

## СЕКЦІЯ 4

# ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

### ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В УМОВАХ СТРЕСУ: ЗНАЧЕННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ

### PSYCHOLOGICAL RESILIENCE UNDER STRESS: THE IMPORTANCE OF SANOGENIC THINKING

У статті досліджується роль саногенного мислення у формуванні психологічної стійкості особистості в умовах довготривалого хронічного стресу, спричиненого війною. Зростаюча потреба у розробленні ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я зумовлена руйнівним впливом психологічного стресу та травматичних подій, пов'язаних із військовими діями. Аналіз сучасних наукових поглядів та емпіричних досліджень показав, що саногенне мислення відіграє важливу роль у підвищенні психологічної стійкості та поліпшенні психічного здоров'я людей, які перебувають в умовах хронічного стресу. Саногенне мислення допомагає особистості зберігати позитивний погляд на життя, фокусуватися на ресурсах та можливостях, а не на проблемах і загрозах, що сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій. У результаті емпіричного дослідження виявлено, що 40% студентів мають незадовільний рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про їхню уразливість до стресових чинників та ризик розвитку психологічних розладів. Водночас більшість студентів має середній та високий рівні саногенного мислення, що сприяє їхній здатності адаптуватися до стресових ситуацій та збереженню психологічне благополуччя.

Однак високий рівень загальної депресії спостерігається у 60% студентів, що є тривожним показником та свідчить про необхідність надання їм психологічної допомоги і підтримки. Результати дослідження показали, що активний копінг та соціальна підтримка мають позитивний вплив на розвиток саногенного мислення. Установлено позитивну кореляцію між активним копінгом та рівнем саногенного мислення ( $r = 0,541, p \leq 0,01$ ). Окрім того, виявлено зворотний взаємозв'язок між уникненням та саногенним мисленням ( $r = -0,356, p \leq 0,05$ ). Висновки дослідження підкреслюють необхідність подальшого вивчення взаємозв'язків між психологічною стійкістю та саногенним мисленням, особливо в умовах хронічного стресу, спричиненого війною. Розуміння цих взаємозв'язків допоможе розробити ефективні стратегії психологічної допомоги та підтримки для людей, які перебувають у зоні бойових дій або постраждали від наслідків війни.

**Ключові слова:** саногенне мислення, психологічна стійкість, стрес, копінг-стратегії, психічне здоров'я.

The article examines the role of sanogenic thinking in the formation of psychological resilience of an individual in the context of long-term chronic stress caused by war. The growing need to develop effective strategies for supporting mental health is due to the destructive impact of psychological stress and traumatic events associated with military operations. An analysis of current scientific views and empirical research has shown that sanogenic thinking plays an important role in increasing psychological resilience and improving the mental health of people under chronic stress. Sanogenic thinking helps individuals maintain a positive outlook on life, focusing on resources and opportunities rather than problems and threats, which contributes to more effective coping with stressful situations.

The empirical study found that 40% of students have an unsatisfactory level of neuro-psychological resilience, which indicates their vulnerability to stress factors and the risk of developing psychological disorders. At the same time, the majority of students have medium and high levels of sanitised thinking, which contributes to their ability to adapt to stressful situations and maintain psychological well-being. However, a high level of general depression is observed in 60% of students, which is an alarming indicator and indicates the need to provide them with psychological help and support. The results of the study showed that active coping and social support have a positive impact on the development of sanogenic thinking. A positive correlation was found between active coping and the level of sanity thinking ( $r = 0.541, p \leq 0.01$ ). In addition, an inverse relationship was found between avoidance and sanitising thinking ( $r = -0.356, p \leq 0.05$ ). The findings of the study highlight the need for further research into the relationship between psychological resilience and sanitising thinking, especially in the context of chronic stress caused by war. Understanding these relationships will help to develop effective strategies for psychological assistance and support for people in the combat zone or affected by the consequences of war.

**Key words:** salutogenic thinking, psychological resilience, stress, coping strategies, mental health.

УДК 159.9.019.4:159.942.5:159.953  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.10>

#### Джаббарова Л.В.

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри педагогіки, психології,  
початкової освіти та освітнього  
менеджменту  
Комунальний заклад «Харківська  
гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради

#### Камінська М.О.

магістр психології,  
к.техн.н.

**Актуальність дослідження** психологічної стійкості в умовах стресу та значення саногенного мислення зумовлена зростаючою потребою у розробленні ефективних стратегій

підтримки психічного здоров'я у сучасних умовах. Психологічний стрес і травматичні події, пов'язані з війною, мають серйозний вплив на психічне здоров'я людей. Багато осіб, які

переживали війну або є її свідками, стикаються з тривожністю, депресією, посттравматичним стресовим розладом та іншими психологічними проблемами. У таких умовах виникає потреба в дослідженні механізмів, що сприяють зміцненню психологічної стійкості особистості, тобто здатності зберігати психічне здоров'я та ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

Саногенне мислення, яке характеризується позитивним підходом до вирішення проблем, здатністю знаходити ресурси і можливості навіть у складних ситуаціях, може сприяти підвищенню психологічної стійкості. Це мислення допомагає індивідам не лише знижувати негативний вплив стресу, а й перетворювати його на стимул для особистісного зростання та розвитку.

Саногенне мислення – це позитивно орієнтований спосіб мислення, який сприяє збереженню та зміцненню психічного і фізичного здоров'я шляхом переоцінки негативних ситуацій, акцентування на позитивних аспектах життя, пошуку можливостей та ресурсів для подолання труднощів [2].

Стресостійкість – це здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати психологічну стабільність, емоційну рівновагу та адаптивність в умовах підвищеного стресу або тиску, що дає змогу уникати негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я [3].

Метою статті є теоретико-емпіричне вивчення ролі саногенного мислення у формуванні психологічної стійкості особистості в умовах довготривалого хронічного стресу.

Завдання:

1. Проаналізувати сучасні погляди науковців на проблематику психологічної стійкості та саногенного мислення та розглянути емпіричні дослідження щодо взаємозв'язків досліджуваних явищ.

2. Вивчити емпіричним шляхом показники стресу, саногенного мислення та психологічної стійкості особистості.

3. Проаналізувати взаємозв'язок копінг-стратегій із саногенним мисленням та психологічною стійкістю у студентів.

Для розв'язання визначених завдань, досягнення мети застосовувалися такі методи:

1. Методика оцінки стресу та копінг-стратегій Куперсміта.

2. Шкала саногенного мислення Н. Остапенко.

3. «Шкала оцінки тенденцій саногенного мислення»), адаптована.

4. Шкала нервово-психічної стійкості «Прогноз-2».

Статистичний аналіз здійснювався за допомогою пакету статистичної програми SPSS (версія 22).

Дослідження саногенного мислення та його співвідношення психологічної стійкості особистості активно проводяться як в Україні, так і за кордоном. Серед українських дослідників варто виділити кілька науковців, які зробили вагомий внесок у вивчення цієї проблематики.

Н. Євтушенко досліджувала залежність рівня самоприйняття та регуляції емоцій від саногенного мислення у жінок. Її роботи підкреслюють важливість саногенного мислення у формуванні позитивної самоповаги та ефектної емоційної саморегуляції, що є критичними елементами для підтримки психічного здоров'я в умовах стресу [1]. Н. Ярош вивчала взаємозв'язок між показниками саногенного мислення та рівнем стресу у студентів. Її дослідження показали, що високий рівень саногенного мислення сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню адаптивних можливостей студентської молоді в умовах навчального навантаження та інших стресових чинників [6]. В. Шевченко проводила дослідження, спрямовані на вивчення впливу тренувань саногенного мислення на емоційний стан та добробут людей із різними психологічними проблемами. У її роботах доведено, що спеціально розроблені тренінгові програми можуть значно поліпшити емоційний стан учасників та знизити прояви депресії і тривожності [5].

Закордонні дослідники також активно вивчають вплив саногенного мислення на психологічну стійкість та здоров'я. L. Martin зосередила свої дослідження на вивченні впливу саногенного мислення на здоров'я та добробут підлітків. Її роботи демонструють, що підлітки з розвиненим саногенним мисленням мають краще психічне здоров'я і вищий рівень життєвої задоволеності [9]. A. Duckworth досліджувала взаємозв'язок між саногенним мисленням та стресом у жінок, які пережили насильство в родині. Її дослідження показали, що саногенне мислення може значно зменшити рівень стресу і поліпшити емоційний стан жінок, які зазнали важких життєвих обставин [8]. M. Archer вивчав вплив тренувань саногенного мислення на стресову відповідь організму та психологічне благополуччя у військовослужбовців. Його дослідження довели, що військовослужбовці, які проходили тренінги із саногенного мислення, демонстрували нижчі рівні стресу та кращі показники психологічного благополуччя порівняно з тими, хто не брав участі в таких тренінгах [7].

Таким чином, наукові дослідження як в Україні, так і за кордоном підтверджують важливу роль саногенного мислення у зміцненні психологічної стійкості та поліпшенні психічного здоров'я різних груп населення, що підкреслює необхідність подальшого вивчення співвідношення цих феноменів, особливо в умовах хронічного стресу.

Результати емпіричного дослідження ролі саногенного мислення у формуванні стресостійкості. У дослідженні брали участь студенти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради в кількості 40 осіб.

Результати дослідження оцінки стресу та копінг-стратегій свідчать про те, що майже половина студентів має високий рівень стресу. Середній рівень стресу був виявлений у третини студентів.

Більше половини студентів використовували активний копінг, який спрямований на активну боротьбу з проблемою та пошук її рішення. Четверта частина досліджуваних студентів використовує уникнення як стратегію копіngu, що може бути негативним для їхнього психологічного стану, оскільки уникнення проблем може призвести до ще більшого збільшення стресу та тривоги. Прихильність до емоційного розрядження була виявлена у 20% студентів, що може свідчити про те, що ці студенти використовують емоційне розрядження як стратегію копіngu.



**Рис. 1. Рівень стресу та копінг-стратегії студентської молоді**

Дослідження нервово-психічної стійкості (НПС) студентів показало таке:

найбільша частка студентів (40%) показала незадовільний рівень НПС, що передбачає несприятливий прогноз. Цей показник є тривожним, оскільки вказує на значний ризик для психічного здоров'я цих студентів у стресових умовах. Вони демонструють низький рівень адаптивності та саморегуляції, що може призвести до розвитку психічних розладів у разі тривалого впливу стресових чинників. Ця група студентів потребує термінової психологічної підтримки та участі у програмах, спрямованих на розвиток навичок стрес-менеджменту та підвищення психологічної стійкості.

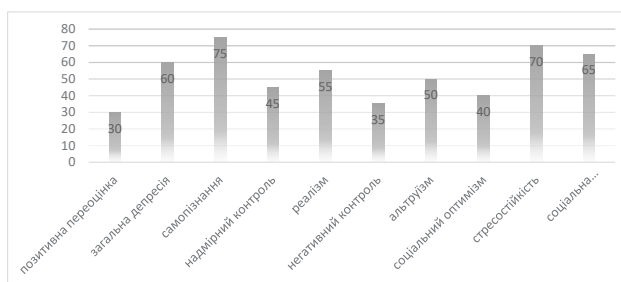
Задовільний рівень НПС продемонстрували 33% студентів. Приблизно третина вибірки має середній рівень стійкості до стресу, який є достатнім для подолання звичайних стресових ситуацій. Достатній рівень нервово-психічної стійкості виявлено у 22% студентів. Ця група студентів має достатню нервово-пси-

хічну стійкість, що дає їм змогу справлятися зі стресовими ситуаціями на задовільному рівні. Високий рівень НПС, який передбачає сприятливий прогноз, показали лише 5% студентів.

Вивчення саногенного мислення студентів досліджувалося за допомогою шкали саногенного мислення Н. Остапенко (рис. 3). Виявлено, що більшість студентів має середній та високий рівні саногенного мислення, що може свідчити про їхню здатність пристосуватися до нових ситуацій та бачити в труднощах можливості для зростання та розвитку. 10% досліджуваних студентів мають низький рівень саногенного мислення. У них наявна схильність до негативного сприйняття життєвих ситуацій та складнощів.

У результаті застосування методики «Шкала оцінки тенденцій саногенного мислення були отримані такі результати (рис. 2).

Аналіз результатів оцінки тенденцій саногенного мислення студентської молоді дає змогу виявити різні аспекти тенденцій саногенного мислення. Високий рівень загальної депресії виявлено у 60% студентів, що є тривожним показником, адже свідчить про те, що більшість молоді відчуває депресивні настрої. Лише 30% студентів мають тенденцію до переоцінки позитивного, що свідчить про невисокий рівень оптимістичного сприйняття подій.



**Рис. 2. Тенденції саногенного мислення студентів, %**

Високий рівень самопізнання мають 75% студентів, що є позитивним показником. Більшість студентів демонструє високий рівень усвідомлення власних емоцій, думок та поведінкових реакцій, що сприяє більш ефективному управлінню стресом та емоціями. Тенденцію до надмірного контролю мають 45% студентів, майже половина молоді намагається жорстко контролювати свої емоції та ситуації. Це може призводити до підвищеного стресу та зниження гнучкості у реагуванні на змінені обставини. Показник реалізму становить 55%, більше половини студентів схильні до об'єктивного сприйняття реальності. Це є позитивним чинником у контексті ефективного вирішення проблем та адаптації до стресових ситуацій. Тенденцію до негативного контролю мають 35% студентів, вони нама-

гаються впливати на ситуації через негативні механізми контролю, що може призводити до конфліктів та підвищеного стресу.

Альтруїзм характерний для 50% студентів, що свідчить про середній рівень схильності до допомоги іншим. Це є важливим чинником соціальної підтримки та емпатії, які можуть сприяти покращенню психологічного стану.

Соціальний оптимізм притаманний 40% студентів, молодь має позитивні очікування щодо соціальних взаємодій та майбутнього. Це свідчить про необхідність розвитку позитивного мислення та соціальної підтримки.

Високий рівень стресостійкості мають 70% студентів, що є позитивним показником. Більшість молоді демонструє здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, що є важливим для збереження психічного здоров'я. Соціальна компетентність властива 65% студентів, що свідчить про здатність більшості ефективно взаємодіяти з іншими. Це є важливим для підтримки соціальних зв'язків і забезпечення соціальної підтримки.

Отже, результати оцінки тенденцій саногенного мислення студентської молоді показують наявність як позитивних, так і негативних аспектів тенденцій саногенного мислення. Високий рівень самопізнання, стресостійкості та соціальної компетентності є позитивним чинником, що сприяє психічному благополуччю. Проте високий рівень загальної депресії та низький рівень соціального оптимізму вказують на необхідність упровадження психологічних програм, спрямованих на поліпшення емоційного стану та розвиток позитивного мислення серед студентів.

У результаті проведення кореляційного аналізу виявлено такі статистично значущі кореляційні зв'язки: між рівнем активного копінг та рівнем саногенного мислення ( $r = 0,541^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ). Студенти, які використовують активний копінг для подолання стресу, мають вищий рівень саногенного мислення, і навпаки; зворотний взаємозв'язок між рівнем прихильності до уникнення та рівнем саногенного мислення ( $r = -0,356^*$ ,  $p \leq 0,05$ ). Студенти, які мають вищий рівень прихильності до уникнення, мають менший рівень саногенного мислення, і навпаки; виявлено, що прихильність до емоційного розрядження має зворотний кореляційний зв'язок із саногенним мисленням ( $r = -0,376$ ,  $p < 0,05$ ). Установлено негативний зв'язок між емоційним стресом та тенденцією до переоцінювання негативних аспектів ( $r = -0,289$ ,  $p < 0,01$ ); виявлено позитивний зв'язок між загальним рівнем стресу та тенденцією до сприйняття змін як можливостей ( $r = 0,249$ ,  $p < 0,01$ ); установлено значущий позитивний зв'язок між копінг-стратегіями активного копінг ( $r = 0,450$ ,  $p < 0,05$ ) та підтримки соціальних зв'язків ( $r = 0,520$ ,  $p < 0,05$ ) із рівнем саногенного мислення.

## Висновки.

1. У статті проаналізовано сучасні погляди науковців на проблематику психологічної стійкості та саногенного мислення й емпіричні дослідження щодо даних взаємозв'язків досліджуваних феноменів. Наукові дослідження підтверджують значущість саногенного мислення у підвищенні психологічної стійкості та поліпшенні психічного здоров'я різних груп населення.

2. З'ясовано, що у більшості респондентів незадовільний рівень психологічної стійкості, це вказує на необхідність упровадження засобів розвитку стресостійкості, що, скоріше за все, пов'язане з тривалими військовими діями в Україні.

– Виявлено, що найпоширенішими копінг-стратегіями студентів є «активний копінг» та «прийняття». Це свідчить про те, що більшість студентів намагається діяти та приймати ситуацію замість того, щоб уникати або засмучуватися. П'ята частина студентів використовує уникнення як стратегію копінг, що може бути негативним для їхнього психологічного стану, оскільки уникнення проблем може призвести до ще більшого збільшення стресу та тривоги.

– Більшість студентів має середній та високий рівні саногенного мислення, що свідчить про їхню здатність бачити в труднощах можливості для зростання та розвитку. Студенти можуть бути більш відкритими до нових ідей, більш пристосовуватися до змін та бачити перешкоди як виклики, а не загрози. Найменш виражений дуже високий рівень саногенного мислення. Десята частина студентів має низький рівень саногенного мислення.

– Загальна тенденція саногенного мислення серед досліджуваних осіб є позитивною, з більшістю результатів показників на рівні середнього і вище. Найвищі показники спостерігаються в таких категоріях, як самопізнання, стресостійкість та соціальна компетентність. Отже, результати свідчать про загальну тенденцію до саногенного мислення, хоча деякі аспекти все ж потребують додаткової уваги та розвитку.

3. Виявлено статистично значущі взаємозв'язки: між рівнем активного копінг та рівнем саногенного мислення; значущий негативний кореляційний зв'язок між рівнем прихильності до уникнення та рівнем саногенного мислення; виявлено негативну значущу кореляцію між прихильністю до емоційного розрядження та рівнем саногенного мислення; виявлено позитивну кореляцію між прихильністю до уникнення та рівнем саногенного мислення; позитивну кореляцію між прихильністю до уникнення та рівнем саногенного мислення; позитивний зв'язок між загальним рівнем стресу та тенденцією до переоцінювання позитивних аспектів; негативний зв'язок між емоційним стресом та тенденцією до переоцінювання

негативних аспектів; позитивний зв'язок між загальним рівнем стресу та тенденцією до сприйняття змін як можливостей; значущий позитивний зв'язок між копінг-стратегіями активного копіngu та підтримки соціальних зв'язків із рівнем саногенного мислення.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Журавель Т.А. Розвиток саногенного мислення як фактор психологічної стійкості в підлітковому віці. *Психологія і особистість*. 2022. № 1. С. 90–95.
2. Зарецька О.В. Розвиток саногенного мислення як засіб збереження психічного здоров'я студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 2. С. 139–144.
3. Іванова Ю.В. Особистісні чинники формування стресостійкості. *Педагогічний процес: теорія та практика*. 2019. Т. 1(62). С. 52–57.
4. Остапенко Н. Шкала саногенного мислення. *Психологічні дослідження*. 2019. № 3. С. 78–84.
5. Шевченко В. Вплив тренувань саногенного мислення. *Психологічна наука і практика*. 2020. № 8. С. 45–52.
6. Ярош Н. Саногенне мислення та рівень стресу у студентів. *Молодіжний науковий вісник*. 2020. № 10. С. 88–95.
7. Gavrilova, E., & Senkevich, O. Psychophysiological mechanisms of sanogenic thinking in the context of self-regulation of stress. *Human Physiology*, 47(5), 2021 P. 495–505.
8. Duckworth A. The relationship between salutogenic thinking and stress. *Journal of Clinical Psychology*. 2018. № 6. P. 156–162.
9. Martin L. The impact of salutogenic thinking on adolescent health. *Developmental Psychology*. 2017. № 7. P. 67–74.