

УДК 159.955:195.942]:159.923

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.26>

РОЛЬ КОГНІТИВНОЇ РЕСТРУКТУРИЗАЦІЇ У РОЗВИТКУ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ТА ПІДТРИМАННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Христина Цьомик

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, м. Київ, Україна, 02000
e-mail: k.b.tsomyk@udu.edu.ua*

Актуальність статті зумовлена зростанням потреби в підтриманні психічного здоров'я особистості в умовах воєнного часу, стресу, соціальної напруги та екзистенційної невизначеності. У ній розглядається когнітивна реконструкція як психологічний механізм реалізації саногенного мислення, що виступає чинником підтримання психічного здоров'я. Визначено, що саногенне мислення – це стиль когнітивної діяльності, який дозволяє особистості знижувати психоемоційну напругу, конструктивно переосмислювати складні ситуації, трансформуючи деструктивні установки на адаптивні. Когнітивна реконструкція, у свою чергу, є свідомим процесом ідентифікації, аналізу та трансформації автоматичних негативних думок, ірраціональних переконань і мисленнєвих викривлень у здорові, реалістичні інтерпретації життєвих подій. У статті проаналізовано сутність та механізми психічного здоров'я, саногенного мислення, а також функції когнітивної реконструкції у підтриманні психічного благополуччя, такі як зниження рівня тривожності, депресивності, підвищення емоційної саморегуляції та стресостійкості. Підкреслено, що когнітивна реконструктивна діяльність не лише знижує рівень емоційної напруги, а й формує внутрішні ресурси особистості, сприяючи активізації її життєздатності, психологічної стійкості та конструктивної поведінки. Показано, що цей механізм сприяє формуванню цілісної Я-концепції, розвитку рефлексії та свідомого ставлення до себе й дійсності, що є важливим контекстом саногенного мислення. Обґрунтовано, що когнітивна реконструкція виконує посередкову функцію між саногенним мисленням та психічним здоров'ям, забезпечуючи адаптацію, внутрішню рівновагу та позитивну динаміку особистісного розвитку. Висвітлено зв'язок між саногенним мисленням і психічним здоров'ям, де когнітивна реструктуризація виступає посередником, забезпечуючи внутрішню рівновагу та позитивний розвиток особистості. Стаття підкреслює важливість інтеграції когнітивної реструктуризації у практики психологічної допомоги для підвищення психічної стійкості, особливо в умовах кризових ситуацій. Перспективи подальших досліджень включають емпіричну перевірку ефективності цього механізму та розробку психологічних інтервенцій для різних соціальних груп.

Ключові слова: когнітивна реструктуризація, саногенне мислення, психічне здоров'я, психологічна стійкість, емоційна регуляція.

Актуальність проблеми. Однією з найактуальніших і найгостріших проблем сучасного суспільства є питання збереження здоров'я населення. Повномасштабна війна в Україні, соціально-економічна нестабільність, політична невизначеність і непередбачуваність майбутнього насамперед негативно впливають на психічне здоров'я людини. В умовах воєнного стану, в якому перебуває українське суспільство, зростає потреба у наукових психологічних дослідженнях, спрямованих на вивчення різних рівнів психогенних переживань особистості. Зокрема, значно збільшився запит на психологічну допомогу у подоланні стресу, психологічної травми, фрустрації, горя, страху, депресивних станів та в цілому – на підтримку психічного здоров'я. Хоча сучасна психологічна наука вже має в арсеналі перевірені методики та техніки, які ефективно застосовуються у роботі

з такими запитами, водночас все ще відчутна потреба в інноваційних технологіях, що дозволили б пришвидшити процес подолання страждань і сприяли б стабілізації психоемоційного стану особистості.

У зв'язку з цим, доцільним є найперше заглибитися в сутність поняття психічного здоров'я, специфіку одного з ефективних типів мислення, в основі якого лежить зорієнтованість на підтримання здоров'я людини, а саме саногенне мислення та зміст однієї з терапевтичних технік – когнітивної реструктуризації, що спрямована на ідентифікацію, аналіз і зміну негативних або спотворених мисленнєвих патернів, деструктивних переконань і установок на більш реалістичні та конструктивні, що допомагає людині краще справлятися з емоційними труднощами, такими як тривога, депресія, стрес, гнів. та широко використовується для покращення психічного здоров'я загалом.

Варто зазначити, що проблему психічного здоров'я на науковій психологічній арені досліджували такі вчені як А. Бек який аналізував депресію, тривожні розлади, розробив методи когнітивної реконструкції, К. Роджерс акцентував увагу на гуманістичному підході до психічного здоров'я, М. Селігман розробив концепцію психологічного благополуччя, вивчав фактори щастя, резильєнтності (психологічної стійкості), В. Франкл досліджував питання сенсу життя і вплив його відсутності на психічне здоров'я, Ед Дінер дослідник благополуччя людини, автор масштабних досліджень щастя. Серед українських вчених хочемо відзначити Г. Балл, яка займалася проблемами особистісного зростання, психологічного захисту і стабільності психіки, О. Василюк виділила механізми психічного здоров'я, Л. Карамушка виділяла основні критерії та показники психічно здорової людини та специфіку означеного поняття в контексті психологічного здоров'я, Г. Ложкін, М. Мушкевич вивчали контекст та складові поняття «психічне здоров'я», С. Максименко вивчав психологічне здоров'я особистості, механізми емоційної регуляції, стресостійкість, В. Моргун розробляв концепції психічного здоров'я, саморозвитку, етичної відповідальності особистості, Т. Титаренко досліджувала життєстійкість, психологічне благополуччя, стратегії подолання кризових ситуацій.

Метою статті є теоретично проаналізувати когнітивну реструктуризацію як механізм саногенного мислення, що виступає чинником психічного здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я є однією з найвищих цінностей у житті людини, і в умовах війни в Україні це усвідомлюється особливо гостро. Важливою складовою загального здоров'я є психічне благополуччя та психосоціальна стабільність особистості. Рівень психічного здоров'я у різних країнах виступає чітким індикатором якості життя, що забезпечує людині відчуття повноцінності, значущості, здатності бути активним і творчим членом суспільства. Позитивні емоції, як прояв психічного здоров'я, а також задоволення від професійної діяльності, досягнень і міжособистісних контактів є фундаментальними складниками відчуття благополуччя, а отже й щастя. Згідно з даними World Happiness Report, у 2023 році до десятки найщасливіших країн увійшли Фінляндія, Данія, Ісландія, Ізраїль, Нідерланди, Швеція, Норвегія, Швейцарія, Люксембург та Нова Зеландія. Україна ж, на жаль, опинилася лише на 92-му місці серед 150 країн, що брали участь у дослідженні.

Ці показники можуть засвідчити, що в сучасних умовах соціальних змін, зростання рівня тривожності, нестабільності та зниження психологічної стійкості особистості проблема благополуччя та збереження психічного здоров'я набуває особливої актуальності.

З огляду на це, доцільним є звернення до теоретичного аналізу поняття психічного здоров'я, його основних характеристик та чинників, що впливають на його формування й підтримання. Визначення цього поняття має різні акценти залежно від наукової парадигми: медичної, психологічної, соціальної та інтегративної.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого людина реалізує свій потенціал, здатна справлятися з життєвими стресами, продуктивно працювати і робити внесок у життя суспільства. У психологічному контексті це не лише відсутність психічних захворювань, а й наявність позитивного ставлення до себе, здатності до саморегуляції, емоційної рівноваги, адекватної самооцінки та цілісної Я-концепції.

Отже, психічне здоров'я можна розглядати як такий стан психіки, що забезпечує ефективну адаптацію до соціального середовища, адекватність поведінки, особистісний розвиток, професійну й побутову ефективність.

Згідно позиції Г. Ложкіна, психічне здоров'я – це стан емоційно-інтелектуальної сфери, в основі якого лежить відчуття душевного комфорту, що сприяє адекватним формам поведінки. М. Мушкевич підкреслює, що психічне здоров'я – це гармонійне функціонування психічних процесів, цілісність і злагодженість усіх психічних функцій, відсутність патологічних проявів, що забезпечують адекватну регуляцію діяльності та поведінки відповідно до умов навколишнього середовища [5].

Міжнародні критерії психічного здоров'я включають такі показники: інтелектуальний рівень, цілеспрямованість, моральність, гнучкість і логічність мислення, особливості харчування та сексуальності, емоційну стабільність, соціальну поведінку, а також ставлення до власного здоров'я.

Науковці, Л. Карамушка, С. Максименко виокремлюють такі основні характеристики психічно здорової особистості:

- адекватна самооцінка та позитивне самосприйняття;
- високий рівень саморегуляції емоцій і поведінки;
- здатність встановлювати конструктивні стосунки з іншими людьми;
- здатність розвиватися та самореалізовуватись;
- приймати самостійні рішення;
- долати життєві труднощі та отримувати задоволення від життя.
- гнучкість мислення та адаптивність до змін;
- наявність внутрішніх опор (цінностей, переконань, цілей), що допомагають долати труднощі [6].

Психічне здоров'я є динамічним процесом, який формується за допомогою психологічних соціальних і фізіологічних механізмів та під впливом біологічних, психологічних і соціокультурних чинників. Механізми психічного здоров'я – це сукупність психологічних, фізіологічних, поведінкових та соціальних процесів, які забезпечують здатність людини адаптуватися до життєвих труднощів, підтримувати емоційний баланс, зберігати працездатність і задоволення від життя.

У контексті збереження психічного здоров'я особистості, зокрема в умовах воєнного часу, важливо враховувати комплекс внутрішніх і зовнішніх механізмів, що сприяють її стійкості та адаптації. О. Василевська виокремлює п'ять основних груп таких механізмів [2].

До психологічних механізмів належать: особистісна ресурсність, що передбачає здатність мобілізувати внутрішні сили та знаходити життєвий сенс; саморегуляція, як уміння керувати емоціями, поведінкою та мисленням; позитивне мислення, орієнтоване на можливості; психологічна гнучкість, яка забезпечує адаптацію до змін; а також самоусвідомлення – здатність розуміти власні потреби, мотиви та емоційні стани.

Фізіологічні механізми включають гармонійну роботу нервової системи, стабільний гормональний фон (серотонін, дофамін, кортизол тощо), а також здоровий спосіб життя, який забезпечується повноцінним сном, збалансованим харчуванням і фізичною активністю.

До соціальних механізмів відносяться: підтримка з боку близького оточення, навички ефективної комунікації та здатність до соціальної інтеграції, що забезпечує відчуття приналежності до суспільства.

Окрему групу становлять захисні психологічні механізми, характерні для психоаналітичного підходу. До них належать: раціоналізація – спроба знайти логічне виправдання неприйнятній поведінці; проекція – приписування власних емоцій іншим; витіснення (репресія) – несвідоме «забування» болісних переживань; та сублімація – перетворення внутрішньої напруги на соціально прийнятну активність (наприклад, творчу діяльність).

Останню групу становлять когнітивні механізми, зокрема когнітивна переоцінка, яка полягає у зміні сприйняття подій з негативного на нейтральне або позитивне, та майндфулнес (усвідомленість) – вміння перебувати в моменті “тут і тепер”, зберігаючи позицію спостерігача без осуду.

І саме активізацію цих механізмів для підтримання психічного здоров'я може забезпечити наявність в особистості саногенного мислення як чинника підтримання психічного здоров'я, що забезпечує здатність людини справлятися з труднощами, зберігати внутрішню рівновагу та уникати деструктивних емоційних станів.

У сучасній психологічній науці все більше уваги приділяється дослідженню мислення як чинника збереження психічного здоров'я людини. Саногенне мислення як особливий стиль когнітивної діяльності, спрямований на конструктивне переосмислення життєвих труднощів, зниження емоційної напруги та збереження внутрішньої рівноваги особистості.

За позицією А. Гільман саногенне мислення – тип когнітивної переробки інформації, який сприяє зниженню психологічної напруги, переосмисленню стресових ситуацій та збереженню особистісної цілісності. Це мислення не просто орієнтоване на позитивне сприйняття дійсності, а є активним процесом адаптивної трансформації внутрішнього досвіду, що дозволяє людині зберігати психічну стійкість, приймати конструктивні рішення й ефективно функціонувати в складних умовах [3].

Саногенне мислення виконує роль психологічного фільтра, який дозволяє людині дистанціюватися від патологічних емоційних реакцій, сформувати реалістичне й водночас життєствердуюче ставлення до проблем та зосередитися на можливостях, а не лише труднощах. завдяки ньому особистість не просто адаптується до життєвих викликів, а й зростає у процесі їх подолання. Такий стиль мислення підтримує психічну стійкість, емоційну рівновагу, оптимізм, усвідомленість та саморефлексію – компоненти, які визначають високий рівень психічного здоров'я.

Дослідниця Т. Титаренко зазначає, що психічне здоров'я тісно пов'язане зі здатністю особистості бути суб'єктом власного життя, усвідомлювати свої емоції та мислення, контролювати їх і спрямовувати у конструктивне русло. В цьому контексті когнітивна реконструкція стає провідним засобом реалізації суб'єктності та саногенності [7].

Отже, саногенне мислення розглядається як психологічний чинник збереження та підтримання психічного здоров'я особистості. Воно функціонує як інтегративна когнітивно-емоційна система, спрямована на забезпечення внутрішньої психологічної рівноваги, зменшення деструктивного впливу стресогенних чинників і формування адаптивних моделей поведінки.

Суттєву роль у розвитку саногенного мислення відіграє когнітивна реконструкція – процес свідомої перебудови мисленнєвих схем, установок і переконань, що дозволяє змінити інтерпретацію подій, подолати деструктивні емоції та активізувати внутрішні ресурси. Цей механізм був теоретично обґрунтований у межах когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек, А. Елліс), де зазначається, що джерелом психологічного дискомфорту часто є не події самі по собі, а їхня індивідуальна інтерпретація.

Завдяки когнітивній реконструкції особистість отримує змогу:

- усвідомлювати та коригувати автоматичні негативні думки;
- подолати когнітивні викривлення (узагальнення, катастрофізація, персоналізація тощо);
- формувати адаптивне ставлення до себе, інших і світу;
- трансформувати негативний досвід у ресурсний;
- знизити психоемоційне навантаження та стресову реактивність.

Ключовим операціональним механізмом реалізації саногенного мислення виступає когнітивна реконструктивізація, за А. Веллсом це процес усвідомленого аналізу, переоцінки та трансформації ірраціональних або дезадаптивних переконань, установок та інтерпретацій на більш реалістичні, логічні й конструктивні. А. Елліс трактує, що когнітивна реконструктивізація – це психічний процес, спрямований на усвідомлення, критичну переоцінку та трансформацію дезадаптивних або ірраціональних переконань, установок, думок, які негативно впливають на емоційний стан, поведінку та загальне психічне здоров'я особистості [4].

Д. Сандерс дає визначення, що когнітивна реконструктивізація – це механізм когнітивної саморегуляції, що полягає у свідомій зміні мисленнєвих патернів шляхом заміни когнітивних спотворень або деструктивних переконань на більш адаптивні, реалістичні й конструктивні когнітивні структури.

Основними характеристиками за науковицею є:

1. Свідомість і контрольованість: реконструктивізація передбачає активну участь особистості у зміні власного мислення.
2. Аналітичність: вимагає аналізу автоматичних думок, переконань, логічних помилок.
3. Функціональність: спрямована на досягнення адаптації, зниження дистресу, стабілізацію емоцій.
4. Зв'язок з мисленням: є частиною вищих когнітивних функцій (рефлексії, критичного мислення, переоцінки) [8].

А. Бек виділив механізми реалізації когнітивної реконструктивізації:

- Ідентифікація когнітивних спотворень (наприклад: катастрофізація, персоналізація, дихотомічне мислення).
- Раціональний аналіз переконань (чи є докази? наскільки думка логічна?).
- Формування альтернативних інтерпретацій (адаптивних, реалістичних).
- Закріплення нових когнітивних схем через повторне застосування [1].

Розглянуті механізми реалізації когнітивної реконструктивізації створюють підґрунтя для глибшого розуміння її функціонального потенціалу в процесі збереження та зміцнення психічного здоров'я особистості.

Функції у підтриманні психічного здоров'я:

- Зменшення психоемоційної напруги;
- Попередження афективних розладів (депресія, тривожні стани);
- Формування конструктивного стилю мислення (саногенного);
- Зміцнення емоційної саморегуляції та психологічної стійкості.

Головним принципом когнітивної реструктуризації є, що зміна миттєвих думок може призвести до зміни емоцій і наступної поведінки.

Отже, когнітивна реконструктивізація є ключовим механізмом реалізації саногенного мислення. Вона дозволяє особистості критично осмислювати власні переконання, уникаючи мисленнєвих помилок і перетворювати психотравмуючий досвід на джерело зростання й адаптації.

У межах структурно-функціонального підходу можна запропонувати таку модель: Саногенне мислення – це чинник (структурна основа),

Когнітивна реконструктизація – це механізм (функціональний інструмент),
Психічне здоров'я особистості – це результат впливу чинника через механізм.

Таким чином, когнітивна реконструктизація виконує функцію опосередкування впливу саногенного мислення на стан психічного здоров'я, зокрема через:

- модифікацію когнітивних схем,
- регуляцію емоційної реактивності,
- зниження рівня внутрішньоособистісної напруги

Висновки. Підсумовуючи зазначимо, що когнітивна реконструктизація виконує ключову роль у становленні та розвитку саногенного мислення особистості, виступаючи його провідним психологічним механізмом. Через усвідомлену зміну деструктивних когніцій на адаптивні, вона забезпечує формування мислення, орієнтованого на збереження внутрішньої рівноваги. Саногенне мислення, у свою чергу, функціонує як значущий чинник підтримання психічного здоров'я особистості, сприяючи зниженню дистресу, підвищенню емоційної саморегуляції та психологічної стійкості. Завдяки когнітивній реконструктизації особистість отримує інструмент для ефективної інтерпретації життєвих подій, що дозволяє адаптивно реагувати на стресогенні ситуації.

Таким чином, когнітивна реконструктизація не лише формує саногенне мислення, а й опосередковано впливає на збереження і відновлення психічного здоров'я. У цій взаємодії простежується цілісний механізм психічної саморегуляції. Важливість когнітивної реконструктизації підтверджується її ефективністю в подоланні внутрішньоособистісних конфліктів і трансформації негативного досвіду. Це підкреслює її значущість у психологічній підтримці особистості в умовах сучасного стресогенного середовища. Також зазначаємо, що когнітивна реконструкція виступає не лише технікою психологічної допомоги, а й системоутворюючим механізмом у формуванні саногенного мислення, що у свою чергу забезпечує підтримання психічного здоров'я, особливо в умовах підвищеного стресу, емоційного навантаження та життєвих криз.

Отже, проведений аналіз засвідчив, що когнітивна реконструктизація відіграє важливу роль у формуванні саногенного мислення як чинника збереження та підтримання психічного здоров'я особистості. Завдяки механізмам емоційної регуляції, усвідомлення, переоцінки деструктивних переконань і зміни ставлення до травматичних подій, когнітивна реконструктизація сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги, посиленню стресостійкості та розвитку психологічної адаптивності. У подальших дослідженнях доцільно зосередити увагу на емпіричному вивченні зв'язку між рівнем сформованості саногенного мислення та ефективністю когнітивної реконструкції в умовах хронічного стресу, а також на створенні та апробації психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток цих компонентів у різних соціальних та вікових групах. Перспективним є також міждисциплінарний підхід до вивчення взаємозв'язків між когнітивно-емоційною регуляцією, нейропсихологічними механізмами та індикаторами ментального благополуччя. Таким чином, інтеграція когнітивної реконструктизації в контексті саногенного мислення відкриває нові можливості для психологічної підтримки особистості в умовах соціальних криз, воєнних подій і післятравматичних викликів сучасності.

Список використаної літератури

1. Бек, А. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Київ: Основи, 2010. 82 с.
2. Василевська О. Психічне здоров'я особистості. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць Звітно-наукової конференції, 9–10 лютого 2013 р. / укл. : Г. Волинка та ін. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 289–291

3. Гільман, А. Саногенне мислення: психологічні механізми та практики. Київ: Наукова думка, 2015. 193 с.
4. Еліс А. Як зберегти емоційне здоров'я за будь-яких обставин. Київ : Сварог, 2023. 284 с.
5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ – Вежа | ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
6. Л., Карамушка Л., Шевченко А. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. № 47. С. 22–29
7. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. *Психологія і суспільство*. 2018. № 2. С. 11–22.
8. Sanders, D., Wills, F. Cognitive therapy: An introduction / Diana Sanders, Frank Wills. London : SAGE Publications Ltd, 2012. 352 p.

THE ROLE OF COGNITIVE RESTRUCTURING IN THE DEVELOPMENT OF SANOGENIC THINKING AND MAINTAINING MENTAL HEALTH

Khrystyna Tsomyk

*Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University,
9, Pirogova str., Kyiv, Ukraine, 02000
e-mail: k.b.tsomyk@udu.edu.ua*

The relevance of the article is due to the growing need to support the mental health of individuals in wartime, stress, social tension and existential uncertainty. It considers cognitive reconstruction as a psychological mechanism for the implementation of sanogenic thinking, which is a factor in maintaining mental health. It has been determined that sanogenic thinking is a style of cognitive activity that allows a person to reduce psychoemotional stress, constructively rethink difficult situations, transforming destructive attitudes into adaptive ones. Cognitive reconstruction, in turn, is a conscious process of identifying, analyzing and transforming automatic negative thoughts, irrational beliefs and thought distortions into healthy, realistic interpretations of life events. The article analyzes the essence and mechanisms of mental health, sanogenic thinking, as well as the functions of cognitive reconstruction in maintaining mental well-being. It is emphasized that cognitive reconstruction not only reduces the level of emotional stress, but also forms the internal resources of the individual, contributing to the activation of his or her vitality, psychological stability and constructive behavior. It is shown that this mechanism contributes to the formation of a holistic self-concept, the development of reflection and a conscious attitude towards oneself and reality, which is an important context for sanogenic thinking. It is substantiated that cognitive reconstruction performs an intermediary function between sanogenic thinking and mental health, ensuring adaptation, internal balance and positive dynamics of personal development. The article highlights the connection between sanogenic thinking and mental health, where cognitive restructuring acts as a mediator, ensuring internal balance and positive personal development. The article emphasizes the importance of integrating cognitive restructuring into psychological care practices to increase mental resilience, especially in crisis situations. Prospects for further research include empirical testing of the effectiveness of this mechanism and the development of psychological interventions for different social groups.

Key words: cognitive restructuring, sanitized thinking, mental health, psychological resilience, emotional regulation.