

УДК 159.923.3+159.955

Х. Ю. Хворост**ФЕНОМЕН САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ЯК ЗАПОРУКА
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Стаття присвячена вивченню основних аспектів теоретико-методологічного виміру феномену саногенного мислення. Здійснено аналіз основних підходів учених до поняття «саногенне мислення» та його зв'язок зі здоров'ям людини в умовах сучасного інформаційно-технологічного розвитку. Розглянуто основні етапи розвитку саногенного мислення. Висвітлено характеристики його різновидів і критеріїв, а також аналіз дихотомії саногенне мислення – здоров'я у площині сучасної наукової парадигми. Відображено сучасний стан розробки проблематики саногенного мислення у світі. Проаналізовано психологічну природу передумов формування саногенного мислення, зокрема у контексті здоров'я особистості, а також запропоновано теоретичну модель формування саногенного мислення крізь призму забезпечення здоров'я індивіда загалом.

Ключові слова: саногенне мислення, особистість, здоров'я, взаємодія, саморегуляція.

Статья посвящена изучению основных аспектов теоретико-методологического измерения феномена саногенного мышления. Проведенный анализ основных подходов ученых к понятию саногенное мышления и его связь со здоровьем человека в условиях современного информационно-технологического развития. Рассмотрены основные этапы развития саногенного мышления. Освещена характеристика его разновидностей и критериев, а также анализ дихотомии саногенное мышления – здоровье в плоскости современной научной парадигмы. Отражено современное состояние разработки проблематики саногенного мышления в мире. Проанализирована психологическая природа предпосылок формирования саногенного мышления, в частности в контексте здоровья личности, а также предложено теоретическую модель формирования саногенного мышления через призму обеспечения здоровья индивида.

Ключевые слова: саногенное мышление, личность, здоровье, взаимодействие, саморегуляция.

The article is dedicated to the study of the main aspects of theoretical and methodological treatment of the concept «sanogenic thinking». The investigation of sanogenic thinking requires identifying the relation of sanogenic thinking to human health in the conditions of modern information and technological development advance. The goal of the paper is to reveal the essence of sanogenic thinking concept and to analyze a dichotomy «sanogenic thinking – health» on the basis of new approaches to individual health in modern psychology. The research uses data from the Ukrainian Associative Dictionary (Martinek, 2007), in particular, an associative chain of the concept of health from responses to stimulus. Research results show that this concept in the Ukrainians' mind is primarily perceived as a consequence and not cause. Thus sanogenic thinking is not in the focus of Ukrainians. This research finding necessitates the issue of propagating activities aimed at sanogenic thinking development and public health awareness.

Key words: *sanogenic thinking, personality, health, interaction, self-regulation.*

Постановка проблеми. Останні десятиліття процес глобалізації суспільства характеризується посиленням процесів інформатизації та комп'ютеризації як у світі, так і на теренах нашої держави. Процес налагодження співпраці з іноземними партнерами вочевидь створює, з одного боку, сприятливий клімат для нового інформаційно-технологічного прогресу в Україні, використовуючи досвід і технологічні розробки високорозвинених держав. Бум інформаційного розвитку все більше набуває розмаху й в усьому світі. З другого ж боку, взаємодіючи із великою кількістю інформаційних технологій, людина значною мірою піддається їхньому впливу. Значний обсяг негативної інформації фруструє свідомість і дестабілізує стан здоров'я особистості.

Сьогодні в період глобальних технологічних змін суспільство зіткнулося із ситуацією погіршення психічного, фізичного, соціального та духовного здоров'я. Важливими інтегральними показниками взаємодії людина–інформація є рівень здоров'я суспільства. Відомо, що із кожним новим роком розвитку кібер- та біотехнологій, рівень психічного та фізичного здоров'я драматично погіршується.

На нашу думку, безпечне впровадження нових ІТ потребує одночасного пропагування здорового способу життя та імплементації інноваційних психотехнологій, спрямованих на забезпечення безпеки здоров'я суспільства загалом і кожної особистості зокрема. Так, практична реалізація промоції здоров'я є неможливою

без чіткого розуміння сутності досить молодого явища «саногенне мислення», яке одночасно спонукає особистість до досягнення здорового успіху та самореалізації, при цьому мотивує на звернення людиною уваги на питання особистого здоров'я та його безпеки. Феномен саногенного мислення в контексті збереження здоров'я набуває першочергового розгляду та детального вивчення з можливістю подальшого впровадження в соціальні інституції. Дедалі активніше це питання обговорюють у наукових колах психології, медицини, соціології, політології, педагогіки тощо. Саме тому аналіз представленої проблематики набуває актуальності в завданні розвитку та становленні здорового громадянського суспільства в умовах мультидинамічності сучасного світу.

Короткий огляд останніх досліджень і публікацій. Питання вивчення саногенного мислення відзначається своєю новизною та складністю свого предмету дослідження на сьогодні. Аналіз літератури, присвяченої цій тематиці, дав змогу дійти висновків, що сучасний етап розвитку вітчизняної та світової психологічної науки потребує цілісного, комплексного розуміння природи та змісту цього феномена, адже питання малодосліджуване. Переважно вивченням цього явища цікавились радянські та російські вчені, закордонних науковців, які працюють у зазначеній тематиці надзвичайно мало. У зв'язку із тим, що українські дослідники лише в останні роки починають глибше освоювати це питання, актуальність поглибленого вивчення саногенного мислення крізь призму українського суспільства вочевидь відкриє нові грані феномену.

Психологічні основи саногенного мислення, зокрема його видів, окремих аспектів чи функцій та особливості формування запропоновані у працях таких вітчизняних учених, як Л. І. Адам'ян, А. Ю. Гільман, М. М. Даніна, П. О. Іванівна, Л. О. Кananчук, М. С. Козловська, М. І. Мушкевич, В. Н. Опарина, Ю. М. Орлов, Н. В. Павлюченкова, Л. В. Рубцова, Н. Д. Серьодкіна, Т. О. Смолева, С. Тихомиров, Б. Ш. Турганбаєва, Т. Ю. Філонова, Н. О. Шинкарьова, Н. С. Ярош та інші.

У ракурсі розвитку підвищення ефективності діяльності (зокрема, навчальної) цей феномен розглядав С. М. Морозюк; саморегуляції особистості (В. В. Лисенко); соціально-психологічної адаптації (С. Ф. Марчукова, Т. Г. Стефаненко); ефективного творчого та духовного розвитку індивіда (А. В. Россохін), рефлексії у спорті (А. Л. Рудаков) тощо.

Зауважимо, що ґрунтовне дослідження явища саногенного мислення потребує застосування міждисциплінарного підходу, із допомогою якого можливо ефективніше вивчити всі аспекти значеної проблематики у спектрі різних наукових напрямів, визначивши нез'ясовані питання. Аналіз результатів різноманітних наукових концепцій слугуватиме основою концептуалізації й операціоналізації досліджуваного явища в понятєво-категоріальному апараті сучасної психології.

Важливим завданням у дослідженні саногенного мислення в діаді «саногенне мислення-здоров'я» вважаємо вивчення існування зв'язку між цими поняттями в масовій свідомості українців, яке може бути відстежено на рівні системно-умовного значення шляхом асоціативного експерименту. Таке дослідження має важливе значення, передусім, для галузі громадського здоров'я в нашому суспільстві.

Метою статті є теоретико-емпіричне дослідження сутності феномену саногенного мислення в діаді «саногенне мислення – здоров'я особистості» та уявлення про цю діаду в асоціативному семантичному просторі українців.

Матеріали і методи. Матеріалом дослідження слугує український асоціативний словник, на основі якого здійснено психолінгвістичний аналіз асоціативної мережі поняття здоров'я в напрямі від асоціативної реакції до слова стимула. Потенціал і процедура асоціативного експерименту для дослідження індивідуальної і масової свідомості описано в сучасних психолінгвістичних працях [1].

Виклад основного матеріалу. У представленій статті ми вважаємо за доцільне зупинитися на аналізі співвідношення понять «саногенне мислення» та «здоров'я особистості» як найбільш актуального питання під час формування оновленого здорового суспільства загалом на кожного індивіда зокрема. Як зазначає О. М. Хлівна, головний акцент у напрямі досліджень у психології здоров'я особистості лежить, насамперед, у початковому формуванні здорової психіки і підтриманні функціонування індивіда та соціуму в цій якості. Інакше кажучи, тут на передній план виходить турбота про здоров'я заради здоров'я людини. У фокусі уваги не лише розкриття феномену здоров'я, зокрема психічного, а й розробка ефективних методів його забезпечення [4, с. 25], що урівноважить зміщений акцент психологічної проблематики із патогенного на саногенне. Своєю чергою це посилить промоцію

здоров'я в соціумі та сприятиме формуванню здорової успішної особистості в середині цього ж суспільства. Новий науковий підхід у світлі психології дає змогу по-новому сформулювати предметно-методологічну базу психологічної діяльності, увівши категорію саногенне мислення та розглянувши його як невід'ємний чинник здоров'я у базовий понятійний апарат психології здоров'я, успіху, мотивації.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це стан благополуччя, у якому людина свідомо своїх здібностей, володіє продуктивними копінг стратегіями в життєвих стресових ситуаціях, професійно й особистісно зростає, є активним учасником суспільного життя. Інтегральна модель здоров'я містить різні види благополуччя: духовне благополуччя (позитивні цінності, ідеали та сенс життя), інтелектуальне благополуччя (здатність набувати знання і застосувати їх для розв'язання різних завдань); емоційне благополуччя (здатність регулювати свої емоції та справлятися із стресовими ситуаціями); соціальне благополуччя як здатність спілкуватися і взаємодіяти із різними людьми та фізичне благополуччя (харчування, гігієна та відпочинок).

Соціальне благополуччя широко досліджують у галузі громадського здоров'я в контексті соціальної рівності та рівності доходів, соціального капіталу, соціальної довіри, соціальної пов'язаності і соціальних зв'язків.

У багатьох дослідженнях інтелектуальне, емоційне і духовне благополуччя об'єднують у поняття «психологічне благополуччя», а останнє часто зіставляють із соціальним благополуччям [3; 4; 5].

Результати теоретичного аналізу літератури свідчать про те, що всі види благополуччя об'єднуються в багатовимірну модель благополуччя, запропоновану Дж. Ріфф [5]. Вона містить конкретні компоненти, які забезпечують високу якість життя та підґрунтя для здоров'я людини. До моделі належать такі компоненти: позитивне ставлення до себе (самоприйняття), саморозвиток і самоактуалізація (особистісне зростання), сенс і цілі в житті (сенсове життя), гармонійна міжособова взаємодія (позитивні стосунки з іншими), відповідальність за своє життя та достатня компетентність управляти викликами навколишнього світу (взаємодія з фізичним і соціальним світом), а також відчуття незалежності і свободи вибору (автономія).

Науковий інтерес із огляду на потребу встановлення норми, відновлення та збереження здоров'я, забезпечення спроможності адаптуватися до умов життя й праці, розкриття потенційних можливостей психіки [4, с. 26], розвитку здорової успішності людини викликає необхідність розглядати саногенне мислення та його особливості з метою формування здорового та успішного суспільства. Надзвичайно важливим вважаємо діадний погляд на різні зв'язки: саногенне мислення – успіх, саногенне мислення – мотивація, здоров'я – розвиток. Тому логічності набуває думка про те, що здоров'я необхідне за умови гармонізації психологічно-емоційного балансу під час розвитку успішності.

Емпіричне дослідження. Матеріалом дослідження слугує Український асоціативний словник [2], на основі якого здійснено психолінгвістичний аналіз асоціативної мережі поняття здоров'я в напрямі від асоціативної реакції до слова стимула.

Результати дослідження асоціативної мережі від асоціативної реакції до слова стимулу «здоров'я» [2, с. 161] викладено в таблиці 1.

Таблиця 1

Саногенне мислення в асоціативному семантичному просторі поняття «здоров'я» українців

№ з/п	Слово-реакція	Слова-стимули
1.	Здоров'я	Головне 12, побажати; чутися 10; біг 5; багатство; бажати; важливість 4; боліти; почутися 3; мати 2; бажання; байдуже; важливо; гроші; могти; молодість; потурбуватися; поцікавитися; сміх; щастя 2; багатіти; бажано; байдужо; бентежити; бентежитися; бігати; бігом; бідніти; біліти; біль; брак; бракувати; вартувати; веселий; відчуватися; відчуття; влада; воля; диво; добре; дуб; жалкувати; дивий; жити; збентежити; зрадіти; кров; мати; побігати; побоюватися; пожовтіти; позеленіти; помолодіти; потреба; потребувати; свідомість; серце; сміливий; спромагатися; турбуватися; хвилювати; цікавитися; щасливий 1.
2.	Здоров'ям	Поцікавитися 6; турбуватися 2; турбувати; цікавитися 1.
3.	Здоровий	Живий; спроможний 3; молодий 2; багатий; бідний; веселий; віл; козак; одружити; працівник; ранок; сільський; хлопець; чути; чутися 1.

Як бачимо з таблиці, із когнітивних дієслів, які сполучаються із поняттям «здоров'я», є лише дієслово «цікавитися». Дієслова, що виражають мисленнєві процеси: розмірковувати, знати, думати тощо, не представлені в асоціативній мережі. Помітно, що значна кількість слів виражає емоційні процеси і стани: турбуватися, хвилюватися, бентежитися, побоюватися, а також представлені дієслова руху: бігати, спробувати тощо. Можна побачити, що у свідомості українців поняття «здоров'я» асоціюється більшою мірою із наслідком, ніж із пошуком причин цього здоров'я. Саногенне мислення як чинник здоров'я особистості взагалі не потрапляє у фокус уваги українців.

Висновки. Отже, результати здійсненого аналізу дають змогу дійти висновків про те, що саногенне мислення є важливим чинником здоров'я особистості, оскільки забезпечує всі складові благополуччя людини. Аналіз асоціативної мережі від реакції до слова стимулу «здоров'я» свідчить про те, що в українській свідомості здоров'я не достатньою мірою асоціюється із саногенним мисленням, що зумовлює необхідність просвітницької роботи в галузі громадського здоров'я. До перспектив дослідження належить розробка програми просвітницьких заходів із теми «Саногенне мислення як чинник здоров'я особистості» та її промоція серед різних верств населення України.

Література:

1. Засекіна Л. В. Психолінгвістична діагностика / Л. В. Засекіна, С. В. Засекін. – Луцьк : РВВ«Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – 187 с.
2. Мартінек С. В. Український асоціативний словник : У 2 т. – Т. II: Від реакції до стимулу. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. – 468 с.
3. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Ю. М. Орлов. – М. : Спайдинг, 2006. – 96 с.
4. Хлівна О. М. Сучасні наукові підходи до предмета медичної психології / О. М. Хлівна // Психологічні перспективи. – Вип. 3, 2003. – С. 24–28.
5. Ryff C., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology 1995. – Vol. 69, # 4. – P. 719–727.