

Цьомик Х. Б.

*доктор філософії в галузі психології (Ph.D),
старший викладач кафедри теоретичної та консультативної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ УСВІДОМЛЕНOSTІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСТРУКТА В СИСТЕМІ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ

CONCEPTUALIZATION OF AWARENESS AS A PSYCHOLOGICAL CONSTRUCT IN THE SYSTEM OF SANOGENIC THINKING

У статті було здійснене теоретичне дослідження концептуалізації усвідомленості як психологічного конструкта в системі саногенного мислення. Актуальність теми обумовлена зростанням психологічних труднощів у сучасному суспільстві, таких як стрес, тривожність та емоційне вигорання, що потребують ефективних засобів підтримки психічного здоров'я. Усвідомленість розглядалася як здатність бути уважним до поточного досвіду без оцінювання, що сприяє кращому розумінню емоцій, думок і поведінки. Саногенне мислення, у свою чергу, виступало як адаптивний тип мислення, спрямований на збереження та зміцнення психічного здоров'я. Метою статті був теоретичний аналіз усвідомленості як конструкта саногенного мислення. Для її досягнення проаналізовано сучасні дослідження з усвідомленості та саногенного мислення, розглянуто різні позиції вчених, щодо цих феноменів, їх визначення та структуру, досліджено функції й природу усвідомленості, а також простежено її взаємозв'язок з саногенним мисленням. У статті наголошувалося на ефективності практик усвідомленості, зокрема програми MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), яка демонструє позитивний вплив на зниження стресу, тривожності та депресії, оскільки нейробіологічні дослідження підтверджують, що медитація, як основа усвідомленості, змінює активність мозку, сприяючи емоційній стабільності. Також були розглянуті українські дослідження, які підтверджують корисність майндфулнес-практик для підвищення стресостійкості та емоційної саморегуляції. Саногенне мислення представлено як процес, що включає когнітивну реконструкцію, емоційну регуляцію та рефлексію. Воно сприяє зниженню тривожності, розвитку адаптивних стратегій реагування та покращенню психологічного благополуччя. Усвідомленість виступає ключовим компонентом саногенного мислення, забезпечуючи здатність до безоціночного сприйняття досвіду, самопостереження та емоційної регуляції. Стаття сприяє глибшому розумінню ролі усвідомленості у підтримці психічного здоров'я особистості та її адаптації до життєвих викликів, що є важливим в структурі саногенного мислення.

Ключові слова: усвідомленість, саногенне мислення, психічне здоров'я, стрес, емоційна регуляція, рефлексія.

The article conducted a theoretical study of the conceptualization of mindfulness as a psychological construct in the system of sanogenic thinking. The relevance of the topic is due to the growth of psychological difficulties in modern society, such as stress, anxiety and emotional burnout, which require effective means of supporting mental health. Mindfulness was considered as the ability to be attentive to current experience without evaluation, which contributes to a better understanding of emotions, thoughts and behavior. Sanogenic thinking, in turn, acted as an adaptive type of thinking aimed at preserving and strengthening mental health. The aim of the article was a theoretical analysis of mindfulness as a construct of sanogenic thinking. To achieve this, modern research on mindfulness and sanogenic thinking was analyzed, various positions of scientists regarding these phenomena, their definition and structure were considered, the functions and nature of mindfulness were investigated, and its relationship with sanogenic thinking was traced. The article emphasized the effectiveness of mindfulness practices, in particular the MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) program, which demonstrates a positive effect on reducing stress, anxiety, and depression, since neurobiological studies confirm that meditation, as the basis of mindfulness, changes brain activity, contributing to emotional stability. Ukrainian studies were also reviewed, confirming the usefulness of mindfulness practices for increasing stress resistance and emotional self-regulation. Sanogenic thinking is presented as a process that includes cognitive reconstruction, emotional regulation, and reflection. It helps reduce anxiety, develop adaptive response strategies, and improve psychological well-being. Mindfulness is a key component of sanogenic thinking, providing the ability to non-judgmental perception of experience, self-observation, and emotional regulation. The article contributes to a deeper understanding of the role of mindfulness in maintaining the mental health of the individual and its adaptation to life challenges, which is important in the structure of sanogenic thinking.

Key words: mindfulness, sanogenic thinking, mental health, stress, emotional regulation, reflection.

Постановка проблеми. У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а інформаційне навантаження стає дедалі більшим, люди все частіше стикаються з психологічними труднощами, такими як стрес, тривожність, фрустрація та емоційне вигорання. У цьому контексті особливої уваги заслуговують поняття усвідомленості та саногенного мислення, які виступають як ефективні засоби підтримки психічного здоров'я та емоційної стабільності.

Усвідомленість, як здатність бути уважним до поточного досвіду без оцінювання, дозволяє людині краще розуміти свої емоції, думки та поведінку. Саногенне мислення, у свою чергу, сприяє збереженню та зміцненню психічного і фізичного здоров'я шляхом переоцінки ситуацій та емоційних реакцій. Дослідження взаємозв'язку між цими двома поняттями є надзвичайно актуальним, оскільки вони можуть взаємно підсилювати позитивний вплив на психічне благополуччя особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

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

Усвідомленість була предметом дослідження в наукових працях таких вчених: К. Браун, Д. Кабат-Зінн, Р. Раян. В Україні цей напрям також активно вивчався Т. Гера, В. Зливков, З. Максимович, М. Миколайчук, І. Медінцовим, О. Христюк.

Метою статті є теоретичний аналіз поняття усвідомленості як конструкта саногенного мислення. Для досягнення цієї мети передбачається виконання наступних завдань: проаналізувати сучасні зарубіжні та українські дослідження, присвячені усвідомленості та саногенному мисленню; дослідити поняття усвідомленості, її структуру, функції, природу та місце в системі психічних явищ; визначити взаємозв'язок між усвідомленістю та саногенним мисленням, обґрунтувати роль усвідомленості як конструкта саногенного мислення.

Виклад основного матеріалу. Усвідомленість (mindfulness) стала однією з основних тем сучасних досліджень у психології, медицині та нейронауці. Зокрема, програма Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), розроблена Дж. Кабат-Зінном, продемонструвала свою ефективність у зниженні симптомів тривожності, депресії та стресу. Дослідження показали, що регулярна практика усвідомленості може значно знижувати рівень стресу, покращувати емоційну регуляцію та підвищувати загальну якість життя [1].

Сучасні нейробіологічні дослідження також показують, що медитація, яка є основою практик усвідомленості, здатна змінювати активність в мигдалині (центрі емоцій) та гіпокампі (структура, що відповідає за пам'ять і емоційну стабільність). Ці зміни можуть сприяти зменшенню симптомів депресії та тривожності, що надає додаткові докази корисності усвідомленості для психічного здоров'я [6].

Українські науковці активно вивчають вплив практик усвідомленості на емоційну саморегуляцію, стресостійкість та загальний психічний стан людей різних вікових груп. Наприклад, дослідження в Українському католицькому університеті показало, що майндфулнес-практики сприяють підвищенню впевненості у собі та зниженню тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Такі результати підтверджують ефективність впровадження програм усвідомленості в освітніх закладах для розвитку емоційної компетентності та зниження рівня стресу серед учнів і студентів.

Отже, проаналізовані практики усвідомленості – зокрема медитативні техніки, вправи на концентрацію уваги, тілесне сканування та спостереження за психоемоційними станами – демонструють позитивний вплив на психічне здоров'я особистості. Їх ефективність полягає у розвитку здатності до само-

спостереження, рефлексії, емоційної регуляції та зниження автоматизованих, деструктивних реакцій. У цьому контексті усвідомленість виконує низку функцій, що мають виразне саногенне спрямування: підвищення рівня метакогнітивної обізнаності, зростання толерантності до невизначеності, формування навичок м'якої (non-reactive) відповіді на внутрішні й зовнішні стимули. Таким чином, практики усвідомленості не лише сприяють збереженню психічної рівноваги, а й виступають значущим конструктом, що опосередковує розвиток саногенного мислення. Саногенне мислення, у свою чергу, розглядається як здатність до переосмислення стресогенних подій, подолання когнітивних викривлень та збереження психологічного добробуту за умов життєвих викликів. Саме тому наступним кроком є аналіз феномена саногенного мислення, його структури, функцій та психологічного потенціалу в контексті підтримання і зміцнення психічного здоров'я особистості.

За позицією, А. Гільман, саногенне мислення – це концепція, яка акцентує увагу на розвитку позитивного мислення і здатності людини долати психологічні труднощі, такі як стрес, тривожність і депресія. Відоме дослідження «Formation of Sanogenic Thinking as the Way of Avoiding Obsessive Thoughts» підкреслює важливість метакогніції і самоспостереження у процесі корекції неадаптивних патернів мислення [2]. Це дослідження акцентує увагу на розвитку рефлексії та емоційної саморегуляції, які є важливими механізмами саногенного мислення.

Концепція саногенного мислення також набуває популярності в Україні, зокрема в контексті психічного здоров'я та педагогіки. Українські дослідження показують, що розвиток саногенного мислення сприяє підвищенню стресостійкості та емоційної стабільності серед студентів і учнів. Впровадження спеціальних програм для розвитку саногенного мислення в освітніх закладах може бути ефективним інструментом профілактики психологічних труднощів у молоді.

В Україні також проводяться дослідження, спрямовані на адаптацію міжнародних програм розвитку саногенного мислення до специфіки культурних і соціальних умов українського контексту. Це включає розробку методичних рекомендацій для впровадження таких програм у школах, університетах і інших соціальних установах. Наприклад, у дослідженні «Психологічний супровід особистості в умовах війни» зазначено, що програми майндфулнес допомагають студентам знижувати рівень тривожності та покращувати психоемоційний стан, що підтверджує їхню ефективність у навчальному середовищі [3].

Саногенне мислення розглядається як тип мислення, що сприяє збереженню та покращенню психічного здоров'я. Воно пов'язане з вмінням усвідомлювати власні емоції, аналізувати внутрішні переживання й трансформувати негативний досвід у ресурс для особистісного зростання. Такий тип мислення має важливе значення для подолання стресу, саморегуляції та формування здорового ставлення до життєвих труднощів.

Хоча термін «саногенне мислення» більш поширений у пострадянському науковому просторі, його зміст добре узгоджується з підходами, які розробляли західні дослідники. Зокрема, А. Бек, засновник когнітивної терапії, вказував на необхідність переоцінки деструктивних автоматичних думок та формування більш реалістичного і конструктивного мислення. На його думку, така зміна мислення є основою для подолання тривоги, депресії та інших психологічних труднощів [10, с. 12–25].

Дж. Кабат-Зінн, автор програми зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR), наголошував, що усвідомлене ставлення до власних переживань дає змогу людині приймати складні ситуації без деструктивних оцінок. Це, в свою чергу, допомагає зменшити рівень стресу та сформувати більш стійке і гнучке мислення [4].

У концепції Р. Лазаруса про стрес і копінг підкреслюється значення когнітивної оцінки ситуацій. Згідно з його теорією, саме особистісне тлумачення події, а не сама подія, визначає емоційну реакцію. Тому переоцінка ситуацій, яка є характерною рисою саногенного мислення, дозволяє зменшити психологічне навантаження [5, с. 445].

Б. Фредріксон у своїй теорії позитивних емоцій зазначає, що здатність бачити позитив навіть у складних обставинах розширює внутрішні ресурси особистості. Саногенне мислення у цьому контексті можна трактувати як здатність формувати й підтримувати конструктивне бачення подій, що сприяє емоційній рівновазі й особистісному розвитку [9, с. 218–226].

Отже, загалом саногенне мислення можна охарактеризувати як адаптивний стиль мислення, що базується на усвідомленості, когнітивній переоцінці та позитивному сприйнятті реальності. Воно допомагає людині залишатися психологічно стійкою, регулювати свої емоційні стани та конструктивно взаємодіяти з навколишнім світом.

У межах когнітивно-поведінкового підходу саногенне мислення тлумачиться як засіб зміни неадаптивних переконань і зниження психоемоційного напруження. Гуманістичний підхід акцентує на самосвідомості, відповідальності та прагненні до особистісного зростання. У психодинамічному підході наголошується на трансформації внутрішніх конфліктів і захисних механізмів як основі для оздоровлення мислення. Згідно цих підходів до його основних компонентів належать: когнітивний (усвідомлення думок), емоційний (розпізнавання й регуляція емоцій), мотиваційний (внутрішня мотивація до змін) і рефлексивний (самоспостереження та оцінка досвіду).

Саногенне мислення сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку емоційної стійкості та формуванню здорових способів реагування на виклики. Воно також покращує міжособистісну взаємодію, сприяє прийняттю себе й інших, а отже – загальному підвищенню життєвої задоволеності.

Окреслюючи феномен саногенного мислення, ми також звертали увагу на його сутність як специ-

фічного типу когнітивної діяльності, що спрямована на збереження та підтримання психічного здоров'я особистості. Саногенне мислення розглядається як процес, у якому особистість не лише відображає реальність, а й активно впливає на неї шляхом конструктивного переосмислення власних переживань, установок і сенсів. У цьому контексті ключовими виступають механізми когнітивної реконструкції, емоційної регуляції, а також особистісної рефлексії. Проте для ефективної реалізації цих механізмів необхідним є розвиток внутрішнього ресурсу, який забезпечує здатність до уважного, нефрагментованого сприйняття як зовнішніх подій, так і внутрішнього досвіду. Такий ресурс забезпечується завдяки усвідомленості.

Усвідомленість як конструкт саногенного мислення постає не лише як стан, а як цілісний психічний процес, що включає здатність зосереджувати увагу на теперішньому моменті без осуду, відкрито приймаючи власні думки, емоції та тілесні відчуття. Саме завдяки усвідомленості людина може вчасно розпізнати дисфункційні когнітивні схеми, що можуть спричинити розвиток психотравматичних або соматичних наслідків, і обрати стратегії реагування, які підтримують її психічне благополуччя.

Таким чином, перехід до розгляду усвідомленості як одного з ключових конструктивних елементів саногенного мислення є логічним продовженням нашого аналізу. Це дозволяє глибше зрозуміти, яким чином усвідомленість виступає не лише як засіб когнітивної регуляції, а й як внутрішня опора в умовах життєвих викликів.

За Х. Демарзо, усвідомленість – це здатність бути в моменті та сприймати те, що відбувається, без оцінок чи спроб змінити ситуацію. Це коли ти повністю зосереджений на тому, що відбувається тут і зараз, без відволікань на минуле чи майбутнє. Це не просто «увага», це особливий стан, коли людина відкриває для себе поточний досвід без оцінки того, що відчуває або думає. Тобто особистість не намагається боротися з емоціями чи думками, а просто спостерігає за ними [8].

У психології усвідомленість дуже важлива, адже вона допомагає краще розуміти внутрішні процеси та емоції людини. Це практично ключ до емоційної стабільності та психічного здоров'я, бо усвідомлення власних відчуттів може допомогти зрозуміти, чому особистість реагує певним чином і як на це можна вплинути.

Як зазначає І. Медінцов, усвідомленість – це пізнавальний стан, який характеризується трьома аспектами, що відрізняє її від подібних психічних станів. Це пізнавальний стан навмисної та цілеспрямованої уваги до внутрішніх думок і зовнішніх сигналів та має на увазі навмисне призупинення оцінювання прямого досвіду [7].

За позицією вченого, усвідомленість складається з кількох компонентів, які взаємно доповнюють один одного. По-перше, це увага – здатність залишатися у моменті, спостерігаючи за своїми відчуттями, думками та емоціями, не відволікаючись на зовнішні чи

внутрішні «шуми». Увага є основним каналом, через який особистість здатна фокусуватися на поточному досвіді. Другий важливий елемент – прийняття. Це означає, що людина не осуджує свої переживання, не намагається змінити те, що відбувається. У цьому контексті «прийняття» – це не пасивність, а здатність дозволити собі відчувати будь-які емоції без агресії чи боротьби з ними. Це також важлива частина терапевтичних практик, оскільки прийняття себе є кроком до психологічної гармонії. Третім компонентом є самоспостереження, коли особистість перебуває в процесі спостереження за своїми думками, емоціями і фізичними відчуттями, без поспішних висновків. Важливим аспектом самоспостереження є здатність бути об'єктивним, без перебільшення внутрішнього досвіду. Четвертим компонентом в структурі усвідомленості наявним є безоціночність, коли особистість не оцінює події чи свої переживання як хороші чи погані, а сприймає їх такими, якими вони є, що дозволяє зменшити внутрішнє напруження, яке виникає через оцінку чи осуд, і зберігати емоційну рівновагу.

Як зазначає А. Бек, усвідомленість має кілька важливих функцій, які справді допомагають людям справлятися з життєвими труднощами. Перше – це зниження стресу. Коли особистість навчиться зосереджуватись на тому, що відбувається зараз, це дає змогу не панікувати через те, що може статися в майбутньому або не турбуватись про помилки минулого, що в свою чергу, знижує рівень тривожності та стресу. Сучасні дослідження показали, що саме практикування майндфулнес здатне знижувати рівень кортизолу – гормону стресу [10].

Другим важливим аспектом є емоційна саморегуляція. Усвідомленість дозволяє розуміти та приймати особистості свої емоції, а не реагувати на них автоматично. Це означає, що людина може краще контролювати свої емоційні реакції, замість того, щоб піддаватися першій емоційній спробі, що є важливо для підтримки психологічної стійкості в стресових ситуаціях.

Також усвідомленість підтримує рефлексію – здатність обдумувати свої вчинки та емоції. Коли людина практикує усвідомленість, вона може краще зрозуміти, чому діє певним чином, і чи є у неї альтернативи для інших реакцій. Рефлексія допомагає людям виявляти автоматичні патерни поведінки і вносити корективи для покращення особистого розвитку.

Варто зазначити про те, що ряд вчених вважають усвідомленість стабільною рисою особистості. Це означає, що деякі люди просто схильні бути більш усвідомленими, незалежно від ситуації. Однак, як показують дослідження, навіть такі люди можуть розвивати свою усвідомленість у відповідь на практики та тренування.

Усвідомленість також можна трактувати як навичку, тобто, навчаючись практикувати усвідомленість через медитацію чи дихальні вправи, людина може її розвивати та покращувати. Багато досліджень показують, що регулярна практика майндфулнес може

значно змінити функціонування мозку, зокрема, підвищити активність у ділянках, пов'язаних з емоційним регулюванням.

Також усвідомленість можна розглядати як стан – це трактується як можливість бути усвідомленим у конкретний момент часу, зосереджуючись на теперішньому досвіді, навіть якщо це не є сталою рисою особистості, що дозволяє людині змінювати рівень усвідомленості залежно від ситуації і може бути корисним в різних життєвих контекстах.

Усвідомленість тісно пов'язана з іншими психічними процесами, такими як рефлексія, інтелект і емоційне регулювання. Водночас, усвідомленість підтримує когнітивні процеси, оскільки зосередженість на поточному моменті дозволяє краще обробляти інформацію та приймати рішення.

Зв'язок із емоційним регулюванням є власне дуже важливий: коли особистість практикує усвідомленість, вона стає менш схильною до емоційних коливань, а це означає, що можеш краще контролювати свої реакції. Це також допомагає в розв'язанні конфліктів і спокійному прийнятті рішень, що сприяє загальному психічному здоров'ю та соціальній адаптації.

На нашу думку, усвідомленість є здатністю людини фокусувати увагу на поточному моменті, приймаючи свої думки, емоції та відчуття без оцінювання. Ця якість дозволяє особистості краще розуміти власні реакції та управляти ними.

Проаналізувавши характеристики усвідомленості, узагальнюючи зазначене вище варто відмітити, що вона все ж таки є основою для розвитку саногенного мислення, оскільки сприяє глибшому розумінню власних емоцій та поведінкових патернів. Завдяки усвідомленості, людина може ідентифікувати неадаптивні когніції та замінити їх на більш конструктивні, що є ключовим аспектом саногенного мислення.

Доведення важливості усвідомленості як конструкта саногенного мислення можна здійснити, спираючись на теоретичні позиції вітчизняних і зарубіжних психологів, які вивчали усвідомленість, когнітивні процеси, а також психогігієнічні механізми, що сприяють підтриманню психічного здоров'я.

Таким чином засновник когнітивної терапії А. Бек підкреслює, що усвідомлення автоматичних думок та когнітивних спотворень є ключовим моментом у зміні деструктивних установок. У його підході можна побачити структурний перетин з саногенним мисленням: саме через усвідомлення людина набуває здатності здійснювати когнітивну реконструкцію – центральний механізм саногенного мислення.

Е. Лангер запропонувала концепцію “mindfulness” як когнітивної гнучкості – здатності бачити альтернативні варіанти, бути відкритим до нового досвіду, а не керуватися шаблонними уявленнями. Ця концепція перегукується з ідеєю саногенного мислення як гнучкого, адаптивного способу обробки інформації, який передбачає відмову від стереотипних, патогенних інтерпретацій ситуацій на користь конструктивних.

У логотерапії В. Франкл наголошував на значущості екзистенційного усвідомлення власного життя, вибору та відповідальності. Усвідомленість, у цьому контексті, виступає як механізм, що дає змогу людині знайти сенс навіть у кризових ситуаціях – один із ключових принципів саногенного мислення, орієнтованого на підтримку психічного здоров'я через смислову переоцінку.

В. Москаленко у дослідженнях психічного здоров'я наголошується на важливості рефлексивного компоненту мислення та усвідомленого ставлення до емоцій і переживань як захисного ресурсу особистості. Це відображає внутрішній зв'язок між усвідомленістю і тими когнітивними процесами, що формують саногенне мислення.

Т. Титаренко у своїх дослідженнях підкреслює значущість рефлексивного досвіду, емоційної саморегуляції та осмислення життєвих подій як чинників збереження психічного здоров'я. Це співзвучно з ідеєю усвідомленості як здатності «бачити» себе у ситуації тут-і-зараз і вибудовувати психогігієнічні стратегії реагування.

Спираючись на позиції провідних вчених, можна стверджувати, що усвідомленість є критично важливим конструктом саногенного мислення, оскільки вона:

- створює умови для ідентифікації і трансформації деструктивних когнітивних схем (Бек, Кабат-Зінн);
- забезпечує гнучкість і рефлексивність мислення (Ленгер, Титаренко);
- сприяє психогігієнічному осмисленню життєвих викликів (Франкл);
- є основою для реалізації когнітивної реконструкції – ключового механізму саногенного мислення.

Таким чином, без розвитку усвідомленості повноцінне функціонування саногенного мислення як ресурсу психічного здоров'я є малоймовірним.

На нашу думку, здійснивши теоретичні розвідки обґрунтування ролі усвідомленості у саморегуляції, стресостійкості та критичному мисленні полягає в тому, що вона дозволяє людині краще розпізнавати та розуміти свої емоції, що сприяє ефективнішому управлінню ними. Це, в свою чергу, підвищує стресостійкість та здатність до критичного аналізу ситуацій, що є важливими компонентами саногенного мислення.

Узагальнюючи розгляд взаємозв'язку усвідомленості та саногенного мислення, можна дійти висновку, що усвідомленість є не лише важливою передумовою, а й невід'ємним конструктом саногенного мислення. Усвідомленість забезпечує особистості здатність зосереджено й безоцінно сприймати власні

думки, емоції та тілесні реакції, що створює сприятливі умови для глибшого самопізнання, виявлення деструктивних когнітивних патернів та їх трансформації в адаптивніші, саногенні форми.

Своєю чергою, саногенне мислення передбачає не лише когнітивну реконструкцію як засіб психічного оздоровлення, а й постійне самоспостереження, гнучкість мислення, вміння дистанціюватися від автоматичних реакцій, що тісно пов'язане з практиками усвідомленості. Тобто усвідомленість виступає як механізм активації та підтримки саногенного мислення, сприяючи емоційній регуляції, зниженню рівня стресу, підвищенню особистісної стійкості та загального психічного благополуччя.

Висновки. Підсумовуючи зазначимо, що усвідомленість і саногенне мислення тісно пов'язані між собою, і розвиток першої сприяє формуванню та зміцненню другого, що в цілому покращує психологічне благополуччя та адаптивність особистості. Таким чином, зазначені вище два феномена утворюють цілісний психологічний комплекс, у межах якого перше виступає базисом, а друге – способом мислення, що забезпечує збереження психічного здоров'я в умовах життєвих викликів.

У ході дослідження було розглянуто сутність поняття усвідомленості, її структуру, функції та місце в системі інших психічних процесів. Також було проаналізовано зв'язок усвідомленості з саногенним мисленням, зокрема її роль у розвитку саморегуляції, стресостійкості та критичного мислення. Отримані результати підтверджують важливість усвідомленості як конструкта саногенного мислення.

Усвідомленість сприяє розвитку здатності до самоспостереження, безоціночного прийняття досвіду та емоційної регуляції. Ці компоненти є основою для формування здорового способу мислення, що включає критичне осмислення ситуацій, адаптивне реагування на стресори та підтримку психологічного благополуччя.

Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні ефективності різних методів розвитку усвідомленості та їх впливу на компоненти саногенного мислення. Також перспективним є дослідження взаємозв'язку між усвідомленістю, емоційною інтелігентністю та психологічним благополуччям. Крім того, важливим напрямом є розробка та впровадження програм тренінгів з розвитку усвідомленості та саногенного мислення в освітніх та організаційних контекстах.

Загалом, усвідомленість є важливим чинником у формуванні здорового способу мислення та підтримці психологічного благополуччя, що підкреслює необхідність подальших досліджень у цій галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Грін Р. Як доктор Джон Кабат-Зінн допоміг зробити усвідомленість основним напрямом. Verywell Mind. 2023. Режим доступу: <https://www.verywellmind.com/jon-kabat-zinn-bringing-mindfulness-mainstream-7377237>
2. Гільман А. Формування саногенного мислення як шлях уникнення нав'язливих думок. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2018. Т. 3, № 4. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/329741846_Formation_of_sanogenic_thinking_as_the_way_of_avoiding_obsessive_thoughts
3. Зливков, В., Котух, О., Кузікова, С. Б., Лукомська, С. О., Щербак, Т. (2024). Психологічний супровід особистості в умовах війни [Електронний ресурс] : навч. посіб. Київ-Ніжин : Видавець М. М. Лисенко. Режим доступу: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyy-suprovod-osobystosti-v-umovakh-viyny.pdf>

4. Кабат-Зінн, Дж. Повна катастрофа: як за допомогою мудрості тіла та розуму впоратися зі стресом, болем і хворобою. Нью-Йорк : Bantam Books, 2013. 720 с.
5. Лазарус, Р. С., Фолкман, С. Стрес, оцінка та копінг. Нью-Йорк: Видавництво Springer, 2014. 445 с.
6. Медитація змінює мозкові хвилі, пов'язані з тривогою та депресією // New York Post. 2025. Режим доступу: <https://nypost.com/2025/02/14/health/meditation-changes-brain-waves-linked-to-anxiety-depression/>
7. Медінцов І. В. Метакогнітивні аспекти усвідомленості / І. В. Медінцов // Габітус. 2021. Вип. 22. С. 39–45. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_22_8
8. Санада, К., Монтеро-Марін, Х., Альда Дієс, М., Салас-Валеро, М., Перес-Юс, М. К., Морільйо, Х., Демарзо, М. М. П., Гарсія-Торо, М., Гарсія-Кампайо, Х. Вплив інтервенцій, заснованих на усвідомленості, на рівень слинного кортизолу у здорових дорослих: метааналітичний огляд. Фронтири фізіології. 2016. Т. 7. С. 471. DOI: 10.3389/fphys.2016.00471.
9. Фредріксон, Б. Л. Роль позитивних емоцій у позитивній психології: теорія розширення і побудови. American Psychologist. 2010. Т. 56, № 3. С. 218–226. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218.
10. Цолакис, П. Модель депресії за Беком: еволюція, сучасні докази та критичний аналіз. Психологія. 2025. Т. 16, № 1. С. 12–25. DOI: 10.4236/psych.2025.161002.