

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.955.4:63.67

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/01>**Матейко Н.М.**

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Стаття присвячена розгляду проблеми передумов та формування саногенного мислення в учасників бойових дій. Було виявлено, що помірний рівень травматичного досвіду виявляє більш позитивні результати, ніж низький чи занадто високий. Участь в екстремальній ситуації бойових дій розглядається з позиції позитивних змін та посттравматичного зростання, підвищення самодисципліни, солідарності з іншими, самовдосконалення, ширших перспектив у житті. Посттравматичне зростання включає якісну трансформацію функціонування людини. Процес посттравматичного зростання передбачає наявність екстремальної події, яка руйнує звичну картину світу, людина прагне опанувати наслідки травми, при цьому наявні копінг-стратегії та захисні механізми свідомості є неефективними.

Посттравматичне зростання залежить не від виду психотравмуючої події, а від суб'єктивного ставлення до неї, здатності надавати негативним подіям позитивного сенсу, мислити саногенно.

На відміну від традиційного розуміння мислення як сукупності розумових дій, за допомогою яких людина подумки вирішує певну проблему, саногенне мислення допомагає вирішувати внутрішні проблеми, зокрема, здатність послаблювати страждання від образи, переживання невдач тощо. Серед функцій саногенного мислення виділяють мотиваційний, рефлексивний, емоційний, операційний компоненти.

У процесі перебування у складних, стресових ситуаціях здатність позитивно, саногенно мислити, вибирати адекватні копінг-стратегії допомагає позбавитися наслідків психотравмуючої ситуації, усвідомлювати власні негативні емоції та їх причини, переосмислювати травматичний досвід та впливає на стан фізичного та психічного благополуччя загалом.

Групова підтримка, безоціночне прийняття, групова динаміка, партнерські стосунки, психологічна інтервенція, активні методи навчання, психоедукація, знання основ психопрофілактики та психогігієни є важливим засобом формування саногенного мислення та можливості корегувати стиль життя.

Ключові слова: екстремальні ситуації, посттравматичне зростання, копінг-стратегії, саногенне мислення, патогенне мислення.

Постановка проблеми. Участь у бойових діях, інтенсивність бойового досвіду, поранення різного ступеня часто призводять до особистісних дисгармоній, які проявляються у поєднанні тривожності з імпульсивністю. У стані стресу людина не завжди здатна осмислювати ситуацію, застосовувати рефлексію, в результаті чого фіксується негативний досвід переживань. Такий тип мислення призводить до психологічних проблем і вважається патогенним. Стрес-долаюча поведінка є засобом

свідомого, цілеспрямованого та конструктивного вибору у стресовій ситуації, в основі якого лежить позитивне, саногенне мислення. Концепція стрес-долаючої поведінки поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які людина використовує для подолання стресових загроз. Усвідомлення військовим засобів самопомоги у скрутному становищі та вміння оперувати такими засобами сприяють ефективному подоланню проблем в екстремальній ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічних наслідків психотравмуючих подій та участі у військових діях розглядається з двох позицій: з точки зору посттравматичних стресових розладів, психопатологічної симптоматики, криз тощо та з протилежної – позиції адаптивності, посттравматичного зростання. Дослідження в цьому напрямі здійснюються з позиції переосмислення негативного впливу травматичної ситуації, знаходження позитивних смислів, життєстійкості, компенсаторних механізмів, копінг-стратегій у руслі саногенного мислення.

Крім патогенних ефектів, бойовий досвід характеризується деякими військовослужбовцями як такий, що мав позитивний, розвиваючий вплив. Зокрема, від 60% до 70% ветеранів відзначають підвищення рівня стрес-долаючої поведінки (копінгу), підвищення рівня самодисципліни, збільшення незалежності, розширення планів на майбутнє, що свідчить про позитивні аспекти досвіду участі в бойових діях. Деякі з тих, хто пережив особливо жорстокі бої, запевняють, що повернулися з війни впевненими у власній майстерності долання негараздів, будучи переконаними у власній мужності перед майбутніми життєвими випробуваннями [13, с. 324; 11, с. 42].

Опитування ветеранів через 15 років після війни показало, що ветерани, які застосовували негативні стратегії подолання (уникнення (ескапізм), екстерналізація), мали гірший психологічний стан та більш виражені симптоми ПТСР порівняно з тими, хто використовував позитивні стратегії подолання, які допомогли запобігти розвитку симптомів ПТСР.

За даними Дж. Вольфа, Д. Еріксона, Шарканського та ін. (J. Wolfe, D. Erickson, Sharkansky), військові із середнім досвідом бойових дій адекватно оцінюють бойовий досвід, використовують позитивні копінг-стратегії, що сприяло зниженню симптомів ПТСР [12, с. 520–528.]. Крім того, у військових спостерігається певний рівень посттравматичного зростання, що проявляється у задоволеності життям, збільшенням внутрішніх сил, військові вважають, що завдяки такому досвіду вони подорослішали, в них зросло почуття власної гідності [17, с. 373–388].

Формулювання цілей статті. Метою статті є теоретичне дослідження особливостей формування саногенних диспозицій військових в умовах бойових дій.

Виклад основного матеріалу. В екстремальній ситуації поведінка людини визначається рівнем розвитку її життєстійкості, яка зумовлює

вибір стратегії: копінг-поведінки чи психологічного захисту. Стратегію психологічних захистів вибирають індивіди з невисокою самооцінкою, низьким соціальним інтересом, недостатньою самомотивацією до діяльності, відчуттям власної безпомічності та пасивності, підвищеним рівнем конфліктності, особи, які сприймають важкі життєві ситуації як такі, що призводять до дистресу, сприйняття світу як джерела небезпеки, з песимістичним світоглядом.

Для осіб, які використовують копінг-стратегію, характерними є позитивне світосприйняття, здатність перетворювати перешкоди і стреси на джерело зростання і розвитку. Їм властиві почуття власної значимості та цінності, пошук шляхів впливу на стресогенні зміни, готовність до ризику, здатність до саморегуляції. Копінг-поведінка дозволяє впоратися зі стресом або складними життєвими обставинами за допомогою активної цілеспрямованої взаємодії зі стресовою ситуацією [8, с. 474].

Н. Хаан (N. Naan) вважає, що копінг і психологічний захист базуються на тотожних его-процесах, однак відрізняються спрямованістю на продуктивну адаптацію і слабку адаптацію. Копінг-процеси починаються зі сприйняття виклику, це запускає когнітивні, ціннісні та мотиваційні процеси, спрямовані на адекватну реакцію. Тобто копінг-процес виникає тоді, коли особистість стикається з такими вимогами середовища, для вирішення яких застосування наявних реакцій є непродуктивним.

За Н. Хаан (N. Naan), копінг-процес – це адаптивна відповідь індивіда на стресогенні вимоги середовища у разі врахування досвіду в нових обставинах. Що стосується захисних механізмів, то з точки зору психоаналізу вони допомагають усунути психічну травму чи редукувати емоційне напруження, при цьому спотворюючи дійсність [15, с. 346].

Є три підходи до розгляду стрес-долаючої поведінки. Перший – диспозиційний, авторами якого є С. Фолькман та Р. Лазарус, [16, с. 218], – зосереджується на питанні, чи існують особливі особистісні якості, що визначають ефективне подолання стресу. Другий – ситуативний, або динамічний підхід – заснований на тому, що існують ситуаційно мінливі фактори, що визначають вибір стратегії подолання. Третій підхід є інтегративним. Р. Мус, Дж. Скейфер (R. Moos, J. Schaefer) вважають, що як особисті, так і мінливі ситуаційні фактори впливають на вибір способу подолання [17, с. 3–28].

Поведінкові стратегії подолання стресу поділяють на активні та пасивні, адаптивні та неадаптивні. Активні стратегії включають стратегію вирішення проблем і стратегію пошуку соціальної підтримки. Основною стратегією подолання пасивної копінг-поведінки є «уникнення», хоча деякі форми уникнення можуть бути активними. Крім того, існує нормативна (соціально орієнтована) та асоціальна стратегії подолання (незаконні дії).

Є думка, що людина справляється з незначними травмами звичними засобами копіngu. Однак надто сильний стрес призводить до появи інтенсивних симптомів ПТСР та руйнування системи копіngu (принаймні, до етапу ослаблення гострих симптомів ПТСР). Стрес помірної інтенсивності також проявляється симптомами ПТСР і призводить до руйнувань у структурі Я, однак він не настільки інтенсивний, щоб знищити здатність індивіда опрацювати симптоми. Навпаки, появляється потреба посиленого когнітивного та емоційного опрацювання нової травма-релевантної інформації [13, с. 336].

Т. Титаренко підкреслює внутрішні фактори стійкості людини до стресу, використовуючи поняття «життєстійкість», яке було введено в науковий обіг Д. Кошабою та С. Мадді наприкінці 70-х років ХХ століття. Життєстійкість характеризує ступінь здатності особистості протистояти стресовій ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу і не знижуючи успішність діяльності. Складниками життєвої сили є довіра до життя і світу, вірність собі, розвинений внутрішній контроль, здатність долати перешкоди, бажання випробувати власні сили. Життєстійкість впливає не тільки на оцінку ситуації, але і на вибір стратегії стрес-долаючої поведінки [9, с. 75].

У проблемі впливу бойових дій на зміни особистості було виявлено, що помірний рівень травматичного досвіду виявляв більш позитивні результати, ніж низький чи занадто високий. Зарубіжні автори наголошують на існуванні прямого взаємозв'язку між інтенсивністю бойових дій, психотравмуючого бойового досвіду (безпосереднє бойове зіткнення, сприйняття загрози, смерть інших військовослужбовців тощо) та посттравматичним зростанням, тобто позитивними змінами особистості (підвищення самодисципліни, солідарності з іншими, самовдосконалення, ширші перспективи в житті) [11, с. 340; 13, с. 338].

Як зазначають Р.Дж. Тедескі і Л.Дж. Калхоун (R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun), посттравматичне зростання «належить до змін у людях, які вихо-

дять за межі здатності протистояти та не зазнавати ушкоджень у вкрай стресових умовах». Згідно з такою позицією, завдяки травмі в людини появляється здатність рефлексивно заглиблюватися в те, що раніше лежало поза межами передтравматичного рівня адаптації. Посттравматичне зростання включає якісну трансформацію функціонування людини [20, с. 4].

За Р.Дж. Тедескі і Л.Дж. Калхоун, процес посттравматичного зростання передбачає наявність екстремальної події, яка руйнує звичну картину світу, людина прагне опанувати наслідки травми, при цьому наявні копінг-стратегії та захисні механізми свідомості є неефективними. З метою пошуку необхідних ресурсів для подолання травми індивід звертається до зовнішньої підтримки, потребує саморозкриття та проживання травматичного досвіду в безпечній обстановці та підтримці, що сприятиме подоланню травми. У процесі такої цілеспрямованої діяльності відбувається послаблення деструктивних посттравматичних афектів, появляється конструктивний зміст та переосмислення травматичної ситуації, пережитий досвід інтегрується в цілісну особистісну історію. В такий спосіб формується зміна уявлень особистості про себе та навколишній світ, відбуваються якісні зміни і трансформація особистості.

Людина отримує досвід позитивних змін внаслідок зіткнення із кризовими життєвими ситуаціями. Прийняття реальності, а з тим і травматичної події автори концепції вважають основним психологічним механізмом посттравматичного зростання [20, с. 1–18; 1, с. 35–39].

В інших дослідженнях наголошують, що посттравматичне зростання пов'язане з екстраверсією, оптимізмом, відкритістю новому досвіду, простежується також його взаємозв'язок із внутрішньою релігійністю особистості, збільшеним сприйняттям соціальної підтримки [19, с. 561–577].

Дослідники Дж. Аффлік, К. Дейвіс, К. Джексон, К. Карвер, Дж. Ларсон, К. Парк розглядають посттравматичне зростання як адаптивну копінг-стратегію.

Посттравматичне зростання залежить не від виду психотравмуючої події, а від суб'єктивного ставлення до неї, здатності надавати негативним подіям позитивного сенсу, мислити саногенно.

Таким чином, відновлення психічного ресурсу, здатність долати стрес та досягати емоційного благополуччя в учасників бойових дій залежить від переважаючого стилю мислення.

Особливим життєвим ресурсом, який ототожнюють з ресурсами опірності, стресостійкості,

емоційної стійкості, копінг-стратегій, позитивного мислення, потенціалу позитивних змін після переживання травматичних подій є саногенне мислення, яке лежить в основі саногенного потенціалу особистості [7, с. 20–26].

Ю.М. Орлов вважає, що основна роль саногенного мислення – це створення умов для самовдосконалення, злагода із самим собою та оточуючими, зменшення поганих звичок, здатність розуміти свої емоції, контролювати потреби. Це такий тип мислення, за допомогою якого зменшуються внутрішні конфлікти та психосоматичні захворювання та знижується напруженість і культивується психічне благополуччя та соматичне здоров'я. Відповідно, мислення, яке використовує автоматизми, що продиктовані вимогами культури чи соціуму, можна вважати патогенним, тобто таким, що породжує хворобу [5, с. 141–142].

Така концепція дотична з популярним напрямом позитивного мислення, основоположником якого є М. Селігман. На основі його досліджень почали з'являтися сучасні теорії, які стосуються оптимізму та песимізму.

Л. Тайгер називав оптимізм одним з елементів адаптації людини до зовнішніх умов і вважав, що оптимізм формує стратегію подолання страху перед подальшими позитивними роздумами над майбутнім [14, с. 96]. Одним з основних популяризаторів поняття песимізму є А. Шопенгауер, який обґрунтував, чому в емоційному сенсі страждання, сум і смуток рівні і можуть бути навіть важливішими за щастя. В концепції Ю.М. Орлова патогенне мислення несвідомо призводить негативні емоції до нездорового сприйняття світу і згодом переходить до стадії хронічного відчуття психологічного неблагополуччя. М. Хайдеггер говорив про потенційні можливості особистості, які впливають на життя людини [9, с. 440].

У своїх дослідженнях Д.А. Леонтьєв та Т.О. Гордєєва розглядають оптимізм як одну з основних складових частин людського потенціалу [2, с. 24–33]. У соціальних дослідженнях К. Муздибаєва знаходимо, що оптимісти сприймають перспективи, які їх оточують, з позитивної точки зору, тоді як песимісти в кризовій ситуації готові поступитися труднощам, сприймаючи страждання як належне [4, с. 87–96].

Здебільшого поведінка є автоматизованою, що пов'язано зі збереженням енергії. Людина не завжди може усвідомлювати, що викликає появу тих чи інших емоцій, оскільки соціокультурні стереотипи та потреби підкріплюються звичками, переходять в установки і перешкоджають

сприймати навколишню дійсність під іншим кутом. Автоматизми запускають усталену, зручну і звичну, неусвідомлену поведінку. Саногенне мислення допомагає усвідомити ці автоматизми розуму та навчитися контролювати їх.

Патогенне мислення призводить до напруження психіки, формування реакцій та стереотипів поведінки, які сприяють появі внутрішніх конфліктів. Наслідком цього може бути погіршення психічного та соматичного здоров'я. Основними формами прояву патогенного мислення є використання ірраціональних захистів (агресія, страх, втеча у фантазії), патогенний характер емоцій (образи, провина, сором), готовність до насильницької поведінки (рольові очікування, стереотипи, помста, погрози).

У своїй теорії саногенного мислення Ю.М. Орлов пропонує такий спосіб переживання емоції. Він пропонує відокремити емоцію від «Я» і зробити її об'єктом сприйняття. Така маніпуляція до певної міри знижує інтенсивності енергетичного заряду емоції, тим самим послаблюючи її. Це, своєю чергою, дозволить більш об'єктивно побачити паттерн, що викликав реакцію, віднайти ланцюг психічних процесів, які спровокували таку емоцію. Для оволодіння таким стилем мислення дуже важливо навчитися усвідомлювати і правильно інтерпретувати емоцію [6, с. 96].

Таким чином, на відміну від традиційного розуміння мислення як сукупності розумових дій, за допомогою яких людина подумки вирішує певну проблему, саногенне мислення допомагає вирішувати внутрішні проблеми, зокрема здатність послаблювати страждання від образи, переживання невдач тощо.

У світлі сучасних психологічних концепцій саногенне мислення є важливим інструментом підтримки психічного здоров'я людини. Контроль та розпізнавання власних емоцій часто може бути складним завданням для забезпечення нормальної життєдіяльності індивіда.

Саногенне мислення неможливе без знань основ психології особистості, емоційно-вольової сфери, природи власних емоційних реакцій та почуттів, перш за все таких як страх, образа, сором, заздрість, розчарування, провина тощо.

Серед функцій саногенного мислення виділяють мотиваційний, рефлексивний, емоційний, операційний компоненти.

Мотиваційний компонент передбачає спонукання до вибору стратегії життєвих цілей за рахунок актуалізації життєвого ресурсу, оптимізації життєвого модусу переживань та стабілізації мотиваційної сфери особистості. Рефлексивний

компонент – це усвідомлення проблемної ситуації, побудова я-образу. Зниження або зняття рівня негативних емоцій, природність у вияві почуттів, стриманість у психофізичному вияві почуттів на стимули соціального середовища, емоційний контроль передбачає емоційний компонент. Операційний компонент передбачає вибір та визначення конкретних цілей, способів, засобів та умов досягнення життєвих перспектив, реалізацію вибраної стратегії поведінки, ставлення до себе.

З процесом саногенного мислення пов'язана здатність до рефлексивної діяльності в проблемній ситуації і практична реалізація вибраного варіанту дій. Рефлексія (інтелектуальна, особистісна) – це вміння людини виділяти, аналізувати і співвідносити з предметно-соціальною ситуацією власні якості і вчинки.

Рівень розвитку рефлексивних процесів – рефлексивність розглядається як здатність особистості, яка дозволяє усвідомлювати та приймати складність та суперечливість зовнішнього світу, внутріособистісних структур, свідомо вибудовувати життєдіяльність [3, с. 77].

Отже, саногенне мислення є особливим видом активності, корегується законами довільної уваги і вимагає від індивіда певних зусиль, способів та засобів. У процесі перебування у складних, стресових ситуаціях здатність позитивно, саногенно мислити, вибирати адекватні копінг-стратегії допомагає позбутися наслідків психотрав-

муючої ситуації, усвідомлювати власні негативні емоції та їх причини, переосмислювати травмивний досвід та впливає на стан фізичного та психічного благополуччя загалом [7, с. 20–26].

Однією з форм навчання саногенного мислення є робота в психотерапевтичній групі. Групова підтримка, безоціночне прийняття, групова динаміка, партнерські стосунки, психологічна інтервенція, активні методи навчання, психоедукація, знання основ психопрофілактики та психогігієни є важливим засобом формування саногенного мислення та можливості корегувати стиль життя.

Психоедукація, психологічний супровід, психопрофілактика та психологічна реабілітація мають бути безперервними та базуватися на розвитку саногенного потенціалу учасників бойових дій.

Висновки. Таким чином, серед комплексу проблем психологічного супроводу військово-службовців, які перебувають у зоні бойових дій, є формування та розвиток саногенного мислення, засвоєння ними принципів здорового мислення та поведінки через здійснення активних психогігієнічних, психопрофілактичних впливів, спрямованих на зниження нервово-психічної напруженості, профілактику емоційного вигорання, відновлення психічної енергії та покращення самопочуття шляхом формування адекватних копінг-стратегій, життєстійкості, стрес-долаючої поведінки шляхом розвитку саногенного потенціалу військових в умовах бойових дій.

Список літератури:

1. Діденко Г.О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. С. 35–39.
2. Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Позитивное мышление как фактор учебных достижений. *Вопросы психологии*. 2010. № 1. С. 24–33.
3. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Москва : Институт психологии РАН. 2004. С. 77.
4. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования). *Психологический журнал*. 2003. № 12. С. 87–96.
5. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. Москва, 1991. С. 141–142.
6. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мислення / Упорядник А.В. Дитина. *Серія: Управління поведінкою*, кн. 1. 2-ге вид., виправлене. Москва : Слайдинг, 2006. 96 с.
7. Осадько О.Ю. Саногенный потенциал личности как объект системно-психологического исследования. *GESJ: Education Science and Psychology*. 2016. №. 3(40). С. 20–26. URL: <https://docplayer.ru/60864895-Udk-sanogennyu-potencial-lichnosti-kak-obekt-sistemno-psihologicheskogo-issledovaniya.html>.
8. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. Москва : Институт психологии РАН, 2008. 474 с.
9. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
10. Хайдеггер М. Час та буття. Москва : Республіка, 1993. 440 с.
11. Aldwin C.M. Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects? / C.M. Aldwin, M.R. Levenson, A. Spiro. *Psychology and aging*. 1994. No. 9. P. 34–44, 42.
12. Course and predictors of posttraumatic stress disorder among Gulf War veterans: A prospective analysis / J. Wolfe, D. Erickson, Sharkansky et al. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1999. No. 67. P. 520–528.

13. Elder G.H. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life / G.H. Elder, E.C. Clipp. *Journal of Personality*. 1989. No. 57. Vol. 2. P. 311–341, 324.
14. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.
15. Haan N. Coping and defending. Processes of self-environment organization. New York : Academic Press, 1977. 346 p.
16. Lazarus R.S., Folkman S. Ways of Coping Questionnaire. Sample Set Manual, Text booklet, Scoring Key. Redwood, 1988. 231 p.
17. Maguen S. Posttraumatic growth among Gulf War I veterans: The predictive role of deployment-related experiences and background characteristics / S. Maguen, D.S. Vogt, L.A. King, D.W. King, B.T. Litz. *Journal of Loss and Trauma*. 2006. No. 11. Vol. 5. P. 373–388.
18. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. New York, 1986. P. 3–28.
19. Park C.L. Religious and nonreligious coping with the death of a friend / C.L. Park, L.H. Cohen. *Cognitive Therapy and Research*. 1993. No. 17. P. 561–577.
20. Tedeschi R.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun. *Psychological Inquiry*. 2004. No. 1. Vol. 15. P. 1–18.

Mateiko N.M. PREREQUISITIES FOR THE FORMATION OF SANOGENOUS THINKING IN COMBATANTS

The article is devoted to the problem of preconditions and formation of sanogenic thinking in combatants. It was found that a moderate level of traumatic experience showed more positive results than low or too high. Participation in the extreme situation of hostilities is considered from the standpoint of positive change and post-traumatic growth, increasing self-discipline, solidarity with others, self-improvement, broader prospects in life. Post-traumatic growth includes a qualitative transformation of human functioning. The process of post-traumatic growth involves the presence of an extreme event that destroys the usual picture of the world, a person seeks to master the consequences of trauma, while existing coping strategies and protective mechanisms of consciousness are ineffective.

Post-traumatic growth does not depend on the type of traumatic event, but on one's own subjective attitude to it, the ability to give negative events a positive meaning, to think sanogenic. In contrast to the traditional understanding of thinking as a set of mental actions by which a person mentally solves a problem, sanogenic thinking helps to solve internal problems, in particular, the ability to alleviate suffering from resentment, failure and more. Among the functions of sanogenic thinking are motivational, reflective, emotional, operational components.

In the process of being in difficult, stressful situations, the ability to think positively, sanogenically, choose adequate coping strategies, helps to get rid of the consequences of traumatic situations, realize their own negative emotions and their causes, rethink traumatic experiences and affect physical and mental well-being.

Group support, invaluable acceptance, group dynamics, partnerships, psychological intervention, active learning methods, psychoeducation, knowledge of the basics of psychoprophylaxis and psychohygiene are important means of forming sanogenic thinking and the ability to adjust lifestyle.

Key words: *extreme situations, post-traumatic growth, coping strategies, sanogenic thinking, pathogenic thinking.*