

УДК 159.922.8:159.955:61

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-1-15>

## НАУКОВЕ ПІЗНАННЯ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ В ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

**Цьомик Христина Богданівна,**

доктор філософії в галузі психології (PhD),

старший викладач кафедри теоретичної та консультативної психології

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ORCID ID: 0000-0001-6080-3786

**Булах Ірина Сергіївна,**

доктор психологічних наук,

професор кафедри теоретичної та консультативної психології,

декан факультету психології

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ORCID ID: 0000-0003-0314-8070

У статті здійснено теоретичний аналіз пізнання механізмів розвитку саногенного мислення в юнацькому віці. Висвітлено саногенне мислення як інтегральну здатність особистості до свідомого опрацювання нею життєвого досвіду з метою збереження та зміцнення власного ментального здоров'я. Виявлено, що саногенне мислення являє собою систему чотирьох структурних компонентів: ціннісно-мотиваційного, когнітивно-рефлексивного, емоційно-вольового та конативно-регулятивного. Кожен компонент відповідає за певний аспект психічної саморегуляції особистості: від становлення в неї життєвих орієнтирів і мотивації до власного здоров'я завдяки усвідомленню переосмисленню досвіду та емоційній урегульованості в реалізації її адаптивної поведінки. Актуалізовано увагу на науковому пізнанні специфічних психологічних механізмів саногенного мислення, що активізують та інтегрують ці компоненти в єдину функціонуючу систему. Детально розглянуто наступне: механізм сенсотворення, що забезпечує особистості осмисленість подій і інтеграцію власного досвіду в систему власних цінностей; механізм когнітивної реконструктивності, що спрямований на трансформацію дезадаптивних переконань людини і схем її мислення; механізм саногенної рефлексії, що відповідає за усвідомлення особистістю та регуляцію власних емоційних станів; механізм особистісної саморегуляції, який забезпечує людині перехід від внутрішніх змін до цілеспрямованої адаптивної поведінки. Обґрунтовано юнацький вік як сенситивний період для цілеспрямованого розвитку саногенного мислення. Саме на цьому етапі онтогенезу особистості, через інтенсивне становлення самосвідомості, системи цінностей і стратегій саморегуляції, створюються оптимальні умови для утвердження в неї саногенних способів когнітивно-емоційної переробки досвіду. Таким чином, у підсумку доведено актуальність процесу становлення саногенного мислення в юнацькому віці та вплив на цей процес психологічних механізмів для оптимізації емоційної та поведінкової саморегуляції з метою підтримки ментального здоров'я особистості.

**Ключові слова:** наукове пізнання, саногенне мислення, ментальне здоров'я, особистість юнацького віку, психологічні механізми, сенсотворення, когнітивна реконструктивність, саногенна рефлексія, особистісна саморегуляція.

**Tsomyk Khrystyna, Bulakh Iryna. Scientific knowledge of the mechanisms of development of sanogenic thinking in the adolescent personality**

The article provides a theoretical analysis of the mechanisms of development of sanogenic thinking in adolescence. Sanogenic thinking is highlighted as an integral ability of an individual to consciously process life experience in order to preserve and strengthen their own mental health. It was found that sanogenic thinking is a system of four structural components: value-motivational, cognitive-reflective, emotional-volitional and conative-regulatory. Each component is responsible for a certain aspect of the individual's mental self-regulation: from the formation of life guidelines and motivation to their own health due to a conscious rethinking of experience and emotional regulation in the implementation of their adaptive behavior. Attention is focused on the scientific knowledge of specific psychological mechanisms of sanogenic thinking that activate and integrate these components

*into a single functioning system. The following are considered in detail: the mechanism of sense-making, which provides the individual with meaningfulness of events and the integration of their own experience into the system of their own values; the mechanism of cognitive reconstruction, aimed at transforming a person's maladaptive beliefs and patterns of thinking; the mechanism of sanogenic reflection, responsible for the awareness and regulation of one's own emotional states by the individual; the mechanism of personal self-regulation, which provides a person with a transition from internal changes to purposeful adaptive behavior. Adolescence is justified as a sensitive period for the purposeful development of sanogenic thinking. It is at this stage of the ontogenesis of the individual, through the intensive formation of self-awareness, a system of values, and strategies of self-regulation, that optimal conditions are created for the establishment of sanogenic ways of cognitive-emotional processing of experience. Thus, in conclusion, the relevance of the process of forming sanogenic thinking in adolescence and the influence of psychological mechanisms on this process for optimizing emotional and behavioral self-regulation in order to maintain the mental health of the individual are proven.*

**Key words:** *sanogenic thinking, mental health, adolescent personality, sensemaking, cognitive reconstruction, sanogenic reflection, personal self-regulation, psychological resources.*

### Вступ

В умовах воєнних дій в нашій країні сучасний етап розвитку психологічної науки характеризується зростанням уваги до проблем ментального здоров'я особистості, особливо, до соціальної нестабільності, інформаційного перенасичення та підвищених психоемоційних навантажень. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження внутрішніх психологічних ресурсів людини, які забезпечують її здатність зберігати психічну рівновагу, адаптивність і цілісність життєвого функціонування. Одним із таких ресурсів у сучасному науковому дискурсі постає саногенне мислення, що розглядається як особливий спосіб когнітивно-емоційної регуляції життєвого досвіду, спрямований на підтримання психологічного благополуччя людини.

Здійснений нами теоретичний аналіз показав, що саногенне мислення як чинник ментального здоров'я вивчали такі закордонні та вітчизняні вчені: І. Дубровіна, К. Маслач, М. Лейтер, К. Ріфф, А. Шувалов; встановили у своїх дослідженнях зв'язок цього виду мислення із життєстійкістю особистості як її здатністю протистояти життєвим викликам наступні вчені: Л. Карамушка, Т. Ларіна, С. Мааді, Т. Титаренко; аналізували саногенне мислення в контексті позитивної психології В. Бобрицька, В. Калошин, Л. Киричук, М. Мольц.; найвагоміший внесок у проблематику розвитку саногенного мислення як комплексного психологічного утворення особистості зробили А. Гільман, Дж. Кабат-Зінн, О. Осадько, Е. Ле Шан, Н. Ярош та ін.

Попри наявність численних наукових розвідок у психології, що пов'язані з саногенним мисленням, цей феномен залишається недостатньо систематизований, особливо з погляду наукового пізнання саме механізмів його розвитку. У більшості наукових праць саногенне мислення розглядається фрагментарно – як чинник або умова ментального здоров'я, без глибокого аналізу його динаміки, внутрішньої структури та психологічних механізмів становлення в онтогенезі.

Важливо підкреслити, що особливої актуальності зазначена проблематика набуває у зв'язку з вивченням юнацького віку як сенситивного періоду розвитку особистості. Як зазначав Є. Хоменко [10], саме в юності відбувається інтенсивне становлення самосвідомості людини, її системи цінностей, життєвих смислів і провідних когнітивних стратегій, які зумовлюють подальші способи її реагування на власні життєві труднощі та кризові ситуації. У цей віковий період закладаються основи саморегуляції, рефлексивності та відповідального ставлення особистості до власного психічного здоров'я, що робить дослідження механізмів розвитку саногенного мислення особливо значущим у складних кризових умовах життєдіяльності людини.

Актуальність наукового пізнання механізмів розвитку саногенного мислення в особистості юнацького віку зумовлена також потребами сучасної освітньої та психопрофілактичної практики, яка здійснюється в процесі підготовки здобувачів вищої освіти. Розуміння того, яким

чином відбувається становлення саногенного мислення, дає змогу майбутнім фахівцям та практикуючим психологам розробляти ефективні психологічні програми, спрямовані на зміцнення ментального здоров'я молоді, профілактику її емоційного виснаження та формування психологічної зрілості.

Таким чином, дослідження механізмів розвитку саногенного мислення в юнацькому віці є актуальним як у теоретичному, так і в прикладному вимірах, оскільки сприяє поглибленню наукових уявлень особистості про власні внутрішні ресурси та розширює її можливості цілеспрямованого психологічного впливу з метою підтримання власного ментального здоров'я.

**Метою дослідження** є наукове пізнання та теоретичне обґрунтування механізмів розвитку саногенного мислення особистості юнацького віку як психологічного чинника підтримання її ментального здоров'я.

Для реалізації мети були поставлені наступні завдання: 1) проаналізувати поняття «саногенне мислення» та його вплив на ментальне здоров'я особистості; 2) обґрунтувати психологічні механізми розвитку саногенного мислення з урахуванням його ціннісно-мотиваційного, когнітивно-рефлексивного, емоційно-почуттєвого та конативно-регулятивного компонентів; 3) визначити значення юнацького віку як сенситивного періоду розвитку саногенного мислення в контексті особистісного розвитку та психологічного благополуччя особистості.

Для досягнення мети та реалізації завдань було використано такі теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, індукція джерельної бази для визначення сутності основних понять дослідження.

#### **Матеріали та метод**

У дослідженні механізмів розвитку саногенного мислення в особистості юнацького віку було застосовано комплекс теоретичних методів наукового пізнання. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел. Застосування методу аналізу дало змогу розглянути основні наукові підходи до трактування феномену саногенного мислення, його психологічної структури та ролі у підтриманні психічного здоров'я особистості. Синтез наукових положень дозволив інтегрувати різні теоретичні підходи до розуміння механізмів формування саногенного мислення та визначити його ключові компоненти у контексті розвитку особистості юнацького віку. Метод порівняння був використаний для співставлення різних концепцій і наукових підходів до дослідження мислення, когнітивної регуляції емоційних станів та психологічних механізмів підтримання психічного благополуччя. Узагальнення та систематизація теоретичних положень дали змогу структурувати наявні наукові знання щодо умов, чинників та механізмів розвитку саногенного мислення у юнацькому віці. Застосування зазначених теоретичних методів забезпечило наукове обґрунтування проблеми дослідження, уточнення понятійно-категоріального апарату та визначення концептуальних засад подальшого емпіричного вивчення розвитку саногенного мислення в особистості юнацького віку.

#### **Результати**

В основі наукового пізнання механізмів розвитку саногенного мислення особистості юнацького віку, за нашим переконанням, є ґрунтовний теоретичний аналіз самого поняття «саногенне мислення» та з'ясування його ролі у підтриманні психологічного здоров'я особистості. Саногенне мислення розглядається як специфічний тип когнітивно-рефлексивної діяльності людини, спрямованої на збереження її психічної рівноваги, конструктивне осмислення життєвих подій і саморегуляцію емоційних станів. У процесі набуття ментального здоров'я воно виконує системоутворювальну функцію, оскільки забезпечує особистості зниження деструктивних когніцій, попередження в неї хронічного психологічного напруження та розвитку адаптивних стратегій реагування на стресогенні ситуації. В умовах юнацького віку, що характеризується інтенсивним становленням самосвідомості, ціннісно-сміслових орієнтацій і підвищеною чутливістю до соціальних викликів, саногенне мислення постає

важливим внутрішнім ресурсом психічної стійкості та особистісного зростання. Усвідомлення його психологічної природи й функціонального значення створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу механізмів, умов і факторів його цілеспрямованого розвитку, що й визначає логіку основної частини дослідження.

Згідно наукової позиції А. Гільман [3], психологічна природа саногенного мислення полягає в його спрямованості на підтримання й відновлення психоемоційних станів особистості, що забезпечують її внутрішню рівновагу та суб'єктивне відчуття благополуччя. Як зазначала у своїх працях науковиця, за своєю сутністю саногенне мислення є особливим типом когнітивно-оцінювальної діяльності, у межах якої індивід інтерпретує власні переживання, життєві події та ситуації крізь призму актуального психологічного стану, надаючи їм певного значення. Саме завдяки саногенному мисленню особистість має здатність трансформувати вище зазначений стан у більш конструктивному напрямі. Саногенне тісно пов'язане з процесами саморефлексії, емоційної саморегуляції та усвідомлення внутрішніх переживань, виступаючи механізмом опосередкування між зовнішніми впливами й внутрішнім світом особистості.

Т. Кириленко [6] відзначала у своїх наукових працях, що саногенне мислення доцільно інтерпретувати як інтегральну психічну здатність особистості до свідомого осмислення та перероблення власного життєвого досвіду, в межах якого когнітивні, емоційні й регулятивні процеси спрямовані на збереження та зміцнення її психічного здоров'я. За науковими положеннями дослідниці, цей тип мислення постає не як проста сукупність позитивних установок, а як динамічний механізм внутрішньої саморегуляції людини, що дає змогу їй конструктивно переосмислювати стресогенні ситуації, знижувати інтенсивність деструктивних переживань і трансформувати їх у ресурс особистісного розвитку. Таким чином, саногенне мислення виступає психологічною основою адаптації, емоційної стійкості та самопідтримки особистості в умовах кризової ситуації в нашій країні.

Розглядаючи саногенне мислення з позицій сучасного наукового знання, доходимо висновку, що воно не зводиться лише до позитивного способу інтерпретації реальності, а постає як цілісна й багатовимірна психічна система, спрямована на підтримання внутрішньої рівноваги особистості, конструктивне проживання життєвого досвіду та відновлення психологічного благополуччя. Його сутністю є здатність особистості до свідомої регуляції когнітивних, емоційних і конативних процесів, завдяки яким деструктивні уявлення та стереотипні реакції переосмислюються й трансформуються в адаптивні способи сприйняття та поведінки. У цьому зв'язку доцільно наголосити, що саногенне мислення не має фрагментарних чи абстрактних властивостей, а відзначається наявністю чітко вибудованої, ієрархічно організованої структури.

Аналіз наукових підходів вітчизняних дослідників дає змогу виокремити ключові компоненти саногенного мислення, необхідні для його повноцінного функціонування. Так, С. Ганаба [1] розглядала саногенне мислення як систему психічних процесів, спрямованих на збереження психічного здоров'я та адаптацію до стресу, надаючи провідного значення ціннісно-мотиваційному компоненту, який відображає відповідальне ставлення до себе та усвідомлення власної самоцінності. А. Гільман [4] акцентувала увагу на когнітивно-рефлексивному компоненті, підкреслюючи здатність особистості до усвідомлення та переосмислення власних переживань, що сприяє подоланню внутрішніх бар'єрів і деструктивних переконань у кризових умовах. У працях Л. Карамушки [5] провідним виступає емоційно-вольовий компонент, пов'язаний із регуляцією емоцій, стресостійкістю та мобілізацією внутрішніх ресурсів. О. Осадько [8] зосереджувала увагу на конативно-регулятивному компоненті, який забезпечує перехід від усвідомлення проблем до практичної діяльності, цілеспрямовану поведінку та активну життєву позицію.

Таким чином, узагальнення сутності саногенного мислення та аналіз його структурних компонентів дає підстави стверджувати, що воно відіграє системоутворювальну роль в збере-

женні ментального здоров'я особистості. Варто відзначити, що саногенне мислення відносно ментального здоров'я особистості виступає психологічним чинником, який забезпечує узгодженість її когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, сприяючи збереженню у неї внутрішньої рівноваги та цілісності «Я».

Отже, теоретичне осмислення саногенного мислення як інтегрального психологічного феномена передбачає вивчення не лише його структурної організації, а й психологічних механізмів, що зумовлюють активізацію та динаміку його компонентів. Оскільки саногенне мислення особистості не є спонтанним утворенням, а формується й підтримується системою її внутрішніх психічних процесів, які забезпечують смислове опрацювання життєвого досвіду, регуляцію емоційних станів і вибір адаптивних моделей поведінки, то з огляду на це, подальший наш аналіз буде спрямований на розкриття окремих психологічних механізмів у межах зазначених компонентів саногенного мислення, що забезпечують його розвиток і ефективне функціонування в життєдіяльності особистості.

Саме психологічні механізми саногенного мислення виступають динамічними процесами, завдяки яким ціннісно-мотиваційні, когнітивні, емоційно-регулятивні й поведінкові компоненти не існують ізольовано, а інтегруються в єдину систему, спрямовану на збереження психічного здоров'я. У результаті їх впливу відбувається трансформація внутрішнього досвіду особистості, що забезпечує адаптивне осмислення нею життєвих ситуацій, прояви стресостійкості і конструктивну життєву активність.

Одним із провідних механізмів саногенного мислення виступає сенсотворення, яке забезпечує активізацію його ціннісно-мотиваційного компонента. Як зазначав Є. Гейко [2], у своїх дослідженнях, саме завдяки процесу сенсотворення особистість надає подіям, переживанням і життєвим труднощам індивідуально значущого змісту, що дозволяє інтегрувати їх у власну систему цінностей. У межах саногенного мислення сенсотворення виконує пояснювальну та спрямовальну функції, переводячи життєві ситуації з рівня хаотичних або травматичних впливів у площину осмисленого досвіду, який може бути прийнятий, переосмислений і використаний як ресурс для збереження психічного здоров'я.

Сенсотворення, за науковою позицією О. Легун [7], – це внутрішній психологічний процес, у ході якого людина осмислює власний досвід, надає подіям та явищам особистісного значення й інтегрує їх у свою систему цінностей, переконань і життєвих орієнтирів. Завдяки цьому процесу в індивіда розвивається цілісне прийняття себе й світу, знаходяться відповіді на екзистенційні питання. Сенсотворення забезпечує внутрішню узгодженість, збалансованість, взаємозв'язок структурних складових особистості, сприяє її психологічній стійкості та адаптації до складних життєвих обставин, а також виконує мотиваційну функцію, спонукаючи людину до дій, відповідно до обраних цінностей.

Таким чином, проаналізувавши наукові положення вчених, зазначених вище, нам буде доцільно окреслити безпосередній вплив сенсотворення як ключового механізму ціннісно-мотиваційного компонента саногенного мислення. Саме завдяки сенсотворенню особистість здатна інтерпретувати події власного життя крізь призму індивідуальних цінностей і життєвих смислів, що надає переживанням упорядкованості та суб'єктивної значущості. У межах саногенного мислення цей механізм забезпечує внутрішню мотивацію до збереження психічного здоров'я, оскільки трансформує складні або кризові ситуації з джерела деструктивних переживань у осмислений досвід, який підтримує цілісність «Я» та активізує ресурси саморегуляції.

Водночас сенсотворення створює лише смислове підґрунтя саногенного мислення, що потребує подальшого когнітивного опрацювання пережитого досвіду. У цьому контексті наступним важливим механізмом, за нашим переконанням, постає когнітивна реконструкція, яка активізує когнітивно-рефлексивний компонент саногенного мислення особистості та забезпечує їй свідоме переосмислення усталених уявлень, інтерпретацій і переконань.

Саме завдяки когнітивній реконструктивізації відбувається трансформація дезадаптивних когнітивних схем у більш гнучкі й здоров'язбережувальні, що сприяє зниженню внутрішньої напруги та формуванню конструктивних способів реагування.

Згідно здійсненого теоретичного дослідження проаналізованої наукової позиції Р. Гарднера [13], ми можемо констатувати, що саме когнітивна реконструктивізація виступає психологічним механізмом мисленнєвої діяльності особистості, який активізує конструктивну осмисленість шляхом цілеспрямованого аналізу та перевірки власних когнітивних схем людини. В основі цього механізму лежить процес усвідомленого виявлення особистістю автоматичних думок, оцінки їхньої адекватності та вірогідності, а також критичного зіставлення з реальними фактами та власним досвідом. Під дією цього механізму особистість систематично вивчає, які з її уявлень є дезадаптивними, упередженими або логічно суперечливими, і формує більш обґрунтовані, когнітивно-узгоджені уявлення. Саме в ході цієї перевірки та корекції когніцій виникає конструктивна осмисленість: особистість не лише змінює сприйняття конкретної події, але й інтегрує отримані висновки у власну систему знань і життєвих установок, що дозволяє інтерпретувати події насичені сенсом, прийнятним для її психологічного благополуччя.

Наукові дослідження Т. Титаренко [9] продемонстрували, що когнітивна реконструктивізація підвищує здатність особистості знаходити смисл у стресогенних обставинах, що, у свою чергу, сприяє розвитку психологічної стійкості та конструктивного мислення людини. Завдяки цьому механізму індивід розвиває більш усвідомлене сприйняття власних цінностей і життєвих сенсів, активізує внутрішні ресурси для самопідтримки та збереження психічного здоров'я, а також зміцнює здатність до рефлексії та критичного аналізу власних думок та дій у складних життєвих ситуаціях.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна дійти висновку, що когнітивна реконструктивізація є провідним механізмом активації когнітивно-рефлексивного компонента саногенного мислення. Її сутність полягає у свідомому виявленні, аналізі та переосмисленні дезадаптивних когнітивних схем, автоматичних думок і переконань, які зумовлюють негативне сприйняття життєвих подій і внутрішніх переживань. Завдяки когнітивній реконструктивізації особистість набуває здатності до гнучкого, рефлексивного осмислення досвіду, що сприяє зниженню емоційної напруги, формуванню здоров'язбережувальних когнітивних установок і підвищенню психологічної стійкості. Таким чином, цей механізм забезпечує не лише когнітивну перебудову саногенного мислення, але й створює необхідні умови для його інтеграції у цілісну систему саморегуляції та ментального здоров'я особистості.

У той же час когнітивна реконструктивізація, забезпечуючи переосмислення змісту життєвого досвіду, не вичерпує всієї повноти внутрішніх перетворень, необхідних для функціонування саногенного мислення. Логічним продовженням цього процесу є звернення до саногенної рефлексії як наступного психологічного механізму, що поетапно й ієрархічно активізує емоційно-вольовий компонент. Саме саногенна рефлексія забезпечує усвідомлення, прийняття та регуляцію емоційних станів, поєднуючи когнітивне осмислення з переживанням і вольовою мобілізацією внутрішніх ресурсів особистості.

Згідно з науковими підходами А. Гільман [4], розвиток саногенної рефлексії пов'язаний з усвідомленням і фіксацією особистістю власного емоційного досвіду. Людина навчається розрізняти свої емоційні стани, їх інтенсивність і контекст виникнення, унаслідок чого емоція перестає ототожнюватися з образом «Я» та усвідомлюється як тимчасовий психічний процес. Таке дистанціювання знижує емоційне злиття з переживанням і створює умови для його регуляції. У межах саногенної рефлексії відбувається аналітичне опрацювання переживань, спрямоване на виявлення когнітивних інтерпретацій і внутрішніх установок, що зумовлюють емоційні реакції. Перехід до рефлексивної метапозиції сприяє переоцінці значущості подій, зменшенню катастрофізації та формуванню альтернативних інтерпретацій. У резуль-

таті негативні емоції втрачають дезорганізуючий характер, знижується їх інтенсивність і зростає здатність особистості до емоційно-вольової саморегуляції.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що саногенна рефлексія відіграє безпосередню й визначальну роль в активізації емоційно-вольового компонента саногенного мислення. Саме через усвідомлення, аналітичне опрацювання та смислову переоцінку власних емоційних переживань особистість набуває здатності регулювати інтенсивність емоцій, зберігати внутрішню рівновагу та здійснювати вольову самокерованість. У результаті саногенна рефлексія забезпечує перехід від афективної реактивності до свідомої емоційно-вольової регуляції, що сприяє формуванню оптимістичності, стресостійкості та цілісному функціонуванню саногенного мислення.

У свою чергу, активація емоційно-вольового компонента створює необхідні психологічні передумови для переходу до наступного механізму саногенного мислення – особистісної саморегуляції. Саме цей механізм забезпечує функціонування конативно-регулятивного компонента, оскільки переводить внутрішні зміни у сфері смислів, когніцій та емоцій у площину цілеспрямованої поведінки. Особистісна саморегуляція інтегрує мотиваційні настанови, вольові зусилля та контроль дій, забезпечуючи реалізацію саногенного мислення людини у конкретних рішеннях і адаптивних формах життєвої активності.

Як зазначала І. Гуляс [14], сутність особистісної саморегуляції полягає у здатності особистості свідомо організовувати та спрямовувати власну поведінку й внутрішні стани відповідно до обраних цілей, цінностей і вимог ситуації. Така саморегуляція забезпечує узгодження мотиваційних намірів, емоційних реакцій і вольових зусиль, дозволяючи людині контролювати та коригувати власні дії, зберігати стійкість і цілеспрямованість у процесі подолання життєвих труднощів.

Згідно наукової позиції О. Чиханцової [11] завдяки процесам цілепокладання, планування, моніторингу та корекції дій особистість свідомо впорядковує власні когнітивні стратегії, контролює перебіг мислення та коригує способи інтерпретації ситуацій відповідно до актуальних завдань і цінностей. Це сприяє розвитку в особистості гнучких, здоров'язбережувальних когнітивних схем, зниженню імпульсивних і ригідних реакцій та підвищенню усвідомленості у прийнятті рішень. У результаті особистісна саморегуляція забезпечує стабільність і керованість когнітивних та емоційних процесів, що є необхідною умовою ефективного функціонування конативно-регулятивного компонента саногенного мислення.

Отже, у контексті саногенного мислення механізм особистісної саморегуляції здійснює безпосередній вплив на функціонування конативно-регулятивного компонента, забезпечуючи поведінкову керованість і стійкість особистості. Завдяки саморегуляції поведінки особистості відбувається узгодження внутрішніх намірів, вольових зусиль і конкретних дій, що дозволяє їй свідомо контролювати власну поведінку, утримувати цілеспрямованість і запобігати імпульсивним реакціям у складних ситуаціях.

Проаналізувавши механізми розвитку саногенного мислення, варто зазначити, що саме вони набувають особливої актуальності у процесі особистісного становлення в юнацькому віці. Як зазначав у своїх працях М. Шугай [12], саме на цьому віковому етапі становлення в особистості інтенсивно розвиваються ціннісно-смислові орієнтації, здатність до рефлексії, когнітивної гнучкості та свідомої саморегуляції, що створює сприятливі умови для ефективного функціонування механізмів сенсотворення, когнітивної реконструктивізації та саногенної рефлексії. Юнацький вік характеризується підвищеною чутливістю до життєвих викликів, пошуку ідентичності та смислів, що зумовлює потребу в адаптивних способах осмислення досвіду й регуляції емоційних станів. У цьому контексті розвиток саногенного мислення виступає важливим ресурсом психологічного благополуччя людини, сприяючи формуванню у неї резильєнтності, відповідальної життєвої позиції та здатності конструктивно долати невідомість і кризові ситуації.

За нашими переконаннями, саме юнацький вік є періодом підвищеної актуальності розвитку саногенного мислення, оскільки в цьому віці відбувається інтенсивний пошук життєвих смислів, становлення ідентичності та системи особистісних цінностей. Невизначеність майбутнього, емоційна насиченість переживань і зростання відповідальності за власні рішення зумовлюють потребу в таких способах мислення, які сприяють збереженню психологічної рівноваги та конструктивному осмисленню життєвого досвіду.

На нашу думку, у зазначеному вище контексті механізм сенсотворення набуває особливої значущості, оскільки допомагає молодим людям осмислювати події власного життя, інтегрувати складний досвід у систему особистісних смислів і формувати внутрішню мотивацію до саморозвитку та збереження психічного здоров'я. Когнітивна реконструктивізація є корисною тим, що дозволяє переосмислювати дезадаптивні переконання, стереотипні уявлення про себе та світ, які часто можуть загострюються в період юнацької кризи, і формувати більш гнучкі та здоров'язбережувальні когнітивні установки. Не менш важливим у юнацькому віці є механізм саногенної рефлексії, який сприяє усвідомленню та регуляції емоційних переживань, зниженню афективної імпульсивності та розвитку оптимістичності. Завдяки цьому механізму емоції перестають дезорганізовувати поведінку і починають виконувати регулятивну функцію. Водночас особистісна саморегуляція забезпечує перехід від внутрішніх змін до цілеспрямованої поведінки, підтримує розвиток самоконтролю, резильєнтності та здатності приймати відповідальні рішення. Таким чином, у юнацькому віці механізми саногенного мислення виконують не лише адаптивну, але й експліцитну розвивальну функцію, закладаючи основи психологічного благополуччя дорослої особистості.

Таким чином, в юнацькому віці відбувається інтенсивний розвиток ставлення особистості до власного здоров'я, способів переживання нею труднощів і когнітивних стратегій осмислення життєвого досвіду, що визначає, власне, довготривалі траєкторії психологічного благополуччя особистості.

### **Висновки**

У межах статті здійснено наукове пізнання та теоретичне обґрунтування механізмів розвитку саногенного мислення в особистості юнацького віку як важливого психологічного чинника підтримання ментального здоров'я та особистісного становлення. Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволяє сформулювати наступні висновки.

По-перше, саногенне мислення розглянуто як інтегративний психологічний феномен, що виконує регулятивну, смислотворчу та адаптаційну функції в контексті ментального здоров'я особистості. Воно забезпечує здатність молодих людей інтерпретувати життєві події з позицій збереження та зміцнення психологічного благополуччя, знижувати деструктивний вплив стресогенних чинників та сприяє внутрішній узгодженості між переживаннями, установками та поведінкою.

По-друге, встановлено, що розвиток саногенного мислення особистості юнацького віку зумовлюється взаємодією низки психологічних механізмів, які активізують розвиток його структурних компонентів. Ціннісно-мотиваційний компонент визначає орієнтацію особистості на здоров'я як значущу життєву цінність та її внутрішню готовність до саморозвитку. Когнітивно-рефлексивний компонент забезпечує переосмислення особистістю досвіду, формування у неї конструктивних когнітивних схем та розвиток рефлексивності. Емоційно-вольовий компонент сприяє усвідомленій регуляції особистістю емоційних станів, розвитку її стресостійкості та вольового самоконтролю. Когнітивно-регулятивний компонент виявляється у здатності людини трансформувати внутрішні установки у здоров'язбережувальну поведінку та ефективні способи подолання життєвих труднощів.

По-третє, обґрунтовано значення юнацького віку як сенситивного періоду розвитку саногенного мислення. Саме в цей віковий період відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, системи цінностей, життєвих смислів і стратегій саморегуляції, що створює сприятливі умови для розвитку розмаїття засобів саногенного мислення.

Перспективи подальших досліджень саногенного мислення особистості полягають у вивченні особливостей його прояву в різних життєвих і кризових ситуаціях. Окремий науковий інтерес становить визначення психологічних і соціальних чинників його розвитку в особистості юнацького віку.

#### Література:

1. Ганаба С. О. Саногенне мислення у системі soft skills: освітні підходи. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки*. 2024. № 37(2). С. 20–35. DOI: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v37i2.1676>
2. Гейко Є. В., Радул І. Г. Сенс життя в період кризових станів особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 22–29. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-3>
3. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 57. С. 64–68.
4. Гільман А. Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1(17). С. 51–56.
5. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Забезпечення психологічного здоров'я менеджерів та педагогічних працівників освітніх організацій в умовах Нової української школи : навчально-методичний посібник. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 198 с.
6. Кириленко Т. С. Саногенне мислення в умовах стресу: стратегії та ресурси. Київ : Ін-т психології НАН України, 2020. 224 с.
7. Легун О. М. Сенс, сенсотворення, сенсожиттєві стратегії як динамічні характеристики особистості. *Освіта регіону*. 2011. № 2.
8. Осадько О. Ю. Саногенний потенціал діалогічної позиції особистості у ситуації суб'єктивної значимості стосунків з «ідейним опонентом». *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. Вип. 5. С. 88–103.
9. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 164 с.
10. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121–125. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2023.51.21>
11. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-23>
12. Шугай М. А. Страх життя та ціннісно-сміслові аспекти психологічного здоров'я молоді. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2015. 176 с.
13. Gardner H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York : Basic Books, 2011. 440 p.
14. Hoian I., Yakovleva S., Hulias I., Fomina I. Self-organization of student youth under conditions of social uncertainty. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2024. Vol. 11. P. 260–281. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-14>

Дата першого надходження статті до видання: 02.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 31.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 11.05.2026