

УДК 159.942:159.955-053.67

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-4-12>

## СІМЕЙНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ КЛІМАТ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ 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

*У статті здійснено теоретичний огляд ролі сімейного емоційного клімату у формуванні саногенного мислення в юнацькому віку, особливо в умовах сучасних викликів, як-от війна та кризові ситуації. Обґрунтовано актуальність теми з огляду те, що психічне здоров'я молоді потребує розвитку адаптаційних механізмів, зокрема саногенного мислення – системи переконань і стратегій, спрямованих на збереження психічної рівноваги та подолання труднощів. Саногенне мислення розглядається як інтегрована система когнітивних, рефлексивних, емоційно-регуляторних, ціннісно-мотиваційних і соціально-комунікативних компонентів, які забезпечують здатність особистості до конструктивного переосмислення досвіду, саморегуляції та особистісного зростання. Особливу увагу приділено аналізу чинників, що впливають на розвиток цього типу мислення, серед яких соціальна безпека, продуктивні взаємодії та відчуття соціальної значущості. Доведено, що сімейний емоційний клімат виступає ключовим контекстом, у якому найповніше реалізуються зазначені чинники. Підтримуюча, довірлива та безпечна атмосфера в сім'ї сприяє активізації саногенного мислення, тоді як конфліктні, холодні або дезорганізовані відносини можуть гальмувати його розвиток і спричиняти формування непродуктивних когнітивних схем. Здійснено огляд наукових позицій до вивчення саногенного мислення та сімейного емоційного клімату, які підкреслювали, що саногенне мислення – це цілісна когнітивно-емоційна система, спрямована на збереження і зміцнення психічного та фізичного здоров'я через усвідомлену оцінку стресових ситуацій і вибір адаптивних стратегій поведінки. Його розвиток тісно пов'язаний з емоційним кліматом сім'ї: підтримуюча, тепла й довірлива атмосфера сприяє формуванню конструктивних установок, саморегуляції та стійкості до стресу, тоді як конфліктний або емоційно холодний клімат може обмежувати розвиток саногенних стратегій. У висновках підкреслено, що сприятливий сімейний клімат створює необхідні умови для становлення психологічно стійкої, самоорганізованої та життєздатної особистості, здатної ефективно протистояти стресовим впливам і зберегти внутрішню рівновагу.*

**Ключові слова:** саногенне мислення, юнацький вік, сімейний емоційний клімат, продуктивні взаємодії, соціальна значущість.

### ***Tsomyk Khrystyna. Family emotional climate as a factor in the formation of sanogenic thinking in adolescence***

*The article provides a theoretical overview of the role of the family emotional climate in the formation of sanogenic thinking in adolescence, especially in the context of modern challenges, such as war and crisis situations. The relevance of the topic is substantiated, drawing attention to the fact that the mental health of young people requires the development of adaptation mechanisms, in particular sanogenic thinking – a system of beliefs and strategies aimed at maintaining mental balance and overcoming difficulties. Sanogenic thinking is considered as an integrated system of cognitive, reflective, emotional-regulatory, value-motivational and socio-communicative components that provide the individual's ability to constructively rethink experience, self-regulation and personal growth. Special attention is paid to the analysis of factors influencing the development of this type of thinking, including social security, productive interactions and a sense of social significance. It is proven that the family emotional climate is a key context in which the mentioned factors are most fully realized. A supportive, trusting and safe atmosphere in the family promotes the activation of sanogenic thinking, while conflicting, cold or disorganized relationships can inhibit its development and cause the formation of unproductive cognitive schemes. A review of scientific positions on the study of sanogenic thinking and family emotional climate was carried out, which emphasized that sanogenic thinking is a holistic cognitive-emotional system aimed at preserving and strengthening mental and physical health through*

*a conscious assessment of stressful situations and the choice of adaptive behavioral strategies. Its development is closely related to the emotional climate of the family: a supportive, warm and trusting atmosphere contributes to the formation of constructive attitudes, self-regulation and resistance to stress, while a conflicting or emotionally cold climate can limit the development of sanogenic strategies. The conclusions emphasize that a favorable family climate creates the necessary conditions for the formation of a psychologically stable, self-organized and viable personality, capable of effectively resisting stressful influences and maintaining internal balance.*

**Key words:** *sanogenic thinking, adolescence, family emotional climate, productive interactions, social significance.*

## Вступ

В умовах війни та інших кризових життєвих ситуацій психічне здоров'я особистості зазнає значного навантаження, що потребує підвищеної здатності до адаптації, стресостійкості та саморегуляції. Для юнацького віку, коли формуються ключові когнітивні, емоційні та соціальні навички, особливо важливим є розвиток саногенного мислення – системи переконань і стратегій, що сприяють збереженню психічного здоров'я особистості й ефективному подоланню нею власних труднощів. Незважаючи на актуальність цієї проблеми, сучасні дослідження досить обмежені у вивченні механізмів розвитку саногенного мислення саме у молоді в умовах постійних стресових впливів, що підкреслює необхідність наукового аналізу та розробки практичних рекомендацій для підтримки психічного благополуччя юнаків і юнок.

Ще актуальність дослідження розвитку саногенного мислення зумовлена тим, що цей процес залежить від численних чинників, які визначають здатність особистості зберігати психічне здоров'я і ефективно реагувати на стресові впливи. Серед них ми виділили соціальну безпеку та небезпеку, продуктивні та непродуктивні взаємодії, а також соціальну значущість або незначущість особистості в суспільстві. Особливо важливе значення мають взаємодії, через які формується емоційна підтримка, довіра та безпека в повсякденному житті, що безпосередньо впливає на когнітивні й емоційні механізми саногенного мислення. У цьому контексті доцільно зосередитися на сімейно-емоційному кліматі в сім'ї особистості юнацького віку, який є ключовим серед продуктивних і непродуктивних взаємодій, оскільки саме найближче оточення створює фундамент для становлення самоцінності, відповідальності, толерантності до невизначеності та інших базових конструктів саногенного мислення.

Серед зарубіжних учених феномен «саногенне мислення» досліджували: Д. Джампольскі, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Дж. Кабат-Зінн. У вітчизняній психологічній науці торкалися цієї теми у своїх дослідженнях такі вчені, як І. Аршова, І. Бех, А. Гільман, Л. Карамушка, І. Коцан, В. Моргун, О. Осадько.

Сімейний емоційний клімат вивчали: Дж. Доллард, Дж. Готтман, Л. Маккобі, Ю. Кашпур, М. Мушкевич, К. Сєдих, А. Склярчук.

## Матеріали та метод

Для підготовки статті було проаналізовано наукові джерела, що висвітлюють проблеми розвитку саногенного мислення та впливу сімейного емоційного клімату на особистість юнацького віку. Використано монографії, наукові статті та дисертації вітчизняних психологів, а також оглядові й емпіричні дослідження, що дають змогу комплексно розглянути ключові чинники формування саногенного мислення й узагальнити сучасні теоретичні підходи. У статті застосовано ряд теоретичних методів: систематизацію та узагальнення наявних наукових джерел, порівняльний аналіз різних теоретичних підходів, синтез і критичний аналіз наукових позицій. Такий методичний підхід дав можливість чітко виділити головні аспекти впливу сімейного емоційного клімату на розвиток саногенного мислення та створити логічно впорядковану теоретичну основу для подальших досліджень.

## Результати

Насамперед у нашому теоретичному дослідженні ми звернемося до розгляду самої сутності поняття саногенне мислення. Визначення його змісту, ключових характеристик і вну-

трішньої логіки розвитку є необхідним кроком, оскільки саме від розуміння теоретичних основ цього феномена залежить подальший аналіз його структурних компонентів, чинників формування та ролі в забезпеченні психологічного благополуччя особистості.

На нашу думку, розгляд феномена саногенного мислення в юнацькому віці передбачає аналіз його сутності як особливого способу когнітивної переробки переживань, що спрямована на збереження психічної рівноваги людини та її особистісний розвиток. Вітчизняні вчені саногенне мислення розуміють як систему внутрішніх ментальних механізмів особистості, які дають їй можливість конструктивно інтерпретувати події, регулювати емоційні реакції та перетворювати потенційно травматичний досвід на ресурс для зростання. За нашим переконанням, саме в юнацькому віці, коли формуються світогляд, ідентичність і здатність до рефлексії, це поняття набуває особливої значущості, оскільки визначає якість самосприйняття, рівень стресостійкості та готовність до автономного дорослого життя.

За позицією Т. Титаренко, саногенне мислення визначається як цілісна система когнітивних і рефлексивних процесів особистості, спрямованих на збереження та відновлення її внутрішньої рівноваги, конструктивне опрацювання переживань і переосмислення життєвих подій у напрямі особистісного зростання [8]. У розширеному розумінні це не лише спосіб «оздоровлення» емоційного стану, а й ключовий механізм, який підтримує формування життєстійкості, здатності адаптуватися до складних ситуацій і відновлювати власні ресурси. Як зазначає вчена, у процесі особистісного становлення саногенне мислення виступає психологічною опорою, що допомагає юній людині формувати адекватне самосприйняття, опанувати навички саморегуляції, критично осмислювати досвід і робити більш усвідомлені життєві вибори. Саме така здатність до здорової інтерпретації подій сприяє визначенню професійних інтересів, окресленню життєвого спрямування та розвитку внутрішньої цілісності, що є необхідними умовами успішної профорієнтації та дорослішання.

Як відзначає І. Аршова, саногенне мислення людини відрізняється від патогенного (такого, що спричиняє психологічні проблеми) своєю рефлексивною природою. Воно передбачає усвідомлення автоматичних розумових процесів, які зазвичай залишаються за межами свідомості, але істотно впливають на емоційні реакції. Таким чином, саногенне мислення можна розглядати як форму метакогнітивної активності, тобто «мислення про мислення», що дає змогу людині виявляти та коригувати деструктивні когнітивні патерни, які є частим психологічним явищем власне в юнацькому віці [1].

Саногенне мислення, за науковою позицією А. Гільман, доцільно розглядати як інтегровану систему когнітивних, рефлексивних та емоційно-регуляторних процесів, спрямованих на збереження психологічної рівноваги, конструктивне опрацювання переживань і переосмислення життєвих ситуацій у спосіб, що підтримує особистісне зростання. У широкому значенні воно постає не лише як механізм «оздоровлення» емоційної сфери, а як фундаментальний ресурс, що забезпечує розвиток життєстійкості, здатності адаптуватися до викликів і відновлювати внутрішні ресурси в умовах напружених чи кризових подій. У період особистісного становлення саногенне мислення виконує функцію внутрішньої опори: воно допомагає молодій людині формувати реалістичне та приймаюче самосприйняття, оволодівати навичками саморегуляції, здійснювати критичний аналіз власного досвіду й ухвалювати обґрунтовані життєві рішення. Здатність до здорової інтерпретації подій істотно сприяє виявленню професійних інтересів, усвідомленню життєвих цілей і виробленню стійкого життєвого спрямування, що є ключовими чинниками успішної профорієнтації та входження в доросле життя [2].

За нашим науковим переконанням, саногенне мислення є складною когнітивною системою, що складається із взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких виконує специфічну функцію у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя особистості. Розглянемо основні структурні елементи саногенного мислення, що визначають його ефективність у регуляції емоційних станів та поведінки.

Когнітивно-рефлексивний компонент саногенного мислення є його фундаментальною основою і передбачає здатність до усвідомлення власних когнітивних процесів, їх моніторингу та критичного аналізу. Рефлексія в контексті саногенного мислення спрямована на виявлення автоматичних думок, переконань та інтерпретацій, які зазвичай залишаються за межами свідомості, але визначають емоційні реакції на події. Розвинена рефлексія дає змогу «розпаковувати» складні емоційні переживання, виявляти їх когнітивну структуру та модифікувати дисфункціональні елементи.

Когнітивно-регулятивний компонент саногенного мислення відповідає за систематичне дослідження причинно-наслідкових зв'язків між думками, емоціями та поведінкою. Він передбачає здатність до диференціації емоційних станів, розпізнавання когнітивних спотворень і логічних помилок у власних міркуваннях, а також аналіз впливу минулого досвіду на поточні реакції. Аналітичне мислення в контексті саногенного підходу характеризується точністю, об'єктивністю та відсутністю надмірних узагальнень або категоричних суджень.

Емоційно-вольовий компонент саногенного мислення забезпечує ефективне управління емоційними станами через їх усвідомлення, прийняття та конструктивну трансформацію. Цей компонент стосується навичок емоційної саморегуляції, як-от здатність до деескалації інтенсивних емоцій, толерантність до негативних переживань і вміння використовувати емоційний досвід для особистісного зростання. На відміну від стратегій емоційного уникнення або подавлення, саногенний підхід до емоційної регуляції ґрунтується на принципах усвідомленості та прийняття.

Ціннісно-мотиваційний компонент саногенного мислення пов'язаний з усвідомленням та інтеграцією особистісних цінностей, формуванням осмисленої життєвої позиції та розвитком самоідентичності. Цей компонент забезпечує узгодженість різних аспектів досвіду, надає ресурс для подолання життєвих труднощів та сприяє формуванню психологічної стійкості. Ціннісно-смісловне мислення в контексті саногенного підходу характеризується аутентичністю, інтегрованістю й орієнтацією на особистісне зростання.

Соціально-комунікативний компонент саногенного мислення забезпечує ефективну взаємодію з іншими людьми, розуміння соціальних контекстів і конструктивне вирішення міжособистісних конфліктів. Цей компонент передбачає навички емпатії, перспективного мислення (здатності поглянути на ситуацію з погляду іншої людини) та ефективної комунікації. Соціально-комунікативне мислення в саногенному контексті характеризується відсутністю ригідних стереотипів, надмірних очікувань і тенденції до ідеалізації або знецінення інших.

Після того як ми розглянули структурні компоненти саногенного мислення, логічним кроком стає аналіз чинників, що забезпечують його формування й активізацію. Чинники – це умови, впливи та внутрішні й зовнішні передумови, які визначають, у яких саме обставинах саногенне мислення виникає, закріплюється та проявляється в поведінці особистості. Вони є важливими, оскільки саме через чинники ми можемо зрозуміти механізми становлення цього виду мислення, а також ті процеси, що сприяють або, навпаки, ускладнюють його розвиток і реалізацію в життєвих ситуаціях.

Особливе значення, на нашу думку, мають, власне, взаємодії, у яких сама людина бере безпосередню участь: продуктивні, що підтримують саморозвиток і саногенний підхід до життя, та непродуктивні, що можуть породжувати ціннісні конфлікти або знецінення власного досвіду. Продуктивні взаємодії виступають важливим чинником активізації саногенного мислення у юнацькому віці. Як зазначає Н. Чепелева, вони проявляються в підтримці, довірливому спілкуванні та конструктивному обміні ідеями з іншими людьми, що стимулює розвиток здатності до саморефлексії, усвідомлення власних ресурсів і вироблення стратегій самозбереження. Особливо значущими такі взаємодії стають у стосунках з небайдужими людьми – батьками, наставниками, ровесниками, які демонструють повагу, розуміння та заохочують ініціативу юнака [9]. Непродуктивні взаємодії, навпаки, можуть мати негативний

вплив: критика, ігнорування, знецінення досягнень або соціальна ізоляція здатні підірвати мотивацію до самопідтримки, викликати тривогу та сумніви у власних силах. Таким чином, якість соціальних взаємодій визначає, наскільки ефективно юнак розвиває саногенні стратегії: позитивний досвід взаємодії стимулює активізацію продуктивного мислення, тоді як негативний досвід може блокувати або спотворювати його формування.

За науковим переконанням І. Коцана, соціальна безпека та відчуття соціальної небезпеки виступають важливими чинниками, що можуть активізувати або, навпаки, блокувати розвиток саногенного мислення в юнацькому віці. Дослідження вченого показують, що відчуття стабільності, підтримки з боку соціального оточення та впевненість у власній соціальній значущості сприяють формуванню здатності до продуктивного аналізу життєвих ситуацій, конструктивного саморегулювання та розвитку стратегій здорового способу життя. Натомість постійні або інтенсивні соціальні загрози, невизначеність, конфліктні ситуації, а особливо досвід перебування в умовах воєнного стану, можуть стимулювати когнітивне перенапруження, підвищену тривожність і ризик формування непродуктивних схем мислення [5]. У контексті сучасної війни в Україні юнаки стикаються з особливо складними когнітивними й емоційними викликами: вони не лише аналізують ризики для себе та близьких, а й переробляють інформаційний потік, оцінюють соціальну підтримку та загрозу, що визначає їхню здатність до самозбереження й розвитку саногенних стратегій. Таким чином, соціальна безпека стає не лише умовою психологічного комфорту, але й активатором продуктивного ціннісного мислення, тоді як соціальна небезпека – потенційним чинником його блокування або спотворення.

Ще одним із ключових соціальних чинників, що активізує розвиток саногенного мислення в юнацькому віці, виступає соціальна значущість особистості. За нашим переконанням, відчуття власної значущості формується насамперед у сімейному середовищі: коли батьки проявляють повагу до думок, почуттів і досягнень дитини, підтримують її ініціативи та визнають її внесок у родинні справи, юнак набуває базової впевненості у власних здібностях і розвиває стійкі ціннісні орієнтири. На противагу цьому відчуття соціальної незначущості, ігнорування потреб або критика з боку близьких здатні гальмувати процес саморозвитку, породжувати почуття непотрібності та знижувати мотивацію до здорового самопідтримуючого мислення. Значущість особистості виявляється також у ширшому соціальному контексті – у малих групах, як-от університетські колективи чи коло друзів: позитивне визнання, підтримка ровесників і залученість до групових процесів стимулюють когнітивну активність, розвиток рефлексії та здатність усвідомлено приймати рішення, що сприяє закріпленню саногенних стратегій. Навпаки, соціальна ізоляція або відчуття неприйнятності в колективі можуть блокувати продуктивні когнітивні процеси та знижувати мотивацію до самозбереження. Таким чином, соціальна значущість є фундаментальною умовою для активізації саногенного мислення, адже відчуття власної цінності й поваги з боку близьких і соціального оточення формує здатність юнака усвідомлено турбуватися про власне психічне та фізичне здоров'я.

Усі розглянуті чинники, а саме соціальна безпека та небезпека, соціальна значущість і незначущість особистості, продуктивні та непродуктивні взаємодії, найповніше виявляються в межах сім'ї, яка виступає першою та найближчою значущою соціальною системою для юнака. Сімейний емоційний клімат уособлює комплекс цих факторів: він може забезпечувати відчуття соціальної безпеки, підтримку та визнання, створювати продуктивні взаємодії та формувати усвідомлення власної значущості. Навпаки, конфліктність, ігнорування потреб дитини або критика здатні породжувати соціальну небезпеку, непродуктивні взаємодії та знецінення особистості. Таким чином, сім'я виступає ключовим контекстом, у якому відбувається активізація та встановлення саногенного мислення, визначаючи, наскільки ефективно юнак розвиває здатність до самозбереження, рефлексії та усвідомленого прийняття життєвих рішень.

Як зазначає Ю. Кашпур, сімейний емоційний клімат – це комплекс емоційних, ціннісних і комунікативних характеристик, що визначають психологічну атмосферу всередині сім'ї та якість взаємодії її членів. Він передбачає рівень підтримки, довіри, поваги та взаєморозуміння між батьками і дітьми, а також здатність родини ефективно справлятися з конфліктами, регулювати емоції та реагувати на потреби кожного члена сім'ї. Крім того, сімейний емоційний клімат охоплює прояви тепла, уваги, заохочення, а також встановлені в родині правила та норми, що формують межі дозволеного і прийняттого в поведінці. Він визначає відчуття безпеки та соціальної значущості дитини, стимулює або гальмує розвиток когнітивних і соціальних навичок, а також впливає на формування ціннісних орієнтирів і саногенних стратегій [3]. Саме у здоровому сімейному емоційному кліматі особистість юнацького віку відчуває підтримку та визнання, може проявляти ініціативу, експериментувати з новими способами поведінки та розвивати здатність до рефлексії, самоконтролю й самозбереження.

Сімейний емоційний клімат, згідно з дослідженнями А. Склярук, безпосередньо впливає на формування особистості юнацького віку, визначаючи не лише емоційний стан дитини, а й розвиток її когнітивних, соціальних та ціннісних якостей. Тепла, підтримуюча й довірлива атмосфера сприяє розвитку впевненості в собі, самостійності та здатності до продуктивного мислення, формує навички саморегуляції та усвідомленого прийняття рішень. Навпаки, конфліктний, холодний або дезорганізований клімат у сім'ї може породжувати тривожність, невпевненість, соціальну ізоляцію та знижувати мотивацію до саморозвитку. В умовах сприятливого сімейного емоційного клімату юнаки легше інтегрують власний досвід, приймають соціальні норми та цінності, а також формують здатність до самозбереження і продуктивного саногенного мислення, тоді як негативний клімат може блокувати ці процеси або спричинити розвиток непродуктивних схем поведінки [7].

М. Мушкевич визначає емоційний клімат у сім'ї як стійку систему почуттів, переживань, взаємних установок і способів емоційного реагування між членами родини, яка визначає загальний тон сімейних стосунків і формує своєрідну «атмосферу» взаємодії. На думку науковиці, його сутність полягає у якісній природі емоційних зв'язків, тобто в тому, наскільки домінують теплі, приймаючі та доброзичливі емоції чи, навпаки, напруженість, агресія та холодність, а також у стабільності цих взаємодій, адже емоційний клімат – це тривала атмосфера, яка формується щодня, а не разова реакція. Він забезпечує психологічну безпеку, відчуття захищеності, прийняття і підтримки, дає змогу відкрито висловлювати думки та почуття без страху осуду. Крім того, емоційний клімат регулює поведінку й розвиток особистості, особливо дітей та юнаків, впливаючи на здатність справлятися зі стресом, регулювати емоції та вирішувати конфлікти, і формується через способи комунікації: відкритість, емпатію та взаємоповагу або, навпаки, критику, ігнорування та непослідовність [4].

Таким чином, емоційний сімейний клімат є інтегральним показником емоційної взаємодії в родині, що відображає її психологічне здоров'я та суттєво впливає на розвиток особистості кожного члена сім'ї.

Сімейний емоційний клімат, за позицією К. Седих, відіграє ключову роль у формуванні особистості юнацького віку, зокрема у її соціальному становленні. Через сім'ю юнак отримує базові умови для розвитку соціальної безпеки, відчуття власної значущості та можливість брати участь у продуктивних взаємодіях, які закладають фундамент його соціальної компетентності [6]. Ці чинники безпосередньо впливають на становлення саногенного мислення: підтримка та стабільність у сімейному середовищі сприяють формуванню самодостатньої, впевненої в собі та життєстійкої особистості, яка здатна реалістично оцінювати власні ресурси і стратегічно управляти ними. Через позитивний сімейний емоційний клімат закладаються ключові компоненти саногенного мислення – ціннісно-мотиваційний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий і когнітивно-регулятивний, що забезпечує здатність юнака усвідомлено формувати цінності, приймати рішення, контролювати поведінку й емоції, під-

тримувати психічне та фізичне здоров'я. Таким чином, сімейний емоційний клімат виступає не лише як контекст соціалізації, а і як комплексний механізм активізації та закріплення саногенного мислення в юнацькому віці.

### **Висновки**

Отже, розглянувши феномен саногенного мислення та його основні складові, ми перейшли до аналізу чинників, що сприяють його формуванню, і дійшли висновку, що сімейний емоційний клімат відіграє ключову роль у розвитку саногенного мислення особистості саме в юнацькому віці. Він стосується таких важливих компонентів, як соціальна безпека, продуктивні та непродуктивні взаємодії, відчуття соціальної значущості або незначущості, і саме через їхню взаємодію формується психологічне середовище, яке стимулює розвиток ціннісно-мотиваційного, когнітивно-рефлексивного, емоційно-вольового та когнітивно-регулятивного конструктів саногенного мислення. Юнацький вік є особливо сенситивним періодом для становлення цих механізмів, оскільки саме в цей час особистість активно формує власні цінності, когнітивні стратегії та здатність до саморегуляції. Таким чином, сімейний емоційний клімат виступає комплексним фактором, який через забезпечення безпеки, підтримку, визнання та продуктивну взаємодію створює сприятливі умови для закріплення й активізації саногенного мислення в юнацькому віці.

### **Література:**

1. Аршова І. В. Саногенне мислення як чинник психологічного благополуччя особистості в умовах кризи : монографія. Київ : Видавничий дім «Освіта України», 2021. 280 с.
2. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2015. № 1150. Вип. 57. С. 64–68. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2015\\_1150\\_57\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2015_1150_57_16).
3. Кашпур Ю. М. Психологічні аспекти феномена вірності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2017. Вип. 6. С. 101–107. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2017\\_6\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2017_6_15).
4. Мушкевич М. І. Особливості психологічної сумісності подружніх пар. *Психологічні студії : зб. наук. пр. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки*, 2023. № 4. С. 56–64. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.8>.
5. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
6. Сєдих К. В. Психологія сім'ї : монографія. Київ : Академія, 2017. 192 с.
7. Скларук А. В. Проблемна сім'я як середовище соціалізації дитини : монографія. Херсон : Гельветика, 2018. 272 с.
8. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : наук.-метод. посіб. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.
9. Чепелева Н. В. Життєва компетентність як чинник забезпечення психічного здоров'я особистості. *Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час : матеріали методол. семінару НАПН України*, 16 листопада 2023 р. Київ : Педагогічна думка, 2023. С. 134–139.

Отримано: 24.11.2025

Рекомендовано: 18.12.2025

Опубліковано: 31.12.2025