

характерологічних особливостях, схильності до надмірної активності та неприпустимості контролю за їх поведінкою.

За результатами дослідження встановлено, що соціально-психологічна адаптованість військовослужбовців залежить від терміну їх служби та властивих їм акцентуацій характеру. Так, краще адаптовані військовослужбовці з вираженою педантичною акцентуацією характеру. Натомість, серед менш адаптованих військовослужбовців найбільш виражена гіпертимна акцентуація характеру. Також, показник адаптації покращується із терміном несення служби.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кондюкова В.В., Слюсар І.М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб. К. : Гнозис, 2013. 116 с.
2. Лукомська С.О. Вираженість симптомів ПТСР в учасників АТО різного віку. *POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER: Adults, Children and Families in a War Situation: International Scientific and Practical Edition*. 2018. Vol. II. Warsaw–Kyiv: PAN-Gnosis, 2018. С. 132–143.
3. Невмержицький В.М. Проблема адаптації особистості в контексті задач підвищення бойової ефективності. *Роль особистості у формуванні соціальних відносин у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Ірпінь, 2014. С.256–261.

ОСОБЛИВОСТІ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Кулікова О. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
lena.kulikova.psy@gmail.com*

Проблематика формування саногенного мислення підлітків набуває особливого значення в умовах зростання психоемоційного навантаження на сучасну молодь. Як правило, для людини головне значення мають не самі події, які відбуваються з нею, а той сенс, яким вона наділяє ці обставини, а також її ситуативні смислові єдності, що виникають на основі осмислення ситуації [2].

Підлітковий вік є сенситивним періодом розвитку, коли інтенсивно формуються когнітивні та емоційно-вольові процеси, самосвідомість і система цінностей. Висока чутливість до соціального середовища та переживань робить підлітка вразливим до психоемоційних навантажень, тому дедалі більшої актуальності набуває проблема збереження ментального здоров'я як ключового ресурсу особистісного становлення.

Ментальне здоров'я передбачає стан добробуту, в якому особистість реалізує свій творчий потенціал, проявляє стресостійкість, продуктивно працює та робить внесок у суспільне життя [4].

Ментальне здоров'я підлітків тісно пов'язане з умінням регулювати власний емоційний стан і конструктивно долати труднощі. Одним із ключових механізмів цієї саморегуляції є саногенне мислення – когнітивно-емоційний процес, спрямований на зниження внутрішньої напруги, переосмислення негативних переживань і підтримання психологічної рівноваги.

Саногенне мислення трактується як когнітивна стратегія, що забезпечує адекватне сприйняття життєвих ситуацій, регулює емоційні реакції та сприяє конструктивному розв'язанню внутрішніх конфліктів. Воно є складовою психічного здоров'я й важливою умовою особистісного зростання. Порівняно з позитивним мисленням, саногенне орієнтоване не лише на оптимістичне сприйняття подій, а на їх реалістичне осмислення, усвідомлення причин і наслідків, трансформацію деструктивних переживань у ресурсні.

Н. Ярош [5], у рамках теорії саногенного мислення, розглядає звички та автоматизми розумової поведінки тоді, коли вони стають патогенними факторами через їх недоречне та помилкове використання. Саме в цьому і полягає основна відмінність когнітивної теорії саногенного мислення від когнітивних підходів А. Елліса та А. Бека [6].

В Україні саногенне мислення як науковий напрямок поступово утверджується у працях сучасних дослідників, серед яких особливе місце належить С. Яланській. У своїх наукових розвідках вона послідовно підкреслює значущість саногенного мислення як ресурсу збереження психічного та ментального здоров'я особистості, акцентуючи на його ролі у формуванні здорового способу життя та гармонійному розвитку. Дослідниця не лише окреслює теоретичні засади проблеми, а й обґрунтовує прикладне значення саногенного мислення у контексті психопрофілактики, психокорекції та оптимізації копінг-стратегій [3].

У свою чергу, важливим чинником ефективного функціонування саногенного мислення є резильєнтність – здатність особистості долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню стійкість.

Резильєнтність визначається як багатовимірна особистісна якість, що включає емоційну стійкість, самоконтроль, здатність до відновлення після стресу та гнучке використання копінг-стратегій. Вона може проявлятися на індивідуальному, соціальному, емоційному та поведінковому рівнях. Для підліткового віку резильєнтність виступає базовим чинником формування життєстійкості, адаптаційних умінь і позитивного ставлення до себе.

Емпіричні та теоретичні дослідження свідчать, що рівень резильєнтності безпосередньо впливає на особливості саногенного мислення.

Високий рівень резильєнтності пов'язаний із домінуванням оптимістичного стилю мислення, розвиненою рефлексією,

конструктивним емоційним контролем і високою задоволеністю життям. Такі підлітки краще інтегровані у соціальне середовище, демонструють гнучкість і готовність до подолання труднощів. Вони краще справляються з конфліктами, демонструють здатність підтримувати міжособистісні відносини на основі емпатії та взаємоповаги, а також менше схильні до афективних зривів [1].

Середній рівень резильєнтності характеризується мінливістю когнітивних стратегій, залежністю від зовнішньої підтримки та нестабільністю емоційного стану.

Низький рівень резильєнтності зумовлює схильність до песимістичних установок, труднощів у саморегуляції, високої емоційної вразливості та ризику психологічної дезадаптації.

Таким чином, резильєнтність визначає вектор розвитку саногенного мислення – від деструктивних і ригідних до конструктивних і адаптивних когнітивних стратегій. При цьому резильєнтність відіграє роль своєрідного посередника, що визначає, наскільки ефективно підліток може застосовувати саногенне мислення у складних життєвих ситуаціях.

Розвиток резильєнтності в підлітковому віці можна розглядати як стратегічний напрям психологічної підтримки. Психокорекційні програми, спрямовані на формування навичок саногенного мислення, сприяють розвитку усвідомленості, самоконтролю, емоційної гнучкості та здатності до позитивного переосмислення життєвих ситуацій. Це підвищує рівень психологічного благополуччя, адаптивності та стресостійкості молоді.

Саногенне мислення та резильєнтність утворюють взаємозалежну систему, що забезпечує ефективну психологічну адаптацію підлітка до соціальних і внутрішньоособистісних викликів. Високий рівень резильєнтності сприяє формуванню конструктивного мислення, здатності до саморегуляції та підтриманню психічного здоров'я, тоді як розвиток саногенних установок підсилює резильєнтність і життєстійкість особистості.

Отже, формування саногенного мислення в підлітковому віці є важливою умовою гармонійного розвитку особистості, а розвиток резильєнтності – необхідним ресурсом для збереження психічного здоров'я та підвищення якості життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балабуха В.В. Особливості самооцінки підлітків та її зв'язок зі стресостійкістю. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : зб. наук. праць / голов. ред. Н. М. Токарева ; за ред. Ю. М. Карандашева. Кривий Ріг. 2017. Вип. 7. С. 57–61.
2. Коун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.

3. Максименко С. Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. Київ, 2021. 448 с.
4. Яланська С. П., Кононова М. М. Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. *Технології розвитку інтелекту*. Том 8, №1(35). 2024.
5. Ярош Н. С. Практика саногенної рефлексії як умова ефективної стрес-долаючої поведінки особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2016. № 61. С. 39–44.
6. Beck A. T., Epstein N., Brown G., & Steer R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. No 56(6). P. 893–897.

ЗМІСТОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ-НЕФОРМАЛІВ

Лаврінєнко В. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Lavrinenko.vitaliy@gmail.com*

Останніми роками в сучасному суспільстві відбулися глибокі трансформації, які спричинили істотні зміни в осмисленні життя особистістю. Зокрема, в кризових соціально-політичних умовах, зміні превалюючих цінностей та норм поведінки, відбувається нівелювання гуманістичних цінностей підтримки, допомоги, визнання пріоритету сім'ї та ролі особистості в суспільному розвитку. Особливо гостро на такі кризові явища реагують молоді люди, які не мають сформованої системи особистісних смислів при вираженому прагненні довести дорослість і самостійність як намагання вирішити підліткову кризу.

Особливим видом «віднаходження свого неповторного шляху життя» серед підлітків є участь в неформальних об'єднаннях, які, поряд із забезпеченням можливості реалізації комунікативних прагнень для підлітків, надають їм певні шаблони осмислення життя, закріплені в постулатах субкультури та декларовані її послідовниками [3]. Тож, участь молоді особистості в діяльності субкультури виступає не лише як спосіб «проведення часу» чи «засвоєння нових і не стандартних комунікативних програм», але і є активним процесом побудови і структурування осмисленої картини світу та усвідомлення власного «Я».

Проблемі сутності ціннісно-сміслової сфери особистості присвячені роботи З. Карпенко, Г. Радчук, М. Рокича. Вплив чинників оточуючого середовища на формування ціннісно-сміслової сфери особистості представлений у працях таких вчених, як І. С. Булах, В. Павелківа [2], І. Пустовалова, Ю. Сошина [4]. Проте, неоднозначні наукові дані актуалізують питання впливу соціальних дискурсів на