

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК АВТОНОМНОСТІ ЦІННІСНОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

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 досліджувалося взаємозв'язок між саногенним мисленням, ціннісними орієнтаціями, ціннісним вибором та автономністю особистості у юнацькому віці як одному з найбільш чутливих періодів для становлення психологічної зрілості та ціннісного самовизначення. Теоретичну основу дослідження становили концепція саногенного мислення, розроблена в межах педагогіки самопізнання, та теорія самодетермінації особистості. На основі теоретичного аналізу обґрунтовано роль саногенного мислення як психологічного ресурсу, що забезпечує усвідомлений і незалежний ціннісний вибір через трансформацію деструктивних психічних автоматизмів – образи, провини, страху, сорому та заздрості. Описано, що нерозпізнані автоматичні реакції діють як психологічні бар'єри між особистістю та її автентичними цінностями, підмінюючи вільний вибір реактивним захистом або підкоренням зовнішньому тиску. Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема ціннісного самовизначення у юнацькому віці активно досліджувалась українськими вченими однак взаємозв'язок між рефлексивним мисленням та автономністю ціннісного вибору залишається недостатньо дослідженим. Емпіричне дослідження, кореляційний аналіз виявив значущі позитивні зв'язки між рівнем саногенного мислення, автономністю особистості ($r = 0,58, p < 0,01$) та ієрархічною узгодженістю цінностей ($r = 0,46, p < 0,01$). Найсильнішим предиктором автономності серед підкавал виявилась рефлексія страху. Якісний аналіз напівструктурованих інтерв'ю розкрив п'ять феноменологічних тем суб'єктивного досвіду ціннісного вибору залежно від рівня саногенного мислення: здатність розрізняти внутрішню і зовнішню регуляцію, конструктивне ставлення до помилок, усвідомлена робота зі страхом, вихід за межі образи та досягнення ціннісної ясності. Отримані результати мають практичне значення для розробки психологічних програм підтримки юнаків у процесі особистісного самовизначення та впровадження технік розвитку рефлексивного мислення у психологічну практику роботи зі студентською молоддю.

Ключові слова: саногенне мислення, ціннісні орієнтації, автономність особистості, юнацький вік, самодетермінація, ціннісний вибір.

Khrystyna Tsomyk. Sanogenic thinking as a factor in the autonomy of a person's value choice in adolescence

The article investigated the relationship between sanogenic thinking, value orientations, value choice and individual autonomy in adolescence as one of the most sensitive periods for the formation of psychological maturity and value self-determination. The theoretical basis of the study was the concept of sanogenic thinking, developed within the framework of self-knowledge pedagogy, and the theory of personality self-determination. Based on theoretical analysis, the role of sanogenic thinking as a psychological resource that provides conscious and independent value choice through the transformation of destructive mental automatisms – resentment, guilt, fear, shame and envy – is substantiated. It is described that unrecognized automatic reactions act as psychological barriers between the individual and his authentic values, replacing free choice with reactive defense or submission to external pressure. The analysis of scientific literature showed that the problem of value self-determination in adolescence has been actively studied by Ukrainian scientists, however, the relationship between reflective thinking and autonomy of value choice remains insufficiently studied. Empirical research, correlation analysis revealed significant positive relationships between the level of sanogenic thinking, personal autonomy ($r = 0.58, p < 0.01$) and hierarchical consistency of values ($r = 0.46, p < 0.01$). The strongest predictor of autonomy among the subscales was reflection of fear. Qualitative analysis of semi-structured interviews revealed five phenomenological themes of the subjective experience of value choice depending on the level of sanogenic thinking: the ability to distinguish between internal and external regulation, constructive attitude to mistakes, conscious work with fear, going beyond the boundaries of resentment and achieving value clarity. The results obtained have practical significance for the development of psychological programs to support young people in the process of personal self-determination and the introduction of techniques for the development of reflective thinking into the psychological practice of working with student youth.

Key words: sanogenic thinking, value orientations, personal autonomy, adolescence, self-determination, value choice.

Вступ. Юнацький вік є одним із найбільш чутливих періодів для формування стійкої системи цінностей і становлення особистісної автономії. Саме в цей час людина вперше постає перед необхідністю здійснювати усвідомлені, самостійні вибори у сферах освіти, стосунків, ідентичності та сенсу життя. Проте якість цих виборів значною мірою залежить від особливостей мислення

особистості: її здатності рефлексувати, долати негативні автоматичні реакції та генерувати конструктивні відповіді на виклики реальності. Відповідно актуальним у цьому віці саме розвиток саногенного типу мислення.

Варто зазначити, що концепція саногенного мислення виникла у межах педагогіки самопізнання та описує особливий тип мислення особистості, спрямований



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

на подолання її психологічних страждань через усвідомлення і трансформацію руйнівних психічних автоматизмів. На відміну від патогенного мислення, яке продукує хронічну тривогу, провину та образи, саногенне мислення сприяє психологічному здоров'ю людини, її емоційній зрілості та відповідальності за власні рішення. Саме тому воно може розглядатися як важливий ресурс автономного ціннісного вибору.

Автономність особистості у контексті теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна [13] розуміється як здатність особистості діяти відповідно до власних інтеграційних цінностей, а не під тиском зовнішніх вимог чи інтродюкованих норм. Автономна особистість здатна рефлексивно ставитися до своїх потреб і бажань, обираючи ті, що відповідають її автентичному «Я». Логічно припустити, що саногенне мислення, знижуючи вплив деструктивних емоційних автоматизмів, створює умови для більш вільного та усвідомленого ціннісного вибору.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема саногенного мислення та ціннісного самовизначення особистості розроблялась у різних наукових традиціях. В українській психологічній науці питання рефлексивної регуляції психічних станів і ціннісного розвитку особистості досліджували Г. Балл, І. Бех, М. Боришевський, І. Булах, З. Карпенко, С. Максименко, В. Москаленко, О. Саннікова, Т. Титаренко, Л. Міщиха. Зокрема, М. Боришевський обґрунтував роль духовних цінностей у становленні суб'єктивності юнаків, а З. Карпенко розробила аксіологічну концепцію особистості, що розкриває механізми ціннісного самовизначення. Серед зарубіжних вчених проблему автономності ціннісного вибору в контексті самодетермінації розробляли Е. Десі, Р. Раян, М. Ванстенкісте, В. Чірков, а також Ш. Шварц, який запропонував універсальну структуру людських цінностей. Водночас безпосередній емпіричний зв'язок між рівнем саногенного мислення та автономністю ціннісного вибору у юнацькому віці залишається недостатньо висвітленим у психологічних дослідженнях, що й зумовлює актуальність пропонованої роботи.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити зв'язок між рівнем саногенного мислення, ціннісними орієнтаціями та автономністю особистості у юнацькому віці, що підтвердить або спростує гіпотезу про те, що саногенне мислення є чинником, що сприяє автономності ціннісного вибору особистості.

Матеріали та методи. У дослідженні використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, що забезпечують всебічний аналіз досліджуваної проблеми.

Теоретичні методи. Метод теоретичного аналізу наукової літератури, синтезу, порівняння, систематизації, узагальнення та моделювання.

Емпіричні методи. Основним методом збору даних слугувало психодіагностичне дослідження із застосуванням стандартизованих опитувальників. Для поглиблення розуміння суб'єктивного досвіду учасників використано метод напівструктурованого інтерв'ю з подальшим тематичним кодуванням отриманих даних за процедурою В. Брауна та В. Кларка. Для статистичної обробки результатів застосовано: описову статистику (обчислення середніх значень, стандартних

відхилень, частотний аналіз); перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Віллка; кореляційний аналіз Пірсона (для змінних із нормальним розподілом) та Спірмена (для рангових показників); порівняльний аналіз незалежних груп за критерієм Стьюдента (t-критерій). Статистична обробка здійснювалась у програмному середовищі SPSS Statistics 26. Рівень статистичної значущості встановлено на рівні $p < 0,05$.

Результати дослідження. Проблематика саногенного мислення, ціннісного вибору та автономності особистості привертала увагу широкого кола дослідників. Концепція саногенного мислення як здатності особистості до рефлексивного подолання деструктивних психічних автоматизмів сформувалась у межах педагогіки самопізнання і активно розвивалась в українській та зарубіжній психологічній науці. Г. Балл [1] досліджував раціогуманістичні засади психологічного аналізу самосвідомості та рефлексії особистості, обґрунтовуючи значення усвідомленого ставлення до власних переживань для особистісного розвитку. О. Саннікова [7] та її наукова школа досліджували індивідуальні відмінності в емоційній регуляції та рефлексивній компетентності – характеристики, що утворюють психологічний профіль саногенного мислення.

Сутність ціннісних орієнтацій особистості в юнацькому віці в українській психологічній традиції вивчали М. Боришевський [3], який розробив концепцію духовного розвитку особистості та її ціннісної самосвідомості, а також В. Москаленко [6], яка досліджувала соціально-психологічні закономірності ціннісного самовизначення молоді в умовах суспільної трансформації. Питання ціннісних пріоритетів студентської молоді в умовах соціальних змін ґрунтовно дослідила Л. Міщиха [5], що дає підстави розглядати її результати як важливий орієнтир для розуміння сучасних тенденцій. Зарубіжні дослідники Ш. Шварц та Б. Біллскі [15] запропонували універсальну структуру людських цінностей, яка набула широкого міжкультурного підтвердження, а М. Рокіч розробив класичну методіку діагностики термінальних та інструментальних цінностей, що і досі залишається одним із найживіших інструментів у цій галузі.

Зміст автономності особистості у контексті теорії самодетермінації розробляли Е. Десі та Р. Раян [13], виокремлюючи автономію як базову психологічну потребу. В. Чірков [12] досліджував крос-культурні аспекти автономії та її зв'язок із благополуччям, зокрема в контексті українських та пострадянських суспільств. Серед українських науковців важливий внесок у дослідження психологічної автономності зробила Т. Титаренко [9], яка розглядала особистісну автономію в контексті конструювання власного життя та психологічного благополуччя. З. Карпенко [4] вивчала аксіопсихологічні засади розвитку особистості, аналізуючи взаємозв'язок між ціннісною сферою та самодетермінацією в юнацькому та дорослому віці.

Таким чином, здійснивши оглядовий теоретичний аналіз понять саногенного мислення, ціннісних орієнтацій, ціннісного вибору та автономності особистості, можемо підсумувати, що зазначені феномени перебу-

вають у тісному взаємозв'язку та утворюють цілісну психологічну систему регуляції поведінки й життєвого самовизначення людини. Саногенне мислення виступає когнітивно-смісловою основою осмислення життєвих пріоритетів, ціннісні орієнтації відображають відносно стійку ієрархію значущого для особистості, тоді як ціннісний вибір є процесуальним проявом реалізації цієї ієрархії у конкретних життєвих ситуаціях. Водночас автономність особистості забезпечує здатність здійснювати такі вибори самостійно, спираючись на внутрішньо прийняті цінності, а не на зовнішній тиск чи ситуативні впливи.

Отже, взаємодія зазначених конструктів визначає характер особистісного саморегулювання, відповідальності та смислової цілісності поведінки. У подальшому доцільно перейти до більш детального розгляду сутнісних характеристик кожного з означених феноменів з метою їх концептуального уточнення та обґрунтування логіки подальшого емпіричного дослідження.

Саногенне мислення у науковій літературі визначається як здатність особистості рефлексивно досліджувати і трансформувати деструктивні психічні автоматизми – автоматичні реакції на певні ситуації, що виникають без свідомого наміру і породжують страждання. До таких автоматизмів належать: образа, провина, сором, заздрість, гордість, страх – кожен із яких має свою структуру і механізм дії. Ключовою відмінністю саногенного мислення від патогенного є не придушення емоцій, а їх розуміння і усвідомлена трансформація. Особистість з розвиненим саногенним мисленням не просто переживає емоції, а спостерігає за ними, розпізнає їх природу і свідомо обирає свою реакцію.

Саногенне мислення, за З. Карпенко [4], визначається як здатність рефлексивно досліджувати власні психічні стани, розпізнавати механізми їх виникнення й трансформувати деструктивні патерни у більш адаптивні. Ключовою ознакою є усвідомленість: людина не просто переживає емоції, а спостерігає за ними, розуміє їх природу та обирає свою реакцію. Це принципово відрізняє саногенне мислення від звичайного емоційного контролю – йдеться не про придушення, а про розуміння. Вчена наголошувала, що саме здатність до рефлексивного ставлення до власних психічних станів є фундаментальною умовою особистісної свободи та відповідального вибору.

За науковою позицією Т. Хомуленко [10], у контексті ціннісного вибору саногенне мислення набуває особливого значення. Дослідники у галузі психології цінностей зазначають, що справді автономний ціннісний вибір можливий лише тоді, коли особистість здатна відокремити власні автентичні цінності від тих, що були засвоєні під тиском зовнішнього середовища або через страх соціального несхвалення. Для цього необхідна певна психологічна дистанція від власних автоматичних реакцій – саме саногенне мислення забезпечує цю дистанцію.

В теорії самодетермінації виокремлюється три базові психологічні потреби: автономії, компетентності та зв'язку з іншими. Потреба в автономії передбачає переживання себе як ініціатора власних дій, а не як об'єкта зовнішнього управління. Внутрішньо моти-

вована діяльність, підкріплена усвідомленими цінностями, є ознакою психологічно здорової особистості. Т. Титаренко [9] підкреслювала, що переживання автономії є передумовою конструктивного «авторства» власного життя – здатності свідомо будувати власний життєвий проєкт, а не підкорятися обставинам.

Отже, саногенне мислення, знижуючи вплив тривоги, страхів і соціального тиску на прийняття рішень, може безпосередньо підтримувати переживання автономії.

Ціннісні орієнтації у юнацькому віці перебувають у стані активного формування. Як зазначають М. Борисевський [3] та В. Москаленко [6], юнаки та юнки часто демонструють суперечливість і нестійкість ціннісних ієрархій, що зумовлено як відмовою від дитячих ідентифікацій, так і ще несформованою дорослою системою переконань. Наявність саногенного мислення у цей період може відігравати роль стабілізуючого фактора, сприяючи більшій узгодженості та ієрархічній структурованості цінностей.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє висунути гіпотезу про те, що рівень саногенного мислення позитивно пов'язаний із рівнем автономності особистості та узгодженістю ціннісних орієнтацій у юнацькому віці. Перевірка цієї гіпотези потребує емпіричного дослідження.

В емпіричному дослідженні вибірку склали 120 осіб юнацького віку від 18 до 25 років ($M = 20,8$; $SD = 1,9$): 68 жінок (56,7%) та 52 чоловіки (43,3%), студенти закладів вищої освіти м. Києва. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною.

Для вимірювання досліджуваних конструктів використано такий психодіагностичний інструментарій:

1. Опитувальник саногенного мислення (адаптований варіант, адаптація для україномовної вибірки здійснена О. Санніковою) – 60 тверджень, що діагностують здатність до рефлексії психічних автоматизмів (образи, провини, сорому, страху, заздрості). Підшкали: рефлексія образи, рефлексія провини, рефлексія страху, рефлексія сорому, рефлексія заздрості. Загальний показник саногенного мислення розраховується як середнє значення за усіма підшкалами. Внутрішня узгодженість (α Кронбаха = 0,83).

2. Методика діагностики ціннісних орієнтацій М. Рокіча (адаптація для україномовної аудиторії за процедурою В. Лозової та Г. Троцько) – 36 тверджень (18 термінальних і 18 інструментальних цінностей), які ранжуються за ступенем значущості.

3. Шкала автономності з багатовимірною опитувальника самодетермінації (Deci & Ryan, адаптація для україномовної аудиторії, здійснена О. Блиновою та Т. Хомуленко) – 15 тверджень із 7-бальною шкалою відповідей (від «зовсім не згоден» до «цілком згоден»). Оцінює переживання себе як ініціатора власних дій, незалежність від зовнішнього тиску при прийнятті рішень та узгодженість поведінки з власними цінностями (α Кронбаха = 0,79).

Статистична обробка даних здійснена у програмному середовищі SPSS Statistics 26. Для аналізу зв'язків між змінними використовувалася кореляційний аналіз Пірсона (для показників із нормальним розподілом, що

підтверджено критерієм Шапіро-Вілکا) та Спірмена (для показників рангового типу). Рівень статистичної значущості встановлено на рівні $p < 0,05$.

Перед представленням емпіричних результатів доцільно окреслити загальну картину сформованості саногенного мислення у досліджуваних юнацького віку. Оцінювання рівня саногенного мислення дозволяє визначити ступінь здатності молоді до усвідомленого опрацювання власних переживань, конструктивної інтерпретації життєвих подій та підтримання внутрішньої психологічної рівноваги. Аналіз розподілу респондентів за рівнями самогенного мислення створює підґрунтя для подальшого зіставлення цього показника з іншими психологічними характеристиками, зокрема особливостями ціннісної сфери та автономності особистості. У таблиці нижче подано розподіл досліджуваних за рівнем саногенного мислення (табл. 1).

Аналіз результатів свідчить, що переважна більшість юнаків та юнок (44,1%) демонструє низький або нижче середнього рівень саногенного мислення, що вказує на схильність до патогенних психічних автоматизмів. Лише близько чверті вибірки (24,2%) характеризується рівнем вище середнього або високим. Середнє значення по вибірці становить 50,4 бали ($SD = 11,7$), що відповідає середньому рівню і вказує на наявність певного потенціалу для розвитку рефлексивних здібностей.

Серед підшкал найнижчі показники зафіксовано для рефлексії образи ($M = 9,1$) та рефлексії провини ($M = 9,4$), тоді як рефлексія страху продемонструвала дещо вищі значення ($M = 11,2$). Це узгоджується з даними досліджень О. Саннікової [7] про те, що образа і провини є найбільш стійкими і найважчими для усвідомлення психічними автоматизмами, оскільки глибоко вкорінені у системі соціальних взаємодій особистості.

Наступним етапом емпіричного аналізу стало вивчення особливостей автономності особистості та рівня ціннісної узгодженості досліджуваних, що відображає ступінь відповідності їхніх ціннісних орієнтацій внутрішнім переконанням і реальним поведінковим проявам. Дослідження зазначених показників дозволяє глибше зрозуміти, наскільки юнаки та юнки здатні здійснювати самостійні рішення, спираючись

на власну систему цінностей, а також оцінити рівень інтегрованості ціннісної сфери особистості. Аналіз розподілу респондентів за рівнями автономності та ціннісної узгодженості створює підґрунтя для подальшого встановлення взаємозв'язків між цими характеристиками та показниками саногенного мислення. У таблиці нижче подано розподіл досліджуваних за рівнем автономності та ціннісної узгодженості (табл. 2).

Результати показують, що більшість юнаків характеризується середнім рівнем автономності (60,0%) та середньою узгодженістю ціннісних ієрархій (53,3%). Разом із тим значна частка досліджуваних (17,5%) демонструє низьку автономність, що може свідчити про залежність від зовнішніх норм і очікувань при прийнятті важливих рішень. У структурі термінальних цінностей найвищі ранги отримали «здоров'я», «кохання» та «щасливе сімейне життя»; серед інструментальних – «чесність», «відповідальність» та «освіченість». Ці пріоритети загалом узгоджуються з даними Л. Міцхи [5] щодо ціннісних переваг сучасної студентської молоді.

З метою поглибленого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними психологічними конструктами наступним кроком стало здійснення кореляційного аналізу показників саногенного мислення, автономності особистості та ціннісних орієнтацій. Такий підхід дозволяє не лише виявити наявність статистично значущих зв'язків між змінними, але й окреслити можливий напрям впливу саногенного мислення як внутрішнього ресурсу особистості на формування автономності та особливості функціонування її ціннісної сфери. Представлена нижче матриця кореляцій відображає систему взаємозалежностей між зазначеними показниками та створює підґрунтя для подальшої інтерпретації отриманих емпіричних результатів (табл. 3).

Кореляційний аналіз виявив низку значущих зв'язків між досліджуваними змінними. Загальний показник саногенного мислення позитивно та статистично значуще пов'язаний з автономністю особистості ($r = 0,58$, $p < 0,01$) та узгодженістю ціннісних орієнтацій ($r = 0,46$, $p < 0,01$). Це означає, що юнаки з вищим рівнем саногенного мислення характеризуються більшою переживаною автономією у прийнятті рішень і більш узгодже-

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за рівнем саногенного мислення ($n = 120$)

Рівень	Кількість осіб	% від вибірки	Характеристика
Низький (< 40 балів)	22	18,3%	Переважання патогенних автоматизмів, висока реактивність
Нижче середнього (40–49)	31	25,8%	Слабка рефлексія психічних станів
Середній (50–59)	38	31,7%	Помірна здатність до саногенної рефлексії
Вище середнього (60–69)	20	16,7%	Добра рефлексія, рідкісне застрягання в автоматизмах
Високий (≥ 70 балів)	9	7,5%	Виражена саногенна компетентність

Таблиця 2

Середні показники та розподіл за рівнями автономності та ціннісної узгодженості

Показник	M	SD	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Автономність	68,4	12,3	21 (17,5%)	72 (60,0%)	27 (22,5%)
Узгодженість цінностей	0,54	0,18	28 (23,3%)	64 (53,3%)	28 (23,3%)
Термінальні цінності	–	–	25 (20,8%)	66 (55,0%)	29 (24,2%)
Інструментальні цінності	–	–	30 (25,0%)	61 (50,8%)	29 (24,2%)

Матриця кореляцій між саногенним мисленням, автономністю та ціннісними орієнтаціями (n = 120)

Змінна	1	2	3	4	5	6
1. СМ загальний	–					
2. Рефлексія образи	.71**	–				
3. Рефлексія провини	.68**	.54**	–			
4. Рефлексія страху	.73**	.49**	.51**	–		
5. Автономність	.58**	.44**	.39**	.47**	–	
6. Узгодженість цінностей	.46**	.38**	.31*	.40**	.52**	–
7. Задоволеність вибором	.49**	.35**	.33*	.41**	.61**	.48**

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; СМ – саногенне мислення.

ною, ієрархічно структурованою системою цінностей.

Найсильніший зв'язок із загальним показником саногенного мислення продемонструвала підшкала рефлексії страху ($r = 0,73$, $p < 0,01$). Це підтверджує теоретичне положення про те, що страх є одним із найпотужніших чинників, що порушує автономію ціннісного вибору: коли людина діє переважно зі страху, а не з усвідомленого вибору, її рішення відображають тривожний захист, а не автентичні цінності. Розвиток здатності до рефлексії страху дозволяє «розпакувати» цей автоматизм і відновити здатність обирати вільно.

Автономність особистості, своєю чергою, виявилася позитивно пов'язаною з узгодженістю ціннісних орієнтацій ($r = 0,52$, $p < 0,01$) та задоволеністю власними виборами ($r = 0,61$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що переживання автономії не лише супроводжується більш структурованою системою цінностей, але й позначається на суб'єктивному відчутті правильності і свободи своїх рішень. Отриманий результат узгоджується з даними З. Карпенко [4], яка встановила, що аксіологічна узгодженість є важливою умовою суб'єктивного благополуччя молоді.

Зв'язок між саногенним мисленням і задоволеністю ціннісним вибором ($r = 0,49$, $p < 0,01$) є дещо слабшим, ніж зв'язок із автономією, але залишається значущим. Це дає підстави вважати, що саногенне мислення впливає на якість ціннісного вибору опосередковано завдяки підвищенню переживаної автономії.

Важливим напрямом подальшого емпіричного аналізу стало врахування гендерного аспекту прояву досліджуваних психологічних характеристик, оскільки особливості соціалізації, ролі очікування та специфіка емоційно-когнітивного розвитку можуть зумовлювати відмінності у рівнях саногенного мислення та автономності особистості. Звернення до гендерних відмінностей дозволяє поглибити розуміння варіативності

функціонування внутрішніх регуляторних механізмів у юнацькому віці та уточнити умови їх формування. У таблиці нижче подано результати порівняльного аналізу гендерних відмінностей у показниках саногенного мислення та автономності особистості (табл. 4).

Порівняльний аналіз виявив, що статистично значуща гендерна відмінність зафіксована лише щодо рефлексії образи ($t = 2,11$, $p = 0,037$): жінки демонструють вищу здатність до рефлексії цього автоматизму. За загальним показником саногенного мислення, автономністю та узгодженістю цінностей гендерних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що основні досліджувані закономірності є інваріантними до статі й відображають загальні тенденції юнацького розвитку.

Для поглибленого розуміння механізмів зв'язку між саногенним мисленням та автономністю ціннісного вибору додатково було проведено якісне дослідження. З числа учасників кількісного етапу відібрано 24 особи, що представляли різні рівні саногенного мислення: по 8 осіб із низьким, середнім та високим рівнями. З кожним учасником проведено напівструктуроване інтерв'ю тривалістю 45–60 хвилин. Запитання стосувалися досвіду прийняття важливих рішень, переживання внутрішніх конфліктів при ціннісному виборі, ставлення до власних помилок та зовнішніх очікувань. Аналіз даних здійснено методом тематичного кодування за процедурою В. Брауна і В. Кларка.

За результатами якісного аналізу виокремлено чотири ключові теми, що диференціюють суб'єктивний досвід ціннісного вибору особистості юнацького віку залежно від її рівня саногенного мислення.

У першій темі «Внутрішній голос проти зовнішнього шуму» учасники з високим рівнем саногенного мислення описували виразну здатність чути і впізнавати власні ціннісні пріоритети навіть в умовах соці-

Таблиця 4

Гендерні відмінності у показниках саногенного мислення та автономності

Показник	Жінки (n=68) M±SD	Чоловіки (n=52) M±SD	t	p
СМ загальний	51,8 ± 11,2	48,6 ± 12,3	1,54	0,127
Рефлексія образи	9,6 ± 2,8	8,5 ± 3,1	2,11	0,037*
Рефлексія провини	9,8 ± 2,4	8,9 ± 2,7	1,98	0,050
Рефлексія страху	11,6 ± 2,6	10,7 ± 2,9	1,87	0,064
Автономність	69,1 ± 11,8	67,4 ± 13,1	0,77	0,441
Узгодженість цінностей	0,56 ± 0,17	0,51 ± 0,19	1,58	0,117

Примітка: * $p < 0,05$.

ального тиску. Вони вживали метафори «внутрішнього компаса», «тихого голосу всередині», «відчуття правильного шляху». Характерно, що вони чітко розрізняли, коли діють зі страху або для отримання схвалення, і коли – з глибинної особистісної переконаності. *«Я помітила, що коли обираю щось через страх що скажуть батьки, що подумают однокурсники – всередині залишається якийсь дискомфорт, ніби неправильно застібнутий гудзик. А коли вибір йде звідкись глибоко інше відчуття, спокійне. Я вже навчилася розрізняти ці два стани»* (жінка, 22 роки, високий рівень СМ).

Натомість учасники з низьким рівнем саногенного мислення не описували подібного внутрішнього розрізнення. Їхній досвід вибору характеризувався злиттям власних прагнень і зовнішніх вимог – вони або не помічали різниці між «хочу» і «повинен», або усвідомлювали її лише після прийнятого рішення, коли відчували невдоволення і спустошеність. *«Я вступив на юридичний, бо всі так сказали – і батьки, і школа. Чи хотів я сам? Не знаю. Мені здавалося, що так треба. Тільки зараз починаю розуміти, що це було не зовсім моє»* (чоловік, 21 рік, низький рівень СМ).

У другій темі «Ставлення до помилки як маркер автономії» значущим диференціальним аспектом виявилось ставлення до власних помилок у виборі. Учасники з розвиненим саногенним мисленням сприймали помилки як інформацію – щось, що варто проаналізувати, зрозуміти і врахувати в майбутньому. Вони не уникали відповідальності, але їй не поринали у тривалу самокритику та провину. Ця особливість узгоджується з позицією М. Боришевського [3], який наголошував, що духовно зріла особистість здатна сприймати власні невдачі як досвід, не руйнуючи при цьому самооцінки. *«Якщо я обрав щось і воно не спрацювало – намагаюся зрозуміти, чому так сталося. Що я не врахував? Що тоді думав? Це цікаво, навіть якщо боляче. Не люблю зависати в думці «який же я дурень» – це нікуди не веде»* (чоловік, 24 роки, високий рівень СМ).

Учасники з низьким рівнем саногенного мислення, навпаки, описували виражену схильність до самозвинувачення та румінації. Помилка для них означала підтвердження особистісної неспроможності, що змушувало уникати самостійних рішень або перекладати відповідальність на інших. Показово, що саме ця група найчастіше згадувала, що приймає рішення «щоб потім не жалкувати і не звинувачувати себе», – тобто уникнення провини, а не власні цінності, слугували основним мотивом вибору. *«Коли щось йде не так довго не можу відпустити. Думаю: навіщо я так зробила, що мені заважало зробити інакше, чому я така. Це може тривати тижнями»* (жінка, 20 років, низький рівень СМ).

У третій темі «Страх і свобода: два полюси ціннісного вибору» практично всі учасники, незалежно від рівня саногенного мислення, визнавали вплив страху на свої рішення. Проте якісна різниця полягала у здатності цей страх розпізнавати і усвідомлено з ним працювати. Учасники з високим рівнем саногенного мислення описували страх як «сигнал, що варто придивитися», тоді як учасники з низьким рівнем сприймали страх як непорушний факт, що автоматично

визначає їхню поведінку. Цей феномен тісно перегукується з позицією Т. Титаренко [9], яка розглядає рефлексію екзистенційних страхів як важливий крок до особистісної автономії. *«Буває, що дуже хочу щось зробити, але лякає що не вийде, що осміють. Тоді намагаюся зрозуміти: це справді небезпека, чи просто звичний страх? Якщо другий варіант – роблю попри страх. Він потім зменшується»* (жінка, 23 роки, рівень СМ вище середнього). *«Якщо боюся значить, краще не ризикувати. Страх зазвичай говорить, що щось не так»* (чоловік, 19 років, низький рівень СМ).

Ці відмінності у ставленні до страху безпосередньо проявляються у характері ціннісного вибору: перша група частіше обирає відповідно до власних прагнень, друга – відповідно до уникнення дискомфорту, що є формою зовнішнього, а не автономного регулювання.

У четвертій темі «Образ як пастка: застрягання у стосунках та ціннісна дезорієнтація» окремою значущою темою стала роль образи у процесі ціннісного вибору. Учасники з низькою рефлексією образи описували типові ситуації, коли незавершені образи на близьких (батьків, партнерів, друзів) фактично «заморожували» їхню здатність обирати вільно: вони або діяли всупереч очікуванню ображаючої людини заради принципу, або, навпаки, повністю підкорялися, намагаючись уникнути нових образ. В обох випадках відправною точкою слугувала образа, а не власні цінності. *«Батько завжди казав, що я нічого не доможуся. Я обрала свій шлях але тепер сама не знаю, хочу цього, чи просто хочу довести йому. Іноді думаю, що всі мої вибори це просто бунт проти нього»* (жінка, 22 роки, низький рівень СМ).

Учасники з розвинутою рефлексією образи описували здатність «відокремлювати» незавершені стосункові конфлікти від процесу прийняття рішень. Вони визнавали образу, але не дозволяли їй ставати визначальним мотивом вибору. Це дає змогу розглядати рефлексію образи як важливий механізм «очищення» простору для автентичного ціннісного самовизначення.

Узагальнення якісних даних дозволяє стверджувати, що саногенне мислення функціонує як своєрідний «психологічний фільтр» між зовнішніми впливами та ціннісним самовизначенням особистості. Здатність розпізнавати і рефлексувати автоматичні психічні реакції: страх, образу, провину звільняє внутрішній простір для справжнього, автентичного вибору. Якісні дані не лише підтверджують кількісні знахідки, але й розкривають конкретні механізми та феноменологію цього процесу, недоступні для суто статистичного аналізу.

Отримані результати як кількісні, так і якісні загалом підтверджують висунуту гіпотезу і суттєво розширюють розуміння ролі саногенного мислення у психологічному розвитку особистості в юнацькому віці. Встановлений позитивний зв'язок між саногенним мисленням та автономністю ($r = 0,58$) узгоджується з теоретичними положеннями концепції саногенного мислення, теорії самодетермінації Десі та Раяна.

З позиції теорії самодетермінації, автономія виникає тоді, коли поведінка людини регулюється її власними, глибинно інтегрованими цінностями, а не зовнішніми

вимогами або інтродюкованими страхами. Якісні дані переконливо ілюструють цей механізм: учасники з розвиненим самогенним мисленням описували чітко феноменологічне розрізнення між «дією зі страху» і «дією з вибору». Натомість учасники з низьким рівнем самогенного мислення такого розрізнення не усвідомлювали або усвідомлювали лише постфактум.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє сформулювати наступні висновки.

По-перше, рівень самогенного мислення у більшості юнаків та юнок є середнім або нижче середнього, що свідчить про наявність значного простору для психологічного розвитку в цій сфері. Найменш розвиненими є здатності до рефлексії образи та провини двох ключових автоматизмів, що найбільш поширені у міжособистісних стосунках.

По-друге, кореляційний аналіз підтвердив значущий позитивний зв'язок між самогенним мисленням та автономністю особистості ($r = 0,58, p < 0,01$), а також між самогенним мисленням та узгодженістю ціннісних орієнтацій ($r = 0,46, p < 0,01$). Це означає, що рефлексивна здатність розпізнавати та трансформувати патогенні мисленнєві автоматизми пов'язана із більш зрілою та автономною позицією у ціннісному самовизначенні.

По-третє, рефлексія страху виявилась найбільш значущим компонентом самогенного мислення у його зв'язку з автономністю, що підкреслює центральну роль страху як бар'єру для вільного ціннісного вибору в юнацькому віці.

По-четверте, гендерні відмінності виявлені лише у підшкалі рефлексії образи (на користь жінок), тоді як за більшістю показників статеві відмінності є незначущими, що підкреслює загальний характер виявлених закономірностей.

По-п'яте, якісний аналіз розкрив чотири феноменологічних тем, що характеризують суб'єктивний досвід ціннісного вибору залежно від рівня самогенного мислення: здатність розрізняти внутрішній і зовнішній регуляторний вплив, рефлексивне ставлення до власних помилок, усвідомлена робота зі страхом, здатність виходити за межі образи у стосунках та досягнення ціннісної ясності через внутрішній пошук.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні динаміки самогенного мислення в умовах спеціально організованих розвивальних програм, а також у дослідженні його зв'язку з іншими аспектами особистісної зрілості рефлексивністю, толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям.

Література:

1. Балл Г. О. Раціогуманізм як сучасна форма гуманізму і орієнтир гуманізації освіти і науки. *Психологія і суспільство*. 2006. № 4. С. 21–45.
2. Блінова О. Є. Психологія самодетермінації особистості в умовах соціальних змін : монографія. Херсон : РПО, 2013. 398 с.
3. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності. Київ : Академвидав, 2011. 416 с.
4. Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.
5. Міщиха Л. І. Ціннісні орієнтації студентської молоді в умовах соціальних трансформацій. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 25. С. 168–179.
6. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
7. Саннікова О. П. Феноменологія особистості : вибрані психологічні праці. Одеса : СМФ, 2003. 256 с.
8. Саннікова О. П., Щербак І. В. Адаптація опитувальника самогенного мислення для україномовної вибірки. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 112–117.
9. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогли в умовах тривалої травматизації. Київ : НАПН України, 2014. 126 с.
10. Хомуленко Т. О., Блінова О. Є. Адаптація україномовної версії шкал самодетермінації Е. Десі і Р. Раяна. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2011. Вип. 43. С. 197–207.
11. Braun V., Clarke V. Thematic analysis. *APA Handbook of Research Methods in Psychology* / ed. H. Cooper. Washington : APA, 2012. Vol. 2. P. 57–71.
12. Chirkov V. I. A cross-cultural analysis of autonomy in education: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*. 2009. Vol. 7 (2). P. 253–262.
13. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55 (1). P. 68–78.
14. Ryan R. M., Lynch M. G., Vansteenkiste M., Deci E. L. Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*. 2011. Vol. 9 (2). P. 107–121.
15. Schwartz S. H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. Vol. 25. P. 1–65.
16. Schwartz S. H. An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*. 2012. Vol. 2 (1). P. 1–20.
17. Sheldon K. M., Kasser T. Self-determination theory in the clinic: Motivating physical and mental health. New Haven : Yale University Press, 2001. 288 p.
18. Vansteenkiste M., Simons J., Lens W., Sheldon K. M., Deci E. L. Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 87 (2). P. 246–260.

References:

1. Ball, H. O. (2006). Ratsiohumanizm yak suchasna forma humanizmu i oriientyr humanizatsii osvity i nauky [Rational humanism as a modern form of humanism and a guideline for humanization of education and science]. *Psykholohiia i suspilstvo*, 4, 21–45. [in Ukrainian]
2. Blynova, O. Ye. (2013). Psykholohiia samodetrminatsii osobystosti v umovakh sotsialnykh zmin [Psychology of self-determination of personality in conditions of social changes]. Kherson : RIPO. [in Ukrainian]
3. Boryshevskyi, M. Y. (2011). Doroha do sebe: vid osnov subiektnosti do vershyn dukhovnosti [The path to oneself: from the foundations of subjectivity to the peaks of spirituality]. Kyiv : Akademvydav. [in Ukrainian]
4. Karpenko, Z. S. (2009). Aksiolohichna psykholohiia osobystosti [Axiological psychology of personality]. Ivano-Frankivsk : Lileia-NV. [in Ukrainian]
5. Mishchykha, L. I. (2015). Tsinnisni oriientsatsii studentskoi molodi v umovakh sotsialnykh transformatsii [Value orientations of student youth in conditions of social transformations]. *Psykholohichni perspektyvy*, 25, 168–179. [in Ukrainian]
6. Moskalenko, V. V. (2008). Sotsialna psykholohiia [Social psychology]. Kyiv : Tsentр uchbovoi literatury. [in Ukrainian]
7. Sannikova, O. P. (2003). Fenomenolohiia osobystosti: vybrani psykholohichni pratsi [Phenomenology of personality: selected psychological works]. Odesa : SMF. [in Ukrainian]
8. Sannikova, O. P., & Shcherbak, I. V. (2010). Adaptatsiia opytuvalnyka sanohennoho myslennia dlia ukrainomovnoi vybirky [Adaptation of the sanogenic thinking questionnaire for Ukrainian-speaking sample]. *Nauka i osvita*, 3, 112–117. [in Ukrainian]
9. Tytarenko, T. M. (2014). Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii [Psychological health of personality: self-help tools under conditions of prolonged traumatization]. Kyiv : NAPS of Ukraine. [in Ukrainian]
10. Khomulenko, T. O., & Blynova, O. Ye. (2011). Adaptatsiia ukrainomovnoi versii shkal samodetrminatsii E. Deci i R. Raiana [Adaptation of Ukrainian-language version of Deci and Ryan self-determination scales]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody*. *Psykholohiia*, 43, 197–207. [in Ukrainian]
11. Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper (Ed.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology* (Vol. 2, pp. 57–71). Washington : APA. [in English]
12. Chirkov, V. I. (2009). A cross-cultural analysis of autonomy in education: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7(2), 253–262. [in English]
13. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. [in English]
14. Ryan, R. M., Lynch, M. G., Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2011). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 9(2), 107–121. [in English]
15. Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65. [in English]
16. Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 1–20. [in English]
17. Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). *Self-determination theory in the clinic: Motivating physical and mental health*. New Haven : Yale University Press. [in English]
18. Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246–260. [in English]

Дата першого надходження статті до видання: 18.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026