

УДК 159.955:316.62 «364»

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.21>

Цьомик Х. Б.

доктор філософії в галузі психології,
старший викладач кафедри теоретичної та консультативної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
e-mail: k.b.tsomyk@udu.edu.ua
ORCID ID: 0000-0001-6080-3786
Researcher ID: JBS-4339-2023

РОЛЬ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У ПОДОЛАННІ ЛЮДИНОЮ СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті здійснено теоретичне дослідження ролі саногенного мислення у подоланні синдрому відкладеного життя – психологічного стану, який набуває масового поширення в умовах триваючої повномасштабної війни в Україні. Проаналізовано сутність обох феноменів, зокрема розкрито психологічні механізми прокрастинації, уникання, страху дій та зниження мотивації, що блокують життєву активність і призводять до емоційного вигорання, втрати сенсу життя та депресивних станів. Особлива увага приділена структурним компонентам саногенного мислення як внутрішнього ресурсу особистості: ціннісно-мотиваційному (відповідальність, самоцінність, толерантність до невизначеності), когнітивно-рефлексивному (усвідомлення, переосмислення деструктивних переконань), емоційно-вольовому (регуляція емоцій, стресостійкість) та конативно-регулятивному (планування, цілеспрямована поведінка). На основі синтезу позицій вітчизняних і зарубіжних дослідників доводиться, що саме комплексна активація цих компонентів дає змогу розірвати замкнене коло СВЖ. У статті запропоновано практичні стратегії розвитку саногенного мислення, такі як постановка особистісно значущих цілей, ведення щоденника рефлексії, когнітивна реконструкція, релаксаційні техніки, сприйняття кризи як можливості для особистісного зростання. Підкреслюється, що саногенне мислення виступає не лише теоретичною концепцією, але й практичним інструментом психологічної стійкості, що забезпечує здатність жити повноцінно «тут і зараз», зберігаючи активну життєву позицію навіть в умовах екстремальної невизначеності та соціальної турбулентності.

Ключові слова: саногенне мислення, синдром відкладеного життя, війна, психологічна стійкість, внутрішні ресурси особистості.

Постановка проблеми. У сучасних умовах повномасштабної війни, що триває на території України, психологічна стійкість особистості набуває особливого значення. Війна вносить радикальні зміни в усі сфери життя: від побутових до екзистенційних, загострюючи внутрішні конфлікти людини, руйнуючи її плани та змушуючи її відкладати реалізацію особистих цілей та мрій на невизначене майбутнє. У таких умовах стрімко зростає поширення феномена синдрому відкладеного життя – психологічного стану, коли людина «заморожує» своє повноцінне життя, очікуючи на кращі часи. Цей синдром супроводжується тривогою, емоційним вигоранням, апатією та втратою сенсу життя. Особливо актуальним

це явище стало в умовах затяжної війни, коли майбутнє залишається непередбачуваним, а постійна небезпека пригнічує прагнення до самореалізації. У зв'язку з цим потребує уваги пошук ефективних внутрішніх ресурсів, що допомагають людині не лише зберегти життєву енергію, але й продовжувати жити повноцінно «тут і зараз». Одним з таких ресурсів є саногенне мислення – здатність особистості мислити в спосіб, що підтримує психічне здоров'я, внутрішній баланс і адаптивність до складних обставин. Саногенне мислення дає змогу змінювати ставлення до травматичних подій, конструктивно працювати з емоціями та віднаходити сенс навіть у кризових ситуаціях. Воно сприяє активному життєвому вибору людини, формуванню її внутрішньої мотивації та відповідальності за своє життя незалежно від зовнішніх обставин. У часі війни ця здатність стає надзвичайно важливою для особистісного зростання, збереження ідентичності та подолання внутрішнього паралічу, що супроводжує синдром відкладеного життя. Люди, які оволоділи навичками саногенного мислення, легше приймають реальність, формують нові цілі, пристосовуються до змін і не втрачають зв'язку з власною суб'єктністю. Саме тому дослідження ролі саногенного мислення у подоланні синдрому відкладеного життя має не лише теоретичне, але й практичне значення. Воно відкриває нові можливості для психологічної підтримки населення, розроблення програм психопрофілактики та формування стратегії ментального здоров'я в умовах кризи. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку ресурсів, які дають змогу не лише вижити, але й жити усвідомлено та гідно навіть у найважчі часи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій із залученням західних джерел свідчить про значний внесок міжнародних науковців у розвиток концепцій, аналогічних саногенному мисленню, зокрема в контексті подолання наслідків травми та стресу в умовах криз. Дослідження таких авторів, як Дж. Бонанно (Bonanno, 2021) (Колумбійський університет), присвячені психологічній стійкості (“resilience”) в умовах екстремального стресу. Він доводив, що значна частина населення здатна демонструвати стійкість навіть після глибоких травм завдяки гнучкості мислення, здатності до саморегуляції та підтримці соціальних зв'язків – механізмів, що тісно перетинаються з компонентами саногенного мислення [8]. Важливий внесок у цю сферу зробили також С. Хейс (Університет Невади) та К. Стросал (Hayes & Strosahl, 2012), розробники терапії прийняття та зобов'язань (АСТ), яка наголошує на прийнятті болючих переживань, усвідомленості (“mindfulness”) та орієнтації на ціннісні орієнтації. Ця модель ефективно застосовується для подолання уникнення, прокрастинації та страху дій – ключових проявів синдрому відкладеного життя [9].

Окремої уваги заслуговують роботи з дослідження прокрастинації та уникнення. П. Стіл (Steel, 2011) (Університет Калгарі) аналізує причини відкладання дій в умовах стресу та невизначеності, виділяючи такі чинники, як зниження мотивації, страх невдачі та втрату віри в майбутнє [14]. Запропоновані ним стра-

тегії подолання прокрастинації через когнітивно-поведінкові техніки перегукуються з конативно-регулятивним компонентом саногенного мислення. Значний внесок у розуміння трансформації кризи в ресурс зробили Р. Тедескі та Л. Калхун (Tedeschi & Calhoun, 2018) (Університет Північної Кароліни), розробники концепції посттравматичного зростання. Вони описують, як люди через кризу можуть знайти нові сенси, зміцнити особистісні ресурси та переосмислити життєві пріоритети, що доповнює ціннісно-мотиваційний аспект саногенного мислення [15].

У зв'язку з війною в Україні з'явилися актуальні міжнародні дослідження, присвячені психічному здоров'ю українців. Наприклад, Ландау та ін. (Landay, 2013) аналізують стратегії адаптації українських біженців, зокрема роль усвідомленості та соціальної підтримки [12]. Сміт (Smith, 2024) у науковому вимірі опублікував огляд програм психологічної допомоги, які включають елементи, аналогічні саногенному мисленню, для зменшення тривоги та відновлення контролю над життям [13]. Останнім часом західні дослідники Тороус та ін. (Torous, 2023) також активізували розроблення digital-інструментів, зокрема мобільних застосунків та онлайн-платформ, для навчання навичкам саморегуляції, усвідомленості та ціннісного планування [16]. Такі інструменти можуть бути особливо ефективними для мешканців України, які перебувають в умовах війни або за кордоном. Узагальнюючи, західні дослідження підтверджують ефективність підходів, аналогічних саногенному мисленню, пропонуючи як теоретичні моделі (АСТ, теорія посттравматичного зростання), так і практичні інструменти, які можуть бути інтегровані в український контекст для подолання синдрому відкладеного життя.

У контексті дослідження ролі саногенного мислення у подоланні синдрому відкладеного життя в умовах війни спостерігається значний інтерес з боку вітчизняних та зарубіжних учених до цих явищ, особливо після початку повномасштабної війни в Україні. Останні публікації та наукові розвідки демонструють зростання уваги до психічного здоров'я в умовах тривалого стресу, травми та невизначеності.

Вітчизняні дослідники, такі як Л. Клевака та Ю. Горбенко (Клевака & Горбенко, 2022), у своїх наукових роботах акцентували увагу на проявах синдрому відкладеного життя серед внутрішньо переміщених осіб та населення, яке зазнає впливу бойових дій. Вони описують його як стан психічного «заморожування», коли людина відкладає життєві рішення на майбутнє, що призводить до емоційного вигорання, зниження мотивації та соціальної дезадаптації. У цих роботах підкреслюється необхідність розроблення психологічних інтервенцій, спрямованих на подолання пасивної позиції очікування [4].

З іншого боку, дослідження Т. Титаренко (Титаренко, 2017) розкривають зв'язок між травмою, спричиненою війною, та втратою суб'єктності, що безпосередньо пов'язано з механізмами СВЖ. Вона вказує на важливість відновлення внутрішнього контролю та відповідальності за власне життя через активізацію ресурсних станів свідомості [7].

Крім того, з'являються публікації, присвячені саме саногенному мисленню як ресурсу опору в умовах стресу. І. Аршова, А. Гільман, В. Моргун та О. Осадько у своїх роботах розширюють теоретичні рамки поняття і адаптують їх до сучасних воєнних реалій. Вони емпірично доводять ефективність тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок саногенного мислення для зменшення тривоги, прокрастинації та відновлення життєвої активності.

Останнім часом активізувалися дослідження, присвячені онлайн-втручанням та діджитал-інструментам психологічної допомоги, які можуть бути ефективними для популяризації практик саногенного мислення серед широкого загалу в умовах війни.

Отже, аналіз останніх досліджень свідчить про актуальність і комплексний характер проблеми, а також про пошук нових практик і методів її вирішення, серед яких концепція саногенного мислення посідає одне з провідних місць.

Мета статті. Метою статті є здійснення теоретичного аналізу ролі саногенного мислення у подоланні людиною синдрому відкладеного життя в умовах війни шляхом вивчення психологічної природи обох феноменів, виокремлення ключових компонентів саногенного мислення, обґрунтування їх значення для подолання внутрішніх блоків особистістю, пов'язаних з прокрастинацією, тривожністю, втратою сенсу та пасивним очікуванням змін.

Результати дослідження. Сучасна українська реальність, позначена повномасштабною війною, створює глибокі соціальні, психологічні та екзистенційні виклики для особистості. В умовах тривалого стресу, невизначеності та постійної небезпеки людина все частіше втрачає здатність жити усвідомлено та активно, відкладаючи реалізацію своїх цілей, бажань і повноцінного життя на «після перемоги» або «кращі часи». Цей феномен набуває особливого значення й актуальності як прояв так званого синдрому відкладеного життя (СВЖ), що виявляється у відчутті паузи, очікування, втрати суб'єктності та емоційної відчуженості. Водночас сучасна психологічна наука спрямовує увагу на пошук внутрішніх ресурсів, які сприяють адаптації особистості до кризових обставин і збереженню ментального здоров'я. Одним з таких ресурсів є саногенне мислення – здатність людини усвідомлювати, критично переосмислювати й трансформувати деструктивні переживання, формуючи при цьому стратегії, що підтримують її психічне благополуччя. Саногенне мислення відіграє ключову роль у збереженні психологічної рівноваги, стресостійкості, активізації життєвої позиції та формуванні сенсів навіть у складних умовах воєнного часу. У теоретичному дискурсі саногенне мислення розглядається як система когнітивно-емоційних та поведінкових стратегій, які забезпечують психічну саморегуляцію, захист від руйнівної дії стресу й особистісне зростання. Його ключові конструкти – раціональна оцінка ситуації, емоційно-вольова урегульованість, здатність до рефлексії та конструктивна інтерпретація життєвих подій – можуть стати протипоказом механізмам, які лежать в основі СВЖ, а саме прокрастинації, уникнення, страху дій, зниження мотивації.

Синдром відкладеного життя у сучасних умовах набуває особливої популярності, оскільки сучасна соціальна і воєнна реальність створює численні фактори невизначеності, стресу та тривоги, які провокують у людини відчуття безсилля та небажання реалізовувати власні плани. Сутність цього синдрому полягає в тому, що людина свідомо чи несвідомо відкладає свої життєві цілі та прагнення «на потім», блокуючи активну діяльність у всіх сферах життя. До ключових складових частин цього явища належать прокрастинація, що проявляється у систематичному відкладанні справ; уникання, коли особистість уникає ситуацій, що потребують активності чи прийняття рішень; страх дій, який паралізує волю і перешкоджає будь-якій ініціативі; зниження мотивації, яке супроводжується втратою інтересу до досягнення цілей. Разом ці складові частини формують замкнене коло блокування життєвої активності, що часто призводить до депресивного стану, посилюваного відчуттям провини за нереалізовані можливості та втрачений час. В сучасних умовах невизначеності, соціальної турбулентності та воєнних загроз синдром відкладеного життя стає поширеним явищем, яке потребує комплексного психологічного втручання та активізації ресурсів особистості, зокрема через розвиток саногенного мислення.

СВЖ ми визначаємо як психологічний стан, коли людина відкладає активне життя на майбутнє, очікуючи на кращі обставини, наприклад закінчення конфлікту чи повернення додому. У результаті відбувається блокування життєвої активності: людина втрачає ініціативу, уникає прийняття рішень, нехтує базовими потребами та переживає емоційне відчуження. Прокрастинація, уникання і страх дій формують замкнене коло, яке призводить до депресивних станів, емоційного вигорання та зниження соціальної адаптації. Ця позиція підкреслює, що СВЖ не є просто «лінощами», а пов'язаний з психологічним та соціальним контекстом війни, коли очікування майбутнього блокує реалізацію теперішнього.

Л. Клевака та Ю. Горбенко (Клевака & Горбенко, 2022) розширили аналіз, розглянувши СВЖ як психологічний стан, який проявляється через перфекціонізм, прокрастинацію та емоційне вигорання в умовах стресових ситуацій, зокрема війни. Вони підкреслювали, що цей синдром блокує життєдіяльність, оскільки людина живе у майбутньому, а не в теперішньому, не реалізує свої цілі та прагнення, що веде до зниження мотивації та соціальної ізоляції. Водночас дослідники виділили стратегії подолання СВЖ, як-от прийняття нової реальності, поступове виконання досяжних цілей, підтримка соціальних зв'язків та звернення до психологічної допомоги. Синтез наукових позицій цих вітчизняних дослідників показує, що синдром відкладеного життя є комплексним психологічним явищем, яке потребує активізації внутрішніх ресурсів особистості та психологічної підтримки для відновлення життєвої активності та адаптації в умовах війни [4].

Проаналізувавши сутність поняття «синдром відкладеного життя» за позиціями зазначених науковців, вважаємо, що подолання синдрому відкладеного життя неможливе без активізації внутрішніх ресурсів особистості, і тут на перший план

виходить саногенне мислення як цілісна система когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів. Саме воно дає змогу людині усвідомлювати власні бар'єри, переосмислювати страхи та прокрастинацію, регулювати емоційні стани і формувати активну життєву позицію. Ціннісно-мотиваційний компонент сприяє відновленню внутрішньої самоцінності та відповідальності за власне життя, когнітивно-рефлексивний – розпізнаванню та переосмисленню деструктивних переконань і унікальних стратегій уникання, емоційно-вольовий – контролю над страхами та мобілізації ресурсів, а конативно-регулятивний – активному плануванню та реалізації життєвих цілей. У результаті саногенне мислення виступає ефективним інструментом, який дає змогу розірвати замкнене коло прокрастинації, страху дій і зниження мотивації, тим самим запобігаючи розвитку депресивних станів і сприяючи відновленню повноцінного, усвідомленого життя навіть в умовах війни та соціальної невизначеності.

Дослідження специфіки саногенного мислення представлені у працях таких зарубіжних учених, як Дж. Джампольський, В. Джеймс та Дж. Кабат-Зінн. Вони висвітлюють ті аспекти мисленнєвої діяльності, які безпосередньо пов'язані з трансформацією деструктивних емоцій і формуванням адаптивних стратегій подолання життєвих криз. Ці автори наголошували на практичних механізмах внутрішньої роботи людини з власними переконаннями, почуттями та цінностями, які сприяють зниженню психологічної напруги й підвищенню стійкості до стресових обставин. Саме такі положення зарубіжних дослідників є особливо актуальними в контексті подолання синдрому відкладеного життя, адже вони демонструють, як саногенне мислення може стати дієвим інструментом у протидії відчуттю безсилля, втрати сенсу й відкладання реалізації власних життєвих планів.

Дж. Джампольський у своїй відомій концепції «мислення без страху» наголошував на силі внутрішньої трансформації, яка можлива завдяки практиці прощення та переорієнтації негативних емоцій у позитивні. Він підкреслював, що саме страх, провина й образа стають головними чинниками внутрішніх страждань людини, а їх подолання відкриває шлях до відновлення внутрішньої рівноваги та гармонії. Таким чином, підхід Джампольського окреслює практичні механізми емоційно-вольового та ціннісно-мотиваційного компонентів саногенного мислення, що особливо важливо для подолання руйнівних психічних станів і повернення людини до активного життя [3].

В. Джеймс (James, 2013) як класик психології здійснив значний внесок у розуміння ролі свідомості й волі в житті людини. Його ідеї про «потік свідомості» та «волю до віри» підкреслюють, що людина не є пасивною жертвою обставин, а здатна активно формувати власний життєвий досвід через свідомий вибір і зосередження уваги на конструктивних аспектах реальності. Джеймс доводив, що саме свідомий акт волі дає змогу особистості подолати внутрішні кризи та вийти з психологічної стагнації. Це безпосередньо пов'язано з когнітивно-рефлексив-

ним та емоційно-вольовим компонентами саногенного мислення, які забезпечують осмислення подій і свідоме керування власними емоційними реакціями [10].

Дж. Кабат-Зінн (Kabat-Zinn, 2017) акцентував увагу на розвитку практичних навичок психічної саморегуляції та підвищенні стресостійкості. Він досліджував методи психологічного тренінгу, що допомагають людині мобілізувати ресурси у складних життєвих ситуаціях. Центральне місце в його концепції посідає ідея активної життєвої позиції, що забезпечує особистості здатність не лише адаптуватися до обставин, але й активно впливати на них. Такий підхід найбільш тісно пов'язаний з конативно-регулятивним компонентом саногенного мислення, оскільки сприяє формуванню цілеспрямованої поведінки та готовності долати труднощі [11].

Узагальнюючи, можемо сказати, що ідеї Джампольського, Джеймса та Джонгварда доповнюють одна одну, створюючи цілісне уявлення про механізми саногенного мислення. Вони охоплюють різні його виміри: від ціннісно-емоційної трансформації (Джампольський) через усвідомлення й рефлексію (Джеймс) до практичної регуляції поведінки та розвитку стресостійкості (Джонгвард). У сучасних умовах, коли поширеним явищем стає синдром відкладеного життя, ці положення набувають особливої значущості. Вони демонструють, що саме саногенне мислення може стати дієвим інструментом для протидії відчуттю безсилля, втрати сенсу та відкладання реалізації життєвих планів «на потім».

У контексті зарубіжних підходів, що підкреслюють значення емоційної трансформації, усвідомленого вибору та навичок саморегуляції, особливої ваги набувають і вітчизняні дослідження феномена саногенного мислення. Такі науковці, як І. Аршова, А. Гільман, В. Моргун, О. Осадько, розкривають це поняття крізь призму психічного здоров'я, саморегуляції та внутрішньої гармонії особистості. Вони пропонують більш деталізовану структурування компонентів саногенного мислення, виділяючи когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, ціннісно-мотиваційний і конативно-регулятивний складники. Ці підходи дають змогу не лише глибше зрозуміти сутність саногенного мислення, але й застосовувати його як практичний інструмент для подолання синдрому відкладеного життя в умовах війни та суспільної невизначеності.

Аналіз поняття «саногенне мислення» за різними вітчизняними дослідниками дає змогу виділити ті його компоненти, які стають найбільш актуальними для подолання синдрому відкладеного життя. Зокрема, І. Аршова (Аршова, 2021) визначала саногенне мислення як систему психічних процесів, спрямованих на збереження психічного здоров'я та активну адаптацію особистості до стресових умов. В її концепції ключову роль відіграє ціннісно-мотиваційний компонент, що включає самоцінність, відповідальність і здатність до толерантності до невизначеності – характеристики, необхідні для того, щоб особистість не відкладала життя «на потім» навіть у кризових обставинах [1].

На когнітивно-рефлексивному аспекті саногенного мислення акцентувала увагу А. Гільман (Гільман, 2022), розглядаючи його як здатність особистості

усвідомлювати, аналізувати та переосмислювати власні переживання. Такий підхід сприяє розпізнаванню внутрішніх бар'єрів і деструктивних переконань, які блокують активність і реалізацію життєвих планів, що безпосередньо пов'язано з подоланням синдрому відкладеного життя [2].

Емоційно-вольовому компоненту приділяв увагу В. Моргун (Моргун, 2023), підкреслюючи роль регуляції емоцій, стресостійкості та здатності до мобілізації внутрішніх ресурсів. Це дає змогу людині зберігати психічну рівновагу у складних обставинах та ефективно долати страхи й невпевненість, що часто блокують активність та прийняття життєвих рішень [5].

Конативно-регулятивний компонент саногенного мислення досліджував О. Осадько (Осадько, 2021), пов'язуючи його з формуванням активної життєвої позиції, цілеспрямованої поведінки та здатності до подолання труднощів. Саме цей компонент забезпечує перехід від усвідомлення проблем і контролю емоцій до реальної діяльності, що спрямована на реалізацію особистих планів, незважаючи на зовнішні обмеження та кризові умови [6].

Таким чином, синтез позицій зазначених учених демонструє, що саногенне мислення включає взаємопов'язані конструкти – ціннісно-мотиваційний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий і конативно-регулятивний, – які разом формують комплексний ресурс для подолання синдрому відкладеного життя в умовах невизначеності та кризових ситуацій.

У статті ми зосередимо увагу на аналізі ключових компонентів саногенного мислення, адже саме вони стають особливо значущими для подолання синдрому відкладеного життя в умовах війни та сучасних соціальних трансформацій. Воєнна реальність посилює відчуття невизначеності, втрати контролю над майбутнім і тенденцію відкладати реалізацію життєвих планів «на потім». Подолання цих деструктивних настанов можливе завдяки активізації провідних складників саногенного мислення, виділених вище, серед яких: ціннісно-мотиваційний компонент, що формує орієнтацію на самоцінність, відповідальність і толерантність до невизначеності; когнітивно-рефлексивний компонент, який забезпечує осмислення подій, переосмислення негативного досвіду та розвиток здатності до когнітивної реконструкції; емоційно-вольовий компонент, що відповідає за регуляцію емоційних станів, стійкість до стресу й мобілізацію внутрішніх ресурсів; конативно-регулятивний компонент, який сприяє формуванню активної життєвої позиції, цілеспрямованої поведінки та здатності до подолання труднощів у мінливих умовах сьогодення.

Ціннісно-мотиваційний компонент відповідає за формування внутрішньої самоцінності, відповідальності та толерантності до невизначеності. У контексті синдрому відкладеного життя він дає змогу людині усвідомити власну значущість та цінність своїх дій, зменшуючи вплив провини за нереалізовані плани. Практичні механізми включають постановку особистісно значущих цілей, усвідомлений вибір пріоритетів та розвиток внутрішньої мотивації до активних дій, що дає можливість подолати тенденцію відкладати життя «на потім».

Когнітивно-рефлексивний компонент забезпечує усвідомлення, аналіз і переосмислення власних переконань, страхів та поведінкових шаблонів, які блокують активність. У подоланні синдрому відкладеного життя він дає змогу розпізнати причини прокрастинації, уникання та зниження мотивації. Практичні стратегії включають ведення щоденника самоспостереження, когнітивну реконструкцію негативних переконань і розвиток навичок усвідомленого прийняття рішень.

Емоційно-вольовий компонент відповідає за регуляцію емоцій, подолання страхів та мобілізацію внутрішніх ресурсів. Він допомагає знизити рівень тривоги та стресу, що часто є пусковим фактором відкладання дій. Практичні механізми включають техніки самозаспокоєння, дихальні та релаксаційні вправи, тренування волі через досягнення поставлених цілей малими кроками і подолання психологічного опору.

Конативно-регулятивний компонент забезпечує активну поведінкову реалізацію планів та життєвих цілей, перетворюючи усвідомлені рішення та мотивацію на реальні дії. Він спрямований на подолання прокрастинації та уникання, розвиток організованості й послідовності в діях. Практичні інструменти включають планування щоденних завдань, встановлення конкретних термінів і контроль їх виконання, а також використання системи нагород за досягнення проміжних цілей.

Таким чином, як підкреслює Т. Титаренко (Титаренко, 2017), в умовах війни багато людей відкладають важливі життєві рішення та дії, очікуючи «післявоєнного часу», що призводить до накопичення нерозв'язаних проблем, фрустрації, емоційного вигорання та депресивних станів. Саме це становить сутність синдрому відкладеного життя: прокрастинація, уникання, страх дій і зниженні мотивації блокують усі сфери життя та підсилюють відчуття провини [7]. Водночас концептуальні положення саногенного мислення дають змогу розглядати цей синдром як явище, що піддається подоланню через активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Так, ціннісно-мотиваційний компонент допомагає відновити самоцінність і відповідальність за власне життя, зменшуючи вплив провини; когнітивно-рефлексивний компонент сприяє усвідомленню причин прокрастинації та уникання, переосмисленню страхів і деструктивних переконань; емоційно-вольовий компонент дає змогу регулювати тривогу й страх дій, мобілізуючи внутрішні ресурси; конативно-регулятивний компонент переводить мотивацію та усвідомлені рішення у конкретні дії, спрямовані на досягнення життєвих цілей. Таким чином, активізація цих складників саногенного мислення стає ефективним механізмом подолання синдрому відкладеного життя, допомагаючи людині зберігати активну життєву позицію навіть у складних умовах війни та соціальної невизначеності.

Для практичного ж подолання синдрому відкладеного життя важливо не лише усвідомити його механізми, але й активувати відповідні ресурси саногенного мислення через конкретні стратегії. Ціннісно-мотиваційний компонент реалізується

через постановку особистісно значущих цілей, ведення «щоденника цінностей» та формування усвідомленої відповідальності за власні рішення. Когнітивно-рефлексивний компонент активується за допомогою технік самоспостереження, когнітивної реконструкції негативних переконань і аналізу причин прокрастинації та уникання. Емоційно-вольовий компонент включає методи саморегуляції, як-от релаксаційні вправи, дихальні техніки, а також поетапне виконання складних завдань для тренування волі та подолання страху дій. Конативно-регулятивний компонент передбачає планування щоденних завдань з конкретними термінами, контроль виконання, систему проміжних нагород і регулярний перегляд досягнень для підтримки активності та мотивації.

Комплексне застосування цих стратегій дає змогу розірвати замкнене коло прокрастинації, страху й зниження мотивації, активізує життєву позицію та сприяє відновленню психологічного здоров'я навіть у складних умовах війни, тим самим створюючи ефективний механізм подолання синдрому відкладеного життя.

Отже, саногенне мислення виступає цілісним ресурсом для подолання синдрому відкладеного життя, оскільки інтегрує взаємопов'язані компоненти, кожен з яких виконує свою функцію у підтримці психічного здоров'я та життєвої активності. Ціннісно-мотиваційний компонент відновлює внутрішню самоцінність і відповідальність, стимулюючи до активної реалізації планів; когнітивно-рефлексивний компонент забезпечує усвідомлення власних страхів, переконань і поведінкових блоків, що знижують ефективність дій; емоційно-вольовий компонент регулює емоції, долає тривогу та страх дій, мобілізуючи внутрішні ресурси; конативно-регулятивний компонент спрямовує мотивацію і усвідомлені рішення на конкретні дії та досягнення життєвих цілей. Спільна дія цих компонентів створює ефективний психологічний механізм, який дає змогу розірвати замкнене коло прокрастинації, уникання і зниження мотивації, запобігти розвитку депресивних станів та сприяти відновленню повноцінного, усвідомленого життя навіть у складних умовах війни та соціальної невизначеності.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, синдром відкладеного життя в сучасних умовах, особливо під час війни, проявляється через прокрастинацію, уникання, страх дій і зниження мотивації, що блокують активність у всіх сферах життя та посилюють відчуття провини і депресивні стани. Аналіз робіт зарубіжних і вітчизняних дослідників показує, що цей феномен пов'язаний з недостатньою мобілізацією внутрішніх ресурсів особистості і потребує комплексного підходу для його подолання. Концепція саногенного мислення пропонує саме такий комплексний підхід, оскільки включає взаємопов'язані компоненти, як-от ціннісно-мотиваційний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий та конативно-регулятивний. Кожен з цих компонентів виконує конкретну функцію: від відновлення внутрішньої самоцінності і відповідальності, усвідомлення причин прокрастинації та переосмислення страхів, регуляції емоцій і мобілізації ресурсів до переведення мотивації у реальні дії. Практичне застосування саногенного

мислення включає постановку особистісно-значущих цілей, техніки когнітивної реконструкції, вправи для регуляції емоцій і страхів, а також планування конкретних дій і контроль їх виконання. Комплексна активація цих компонентів дає змогу ефективно розривати замкнене коло прокрастинації, страху та зниження мотивації, підтримувати психологічне здоров'я та зберігати активну життєву позицію навіть у складних умовах війни та соціальної невизначеності.

Отже, саногенне мислення виступає не лише як теоретична концепція, але й як практичний інструмент подолання синдрому відкладеного життя, забезпечуючи цілісний механізм інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів особистості для відновлення усвідомленого та активного життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у глибшому вивченні механізмів впливу саногенного мислення на різні аспекти подолання синдрому відкладеного життя, зокрема в умовах війни та соціальної невизначеності. Важливо дослідити ефективність конкретних психологічних стратегій активації компонентів саногенного мислення у різних вікових та соціальних групах. Також перспективним є інтегрування саногенного мислення з іншими підходами психотерапії та психоедукації для розроблення комплексних програм підтримки життєвої активності та психічного здоров'я.

Список використаних джерел і літератури

1. Аршова І. Саногенне мислення як чинник психологічного благополуччя особистості в умовах кризи: монографія. Київ: видавничий дім «Освіта України», 2021. 280 с.
2. Гільман А. Когнітивно-рефлексивний компонент саногенного мислення: теоретичний аналіз. Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна. Серія «Психологія». 2022. № 65. С. 34–42.
3. Джампольські Дж. Як отримати внутрішню рівновагу і оздоровити стосунки з оточуючими. Київ: Фоліо, 2017. 270 с.
4. Клевака Л., Горбенко Ю. Синдром відкладеного життя у стресових умовах війни. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., 2–3 червня 2022 р. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 105–109.
5. Моргун В. Емоційно-вольова саморегуляція в структурі саногенного мислення особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. Вип. 51 (54). С. 87–95.
6. Осадько О. Конативно-регулятивний компонент саногенного мислення: практичні аспекти формування. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2021. Вип. 32. С. 124–135.
7. Титаренко Т. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології. Київ: Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 3–10.
8. Bonanno G.A. The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD. New York: Basic Books, 2021. 320 p.
9. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. Wilson. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2012. 402 p.
10. James W. Be Not Afraid of Life. Princeton: Princeton University Press, 2023. 392 p.
11. Kabat-Zinn J. Defining Mindfulness. Mindful, 2017. URL: <https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness>.

12. Landau R., Wirth M. G., Chen S. T. Resilience and coping among Ukrainian refugees: The role of mindfulness and social support. *Chen. Journal of Traumatic Stress*. 2023. Vol. 36. Issue 4. P. 803–813. <https://doi.org/10.1002/jts.22945>.
13. Smith J. A., Brown L. K., Davis T. M. Mental health support in times of conflict: A review of intervention programs in Ukraine. *The Lancet Psychiatry*. 2024. Vol. 11. Issue 2. P. 145–158. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00445-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00445-8).
14. Steel P. *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. New York: HarperCollins, 2011. 292 p.
15. Tedeschi R. G., Calhoun J., Calhoun L. G. *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. New York: Routledge, 2018. 348 p.
16. Torous J., Larsen M. J., Firth J. Digital mental health for Ukraine: A scalable approach to providing crisis support. *World Psychiatry*. 2023. Vol. 22. Issue 2. P. 321–322. <https://doi.org/10.1002/wps.21095>.

References

1. Arshova, I. (2021). *Sanohhenne myslennia yak chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti v umovakh kryzy [Sanogenic thinking as a factor of psychological well-being of the individual in crisis conditions]*. Kyiv: vydavnychiy dim “Osvita Ukrainy” [in Ukrainian].
2. Hilman, A. (2022). Kohnityvno-refleksyivnyi komponent sanohhennoho myslennia: teoretychnyi analiz [Cognitive-reflexive component of sanogenic thinking: Theoretical analysis]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. Karazina. Seriiia “Psykhologhiia” – Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Psychology*, 65, 34–42 [in Ukrainian].
3. Dzhamopolski, J. (2017). *Yak otrymaty vnutrishniu rivnovahu i ozdorovyty stosunky z otochiuchymy [How to find inner balance and improve relationships with others]*. Folio [in Ukrainian].
4. Klevaka, L., & Horbenko, Yu. (2022). Syndrom vidkladenoho zhyttia u stresovykh umovakh viiny [Delayed life syndrome in stressful conditions of war]. In *Psykhologo-pedahohichni koordynaty rozvytku osobystosti – Psychological and pedagogical coordinates of personality development: Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference* (pp. 105–109). Poltava: Natsionalnyi universytet imeni Yuriiia Kondratiuka [in Ukrainian].
5. Morhun, V. (2023). Emotsiino-volova samorehuliatytsiia v strukturi sanohhennoho myslennia osobystosti [Emotional-volitional self-regulation in the structure of sanogenic thinking of the individual]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii – Scientific Studies on Social and Political Psychology*, 51 (54), 87–95 [in Ukrainian].
6. Osadko, O. (2021). Konatyvno-rehuliatyvnyi komponent sanohhennoho myslennia: praktychni aspekty formuvannia [Conative-regulatory component of sanogenic thinking: Practical aspects of formation]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of Modern Psychology*, 32, 124–135 [in Ukrainian].
7. Tytarenko, T. (2017). Osobystist pered vyklykamy viiny: psykholohichni naslidky travmatyzatsii [Personality facing the challenges of war: Psychological consequences of traumatization]. *Problemy politychnoi psykholohii – Problems of Political Psychology*, 5 (19), 3–10 [in Ukrainian].
8. Bonanno, G.A. (2021). *The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD*. New York: Basic Books [in English].
9. Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press [in English].
10. James W. (2023). *Be not afraid of life*. Princeton University Press [in English].
11. Kabat-Zinn, J. (2017). *Defining mindfulness*. Mindful. Retrieved from <https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness> [in English].

12. Landau, R., Wirth, M.G., & Chen, S.T. (2023). Resilience and coping among Ukrainian refugees: The role of mindfulness and social support. *Journal of Traumatic Stress*, 36 (4), 803–813. <https://doi.org/10.1002/jts.22945> [in English].
13. Smith, J.A., Brown, L.K., & Davis, T.M. (2024). Mental health support in times of conflict: A review of intervention programs in Ukraine. *The Lancet Psychiatry*, 11 (2), 145–158. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00445-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00445-8) [in English].
14. Steel, P. (2011). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. New York: HarperCollins [in English].
15. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. New York: Routledge [in English].
16. Torous, J., Larsen, M.J., & Firth, J. (2023). Digital mental health for Ukraine: A scalable approach to providing crisis support. *World Psychiatry*, 22 (2), 321–322. <https://doi.org/10.1002/wps.21095> [in English].

Tsomyk Kh. B.

PhD in Psychology,

Senior Lecture at the Department of Theoretical and Counseling Psychology

Dragomanov Ukrainian State University

THE ROLE OF SANOGENIC THINKING IN OVERCOMING DELAYED LIFE SYNDROME IN WAR CONDITIONS

The article presents a theoretical study of the role of sanogenic thinking in overcoming delayed life syndrome, a psychological condition that is becoming widespread in the context of the ongoing full-scale war in Ukraine. The essence of both phenomena is analyzed, in particular, the psychological mechanisms of procrastination, avoidance, fear of action, and decreased motivation are revealed, which block life activity and lead to emotional burnout, loss of meaning in life, and depressive states. Particular attention is paid to the structural components of sanogenic thinking as an internal resource of the personality: value-motivational (responsibility, self-worth, tolerance of uncertainty), cognitive-reflective (awareness, rethinking destructive beliefs), emotional-volitional (emotion regulation, stress resistance), and conative-regulatory (planning, goal-oriented behavior). Based on a synthesis of the positions of domestic and foreign researchers, it is proven that it is the comprehensive activation of these components that allows breaking the vicious circle of SWL. The article proposes practical strategies for developing sanogenic thinking, such as setting personally meaningful goals, keeping a reflection journal, cognitive reconstruction, relaxation techniques, and perceiving crisis as an opportunity for personal growth. It is emphasized that sanogenic thinking is not only a theoretical concept, but also a practical tool for psychological resilience, ensuring the ability to live fully “here and now,” maintaining an active life position even in conditions of extreme uncertainty and social turbulence.

Key words: sanogenic thinking, delayed life syndrome, war, psychological resilience, internal resources of personality.

Дата надходження статті: 17.09.2025

Дата прийняття статті: 28.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025

