

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

*«Психологічні умови формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології»*

Виконала: здобувачка 2 курсу,  
групи ПС-23-1м

Спеціальності 053 Психологія

Пелих О.О.

Керівник: Лебідь О.В., д.пед.н., проф.

м. Дніпро  
2025

## АНОТАЦІЯ

*Пелих О.О. «Психологічні умови формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології»*

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі психологічних умов формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології.

У вступі обґрунтовується актуальність обраної теми, формулюються мета, завдання дослідження, обираються методи проведення досліджень, вказується об'єкт і предмет дослідження, практична значущість кваліфікаційної роботи.

Перший розділ присвячено розкриттю сутності поняття «саногенне мислення», визначено його критерії та показники, а саме: мисленнєвий (когнітивна гнучкість, схильність до стійкості у рішенні проблем і прийнятті нових ідей), чуттєвий (здатність розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоції, а також взаємодіяти з емоціями інших, здатність підтримувати емоційну рівновагу і адаптуватися до стресу), цільовий (мотивація досягати цілей, планувати та втілювати амбіції, готовність до досягнення своїх цілей, її орієнтації на успіх та самовизначення в різних сферах життя), координаційний (висока здатність до взаємодії з оточенням, наявність емоційної та соціальної підтримки, рівень здатності адаптуватися до соціальних ситуацій та ефективно взаємодіяти в групових контекстах), біологічний (фізичне та психологічне благополуччя, стійкість до стресу, рівень енергії та загальний стан здоров'я). Також у розділі розкрито особливості саногенного мислення студентів.

У другому розділі обґрунтовано особливості проведення емпіричного дослідження особливостей саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології: обґрунтовано методи та організація емпіричного дослідження, а також подано аналіз результатів емпіричного дослідження.

У третьому розділі обґрунтовано психологічні умови формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології; описано програму експерименту з формування саногенного мислення, який передбачав впровадження тренінгу з формування саногенного мислення; оцінено результативність програми з формування саногенного мислення у майбутніх бакалаврів психології.

Висновки містять основні результати проведених досліджень.

*Ключові слова:* саногенне мислення, психологічні умови, бакалавр з психології, студенти, тренінг.

## SUMMARY

### ***Pelykh O.O. “Psychological conditions for the formation of sanitary thinking among future bachelors in psychology”***

The qualification work is devoted to the problem of psychological conditions for the formation of sanitary thinking of future bachelors in psychology.

The introduction substantiates the relevance of the chosen topic, formulates the purpose, objectives of the study, selects research methods, indicates the object and subject of the study, and the practical significance of the qualification work.

The first section is devoted to the disclosure of the essence of the concept of “sanitary thinking”, its criteria and indicators are defined, namely thinking (cognitive flexibility, tendency to resilience in problem solving and acceptance of new ideas), sensory (ability to recognize, understand and regulate one's own emotions, as well as interact with the emotions of others, ability to maintain emotional balance and adapt to stress), goal-oriented (motivation to achieve goals, plan and realize ambitions, readiness to achieve one's goals, orientation to success and self-determination in various spheres of life), coordination (high ability to interact with others, availability of emotional and social support, level of ability to adapt to social situations and interact effectively in group contexts), biological (physical and psychological well-being, stress resistance, energy level and general health). The section also describes the peculiarities of students' sanitary thinking.

The second chapter substantiates the peculiarities of conducting an empirical study of the peculiarities of future bachelors in psychology's sanitary thinking: the methods and organization of the empirical study are substantiated, and the results of the empirical study are analyzed.

The third section substantiates the psychological conditions for the formation of future bachelors of psychology's sanitary thinking; describes the program of the experiment on the formation of sanitary thinking, which included the introduction of training on the formation of sanitary thinking; evaluates the effectiveness of the program for the formation of sanitary thinking in future bachelors of psychology.

The conclusions contain the main results of the research.

*Keywords:* sanitary thinking, psychological conditions, bachelor of psychology, students, training.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ З ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1. Сутність поняття «саногенне мислення», його критерії та показники....	6
1.2. Особливості саногенного мислення студентів.....	22
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ З ПСИХОЛОГІЇ.....	28
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	34
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ З ПСИХОЛОГІЇ.....	50
3.1. Психологічні умови формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології.....	50
3.2. Програма експерименту з формування саногенного мислення.....	56
3.3. Оцінка результативності програми з формування саногенного мислення у майбутніх бакалаврів психології.....	73
Висновки до третього розділу.....	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасні соціокультурні й освітні реалії висувають нові вимоги до професійної підготовки майбутніх психологів, зокрема до формування у них здатності до ефективного мислення, яке забезпечує психічне здоров'я та адаптивність до змін. У цьому контексті саногенне мислення – особливий вид мислення, що спрямований на збереження й зміцнення психологічного благополуччя, стає важливим чинником професійної компетентності. Формування саногенного мислення у майбутніх бакалаврів з психології є важливим завданням, оскільки саме цей навик допомагає їм справлятися з емоційними викликами, попереджувати деструктивні форми мислення та зберігати професійну стійкість. Саногенне мислення дозволяє майбутнім фахівцям не лише самостійно вирішувати власні психологічні труднощі, а й бути ефективними помічниками для інших.

Незважаючи на значущість проблеми, у науковій літературі питання формування саногенного мислення розкрито недостатньо. Необхідні дослідження, які б визначали психологічні умови, що сприяють розвитку цього типу мислення в умовах професійної підготовки майбутніх психологів. Актуальність роботи також зумовлена потребою в удосконаленні освітніх підходів і впровадженні інноваційних методів формування саногенного мислення як частини професійного становлення фахівців.

Отже, враховуючи актуальність окресленої проблеми та її недостатнє вивчення, темою дисертаційної роботи є **«Психологічні умови формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології»**.

**Мета дослідження:** на основі теоретичного аналізу та емпіричного вивчення особливостей саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології, визначити психологічні умови його цілеспрямованого формування під час професійної підготовки в умовах закладу вищої освіти.

Для досягнення мети дослідження передбачалося розв'язання таких **завдань**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз сутності поняття «саногенне мислення»;

- 2) обґрунтувати критерії та показники сформованості саногенного мислення;
- 3) підібрати та обґрунтувати діагностичні методики для дослідження рівнів сформованості саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології;
- 4) визначити і охарактеризувати психологічні умови формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології;
- 5) розробити та апробувати тренінг з формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології.

**Об'єкт дослідження** – саногенне мислення студентів.

**Предмет дослідження** – психологічні умови формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології.

Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження було використано такі **методи дослідження**: *теоретичні*: аналіз, порівняння, систематизація даних наукової літератури з проблеми дослідження; *емпіричні*: психолого-педагогічний експеримент (для перевірки ефективності тренінгу з формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології); методики: методика Л. Рубцової, тест на когнітивну гнучкість (Cognitive Flexibility Scale, A. Dennis & C. Vanderwal), тест на визначення ригідності Н. Левітова, опитувальник емоційної інтелігентності (EQ-i, Bar-On), шкала стресостійкості (Hardiness Survey), Шкала мотивації досягнення (Mehrabian Achieving Tendency Scale, MATS), Шкала цілеспрямованості (Goal Orientation Scale), Шкала соціальної підтримки (Social Support Scale), Опитувальник міжособистісної адаптації (Interpersonal Adaptation Questionnaire, IAQ), Шкала здоров'я та благополуччя (Health and Well-being Scale); *методи математико-статистичної обробки емпіричних даних*: методи описової статистики, метод рангової кореляції Пірсона і t-критерій Стьюдента. Опрацювання даних здійснено за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм Statistica 8.0.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що *вперше*: здійснено теоретичне дослідження психологічних умов формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології; виокремлено критерії та показники сформованості саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології;

запропоновано й апробовано тренінг з формування саногенного мислення у майбутніх бакалаврів з психології; *уточнено і доповнено*: зміст поняття «саногенне мислення»; *подальшого розвитку* набули положення про психологічні особливості формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в тому, що висновки та рекомендації, зроблені в дослідженні, можуть бути використані для покращення навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти. Зокрема, ці результати можуть бути корисними для викладачів психології під час проведення лекційних і практичних занять.

Розроблений тренінг може бути використаний психологами в професійній практиці для формування та розвитку саногенного мислення клієнтів.

**Апробація та впровадження результатів.** Результати магістерської роботи було представлено на III Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Формування готовності до інноваційної професійної діяльності майбутніх фахівців: теорія і практика» (17 травня 2024 року, м. Бердянськ).

**Структура роботи** зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (61 найменування, із яких 22 джерела – іноземною мовою). Робота містить 10 рисунків, 1 таблиця. Загальний обсяг дисертації становить 86 сторінок друкованого тексту.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ З ПСИХОЛОГІЇ

### 1.1. Сутність поняття «саногенне мислення», його критерії та показники

В сучасному суспільстві, де актуальним є цілісний розвиток духовної, психологічної, соціальної складових здоров'я людини, особливого значення набуває концепція саногенного мислення. Саногенне мислення дозволяє позбутися стану напруги, негативних наслідків емоційного стресу, призводить до зменшення страждання від негативних емоцій. Це мислення зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, попереджує захворювання, зміцнює здоров'я, сприяє оздоровленню психіки, усуненню застарілих образ, комплексів, ліквідує труднощі у спілкуванні, дарує успіх у діяльності й житті [Калошин, с. 45].

Варто зазначити, що проблемі саногенного мислення присвячені роботи багатьох зарубіжних та вітчизняних науковців. Так З. Фрейд стверджує, що невроз як психічне захворювання детермінується культурними розумовими автоматизмами поведінки. К. Юнг вважає, що слід подолати способи мислення, що спричинені архетипними особливостями особистості, тобто керувати своїм мисленням відповідно до правил саногенного, які завжди збігаються з логічними. К. Хорні вказує, що поведінка людини може регулюватися культурними факторами, оскільки наша культура здійснює величезний вплив на раціональне мислення, звеличуючи його і вважаючи ірраціональний початок чимось більш низьким. М. Джеймс зазначає, що в основі саногенного мислення лежить процес усвідомлення як здатність розуміти те, що відбувається на даний момент, що суб'єкт усвідомлює власний внутрішній світ почуттів, фантазій, не боїться і не соромиться його, думки і тіло при цьому реагують в унісон ситуації «тут і тепер».

Саногенне мислення («sano» /лат./ – зцілювати, оздоровлювати, втішати, підбадьорювати, приводити в порядок і «geno» /лат./ – (породжувати) мислення, що зцілює, оздоровлює; таке, що породжує здоров'я, як психічне, так і фізичне. У

перекладі з грецької «саногенний» означає «несучий здоров'я» (sanos – оздоровлення; genos – несучий) [Психологічний словник].

У психологічній енциклопедії 2005 р. зазначено, що саногенне мислення (лат. «sanitas» – здоров'я і «genesis» – походження) є ефективним засобом розв'язання складних психотравмуючих проблем, який ґрунтується на свідомому аналізі власних переживань та емоційних факторів і полягає у свідомій саморегуляції власною емоційно-вольовою сферою з оздоровчою метою [Психологічна енциклопедія].

Отже, дослідники називають *саногенним мисленням* мислення, яке зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції та усвідомленню людиною різних емоцій, потреб та бажань, і, відповідно, запобігає захворюванню. Отже, якого характеру є мислення – саногенне чи патогенне, дослідник визначає за його результатом. Однак, ми не повністю згодні з таким трактуванням, оскільки результатом мислення є, передусім, судження, умовивід, прогноз.

У науковій літературі вживають термін «саногенний потенціал особистості», під яким розуміється психоенергетичний потенціал особистості, що сформувався як похідний від багатства її душевного світу, широти соціального та духовного простору, набуття досвіду, досягнень власного благополуччя та прямопропорційно впливає на її ментальне здоров'я, а також засоби, які дають змогу його підтримувати. Індивідуальне здоров'я людини визначає її духовна складова, яка пов'язана з максимальним розкриттям духовного, морального потенціалу, свідомим прагненням людини до реалізації вищих властивостей особистості. На думку О. Завгородньої, духовне здоров'я виявляється у зв'язках людини зі світом: у релігійності, відчутті краси, гармонії та захопленні власне життям, тобто наявністю сенсу життя [Завгородня, с. 88]. М. Беккер сформулював три основні компоненти духовного здоров'я, а саме: добре духовне й фізичне самопочуття (з первинними факторами, зокрема повнота відчуттів, альтруїзм, відсутність скарг); самоактуалізація (розвиток, автономія); повага до себе та до інших (почуття власної цінності, здатність любити) [Becker, с. 245].

Механізмами протікання процесу саногенного мислення є рефлексія природи емоцій та їх усвідомлення, самовдосконалення та відмежування від переживань негативних емоцій. Спрямованість саногенного мислення виражається у процесі усебічного усвідомлення та регуляції емоційних станів з метою досягнення психологічного комфорту особистості. Процес генерації спеціальних ментальних схем, які запобігають виникненню негативних емоцій, окреслюється дефініцією саногенного мислення, ґрунтовною ціллю якого є підтримка позитивного функціонування людини.

Отже, саногенне мислення прогнозує самоусвідомлення, розпізнавання та усвідомлення автоматизмів, чи розумових звичок (поведінка, здійснювана мимоволі та підсвідомо). Саме такий тип мислення сприяє розширенню свідомості: усвідомлення автоматизму розуму та набуттю здатності контролювати дію емоцій, потреб і соціальних стереотипів. Розширення свідомості сприяє тому, що людина усвідомлює елементи поведінки, які вона раніше не усвідомлювала. Людина, що саногенно мислить, усвідомлює ситуацію, яка складається «тут та тепер», здатна збагнути процес виникнення тих чи інших емоцій, розуміє, чому її реакція на певні чинники є саме такою, а не іншою.

Основною метою саногенного мислення є підтримка позитивного функціонування особистості. Саногенне мислення передбачає самоусвідомлення, розпізнавання і розуміння автоматизмів, або розумових звичок (поведінка, здійснювана мимоволі і несвідомо). Цей вид мислення передбачає розширення свідомості: усвідомлення автоматизмів розуму і, відповідно, надбання здатності контролювати дію емоцій, потреб і соціальних стереотипів. Розширення свідомості полягає в тому, що людина починає усвідомлювати ті елементи поведінки, які при автоматизмі вона не усвідомлювала.

Саногенно мисляча особистість може усвідомити ситуацію, що склалась «тут і тепер», може усвідомити процес виникнення тих чи інших емоцій, зрозуміти, чому власне її реакція на певні чинники є саме такою, а не іншою. Опанувавши саногенним мисленням, людина припиняє шкідливу й марну автоматичну роботу розуму й нейтралізує емоцію. Вона може контролювати емоцію. Наукові розвідки

питання саногенного мислення дозволяють висунути гіпотезу щодо взаємозв'язку психологічного благополуччя особистості з рівнем розвитку навичок саногенного мислення.

М. Корольчук доводить, що саногенне мислення є психічним процесом, метою якого є вирішення важких життєвих ситуацій і перетворення власного емоційного стану, який є необхідною умовою збереження ментального здоров'я та сприяє підтримці соматичного здоров'я особистості. Основним засобом розвитку саногенного мислення, на думку авторки, є навчання розпізнаванню його проявів у процесі спостереження людини за зовнішніми об'єктивними подіями і внутрішніми психологічними процесами [Корольчук, с. 112]. Своєю чергою, Б. Пахоль, зазначав, що думки, які виникають під впливом емоцій, дозволяють реалізувати програму емоції (заздрісні або гнівні думки засліплюють людину, відривають від реальності). В емоційному стані людина мимоволі вибирає той хід думок до якого вона звикла, так як будь-яка емоція має деяку готову програму послаблення її негативного впливу в думках, і таким чином втрачається зв'язок з реальністю, що призводить до виникнення патогенного мислення [Пахоль, с. 80].

Патогенне мислення – це мислення, що призводить до захворювання та проявляється у абсолютній свободі уяви, відсутності гальмівних механізмів над перебігом думок, образів, відсутності рефлексивного аналізу власного мислення та неусвідомленості таких операцій розуму, що породжують емоцію [Гільман, с. 47]. Воно посилює будь-яку складну ситуацію у взаєминах людей, призводячи до емоційного стресу хвороби. Це типове для більшості людей мислення, зведене до автоматизму. Патогенне мислення збільшує страждання людини, так як за його допомогою вона відтворює у своїй уяві та думках стресову ситуацію безліч разів, що є наслідком можливої появи хронічного стресу, який руйнує організм, погіршуючи настрій.

Типове (шаблонне) мислення людини можна прирівняти до патогенного, у тому розумінні, що воно породжує зазвичай емоційний стрес і конфлікт із самим оточенням, з усіма його наслідками для здоров'я [Калошин, с. 67]. Воно запускається у людині автоматично, його ознаками вважаються: відірваність від

реальності; відсутність рефлексії, зберігання в собі образи, ревнощів, сорому, страху; тенденції жити спогадами, займатися самоїдством; очікування негативних подій, програмування себе на негатив; ховатися під маскою, невміння та небажання бути самим собою; нездатність успішно використовувати свої інтелектуальні здібності тощо. Розвиток саногенного мислення передбачає розгортання процесу рефлексії у важких життєвих ситуаціях, усвідомлення патогенних компонентів, які беруть участь у породженні негативних емоційних переживань, їх довільна заміна і далі – згортання процесу до автоматичного стану, який призводить до погіршення професійного здоров'я особистості. Іншими словами, на відміну від патогенного мислення слід розвивати саногенну рефлексію та мислення [Калошин, с. 69].

Проблема збереження ментального здоров'я надзвичайно загострилася з початком повномасштабної війни. Дбати про своє ментальне (або психічне) здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне, тому що саме психічне здоров'я дозволяє повноцінно жити, реалізувати свій власний потенціал та справлятися зі стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [Завгородня, с. 91].

Обґрунтувавши роль саногенного мислення у життєдіяльності людини, вчені визначили дві головні його функції: зовнішню та внутрішню. Зовнішня функція полягає в тому, що мислення може бути спрямоване на досягнення будь-якої зовнішньої мети; є інформаційним обслуговуванням соціальної, професійної і побутової поведінки. Внутрішню функцію вчені поділяють на: 1) захисну – попередження страждання або позбавлення від нього та 2) гедоністичну – підвищення радості і задоволення від життя. Також саногенне мислення виступає як: захист від страждання (в результаті позбавлення тривалих затяжних станів патогенного характеру, що часто тільки посилюють страждання); усуває автоматизми (саногенне мислення дозволяє людині усвідомити всю послідовність актів мислення, що викликають почуття провини і тим самим робить можливим усунення автоматизму); є проявом психологічного захисту; підвищує задоволення від життя.

Формування саногенного мислення засноване на розширенні поля свідомості, тобто включення у сферу усвідомленого все більшої кількості життєвих функцій людини, її звичок і психічних станів. Оздоровлюючий ефект саногенного мислення послуговується станом, що супроводжує сам процес мислення та спрямованістю свідомості на власні розумові процеси та управління ними.

Окремою проблемою у психології є визначення чітких критеріїв (ознаків), які дозволяють робити висновок про наявність та рівень розвитку саногенного мислення.

Аналіз наукової літератури [3; 4; 6; 7; 9; 10; 11; 12; 20; 21; 25; 26; 27; 36; 37; 46; 49; 53; 54; 55; 56] дозволив нам виділити такі критерії саногенного мислення: мисленнєвий, чуттєвий, цільовий, координаційний, біологічний.

*Мисленнєвий критерій* саногенного мислення характеризує когнітивну здатність людини до раціонального, рефлексивного та системного аналізу життєвих ситуацій. Цей критерій визначає основу для формування позитивного та здорового мислення, що сприяє збереженню психічного балансу та ефективній адаптації до складних життєвих обставин. Він охоплює низку компонентів, які разом забезпечують здатність особистості знаходити оптимальні рішення, обирати ефективні стратегії поведінки та прогнозувати наслідки своєї діяльності.

Основні характеристики мисленнєвого критерію є:

Рефлексивність – це здатність особистості до самоаналізу, усвідомлення власних думок, емоцій та поведінки. Завдяки рефлексії людина може оцінювати свої вчинки, розуміти причини власних реакцій та знаходити способи для їх оптимізації. Рефлексивність дозволяє уникати автоматичних або руйнівних патернів мислення, що можуть негативно впливати на здоров'я.

Критичне мислення є невід'ємною складовою мисленнєвого критерію. Воно допомагає аналізувати інформацію, перевіряти її достовірність, розпізнавати когнітивні спотворення та формулювати об'єктивні висновки. Люди з розвиненим критичним мисленням здатні протистояти маніпуляціям, приймати обгрунтовані рішення та уникати неусвідомлених помилок.

Системний аналіз полягає в здатності розглядати ситуацію як частину більшого цілого. Це дозволяє людині враховувати різноманітні аспекти проблеми, зокрема її соціальні, економічні та психологічні аспекти. Завдяки системному мисленню особистість може прогнозувати наслідки своїх дій та обирати найефективніший шлях вирішення проблеми.

Гнучкість мислення передбачає здатність адаптувати когнітивні стратегії до нових або змінених умов. Це включає вміння шукати альтернативні рішення, переносити знання з однієї ситуації на іншу та швидко адаптуватися до змін. Гнучке мислення допомагає уникати когнітивних пасток, таких як фокусування на одному рішенні або надмірна ригідність.

Творчість у контексті саногенного мислення є здатністю генерувати нові ідеї, використовувати нестандартні підходи до розв'язання проблем та знаходити креативні виходи з важких ситуацій. Вона підтримує здатність мислити поза стандартними рамками, що особливо важливо в умовах невизначеності.

Прогнозування стосується здатності передбачати наслідки власних дій та ухвалених рішень. Люди з розвиненим мисленнєвим критерієм можуть оцінювати ризики, враховувати можливі варіанти розвитку подій та обирати найбільш безпечні та ефективні стратегії поведінки.

Мисленнєвий критерій є ключовим для формування здатності до саногенного мислення, адже він забезпечує базу для свідомого та раціонального підходу до вирішення проблем. Розвиток цього критерію сприяє зниженню рівня стресу, підвищує стійкість до негативних впливів та покращує загальне психічне здоров'я.

Сучасна психологія вказує на важливість системного тренування когнітивних навичок для розвитку саногенного мислення. Такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, практики рефлексії, вирішення креативних задач та тренування критичного мислення, сприяють формуванню когнітивно стійкого мислення, яке допомагає людині ефективно долати життєві труднощі.

До показників *мисленнєвого критерію* ми віднесли: *когнітивна гнучкість, схильність до стійкості у рішенні проблем і прийнятті нових ідей.*

Сутність *чуттєвого критерію* саногенного мислення можна розглянути через його здатність враховувати фізичні та емоційні аспекти людини у процесі розумової діяльності, що є важливим для збереження психічного та фізичного здоров'я. Саногенне мислення – це мислення, яке сприяє самовідновленню, розвитку і підтримці психічної рівноваги людини, а чуттєвий критерій цього процесу вказує на значення емоційного, сенсорного досвіду для позитивних змін у мисленні та ставленні до себе і навколишнього світу.

Чуттєвий критерій саногенного мислення включає в себе здатність людини використовувати свої емоційні переживання та фізичні відчуття для розвитку позитивного ставлення до життя, самопізнання та вирішення проблем. В основі цього критерію лежить ідея, що наше мислення повинно бути не тільки логічним, а й чуттєвим, зважати на інтуїтивні, емоційні та сенсорні сигнали, що постають у процесі осмислення ситуацій.

Здатність співвідносити емоційний та сенсорний досвід з розумовими процесами дозволяє людині краще адаптуватися до змін, зберігати психологічне здоров'я, уникати стресів, що виникають від неправильного трактування подій, і, в цілому, сприяє гармонії та злагоді внутрішнього світу.

Мислення, що враховує чуттєвий досвід, здатне краще зрозуміти і осмислити людські переживання, потреби та емоції. Чуттєве сприйняття служить певним орієнтиром для раціональних суджень, оскільки воно допомагає людині оцінити ситуацію не лише через призму логіки, але й через власні відчуття, емоції та внутрішні переживання. Такий підхід дозволяє уникати зайвих узагальнень та абстракцій, що можуть призводити до помилок у мисленні.

Крім того, чуттєве сприйняття є необхідним для розвитку емпатії, розуміння інших людей, що є важливим для ефективного спілкування та побудови здорових стосунків. Ідея про те, що чуттєвість і емоції мають важливе значення для розумової діяльності, підкреслює значення інтеграції різних рівнів сприйняття — від раціонального до інтуїтивного.

Чуттєвий критерій саногенного мислення тісно пов'язаний з емоційним здоров'ям. Люди, які навчилися розуміти і використовувати свої емоції як ресурс

для позитивних змін, зазвичай мають кращу психічну стійкість, здатні швидше адаптуватися до життєвих труднощів. Чуттєвість дозволяє таким людям своєчасно усвідомлювати і регулювати свої емоційні реакції, що, в свою чергу, зменшує рівень стресу і підвищує якість життя.

Сенсорні відчуття, як частина чуттєвого досвіду, також мають важливе значення для психічного здоров'я. Наприклад, за допомогою тактильних відчуттів, смакових або запахових переживань можна відновлювати гармонію, знижувати тривогу і підтримувати емоційну рівновагу.

У реальному житті чуттєвий критерій саногенного мислення може бути використаний у різних сферах. Зокрема, у медитаціях, психотерапевтичних практиках, тренінгах з розвитку особистості активно використовується поєднання чуттєвих і когнітивних технік. Практики, орієнтовані на увагу до фізичних відчуттів (наприклад, глибоке дихання, йога, тілесні вправи), дозволяють людині краще управляти своїми емоціями, знижувати рівень стресу і досягати психологічного здоров'я.

Чуттєвий критерій також сприяє розвитку когнітивних навичок, таких як креативність і гнучкість мислення. Поглиблене розуміння власних емоцій і чуттєвого досвіду допомагає людині виробляти нестандартні рішення, знаходити оригінальні підходи до вирішення проблем, оскільки це стимулює нові асоціації та ідеї.

Отже, чуттєвий критерій саногенного мислення відіграє важливу роль у підтримці емоційного та психічного здоров'я. Врахування чуттєвих відчуттів, емоцій та фізичних переживань сприяє кращому осмисленню життєвих ситуацій, розвитку внутрішньої гармонії і позитивному ставленню до себе та оточення. Підхід, що враховує чуттєвість у процесі мислення, забезпечує гнучкість, адаптивність та стійкість перед життєвими викликами.

*До показників чуттєвого критерію ми віднесли: здатність розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоції, а також взаємодіяти з емоціями інших, здатність підтримувати емоційну рівновагу і адаптуватися до стресу.*

*Цільовий критерій* саногенного мислення є ключовим аспектом процесу мислення, що сприяє розвитку психічного і фізичного здоров'я, забезпечує стійкість і позитивну адаптацію людини до змін у навколишньому середовищі. Цей критерій полягає в здатності людини визначати й орієнтувати свої цілі в житті на основі внутрішніх мотивів, що підтримують її благополуччя, саморозвиток і гармонію. Цей критерій є важливою складовою частиною саногенного мислення, яке орієнтоване на створення умов для збереження і покращення здоров'я.

Мотивація є однією з основних рушійних сил людської діяльності. Вона визначає напрямок, енергію та емоційну насиченість будь-якої діяльності. У контексті саногенного мислення мотивація відіграє критичну роль у підтримці психічного та фізичного благополуччя. Мотивація може бути як зовнішньою, так і внутрішньою. Важливим аспектом є саме внутрішня мотивація – коли людина орієнтується на власні потреби та бажання, а не на зовнішні стимули чи тиск.

У саногенному мисленні внутрішня мотивація допомагає людині рухатися до цілей, які сприяють здоров'ю, розвитку та гармонії, а не лише до досягнення зовнішніх соціальних чи матеріальних здобутків. Це сприяє підтримці психічної стійкості, зниженню рівня стресу та тривожності, що в результаті позитивно впливає на загальний стан здоров'я.

Цільова орієнтація – це здатність людини ставити перед собою значущі, реалістичні й досяжні цілі, що відповідають її внутрішнім потребам та прагненням. Важливо, щоб цілі були не лише зовнішньо обумовлені, але й відповідали глибинним бажанням людини. Визначення чітких і значущих цілей забезпечує відчуття контролю над життям і дає змогу зберігати мотивацію навіть у складних ситуаціях.

Цілі, що базуються на внутрішньому бажанні самореалізації, підтримують стабільний психоемоційний стан і допомагають людині долати труднощі. Вони сприяють формуванню почуття досягнення, що підвищує рівень задоволення від життя. Окрім того, орієнтація на здоров'я, самопізнання та гармонійний розвиток сприяє збереженню психічної та фізичної рівноваги.

Цільовий критерій безпосередньо пов'язаний з психологічним благополуччям людини. Психологічне благополуччя визначається рівнем задоволення від життя, самореалізацією, а також здатністю людини адаптуватися до життєвих обставин. Люди, які орієнтуються на здорові й конструктивні цілі, здатні досягати високого рівня самоповаги та внутрішнього спокою.

Цільова орієнтація у саногенному мисленні знижує рівень стресу, оскільки людина фокусується на досягненні внутрішніх, життєво важливих цілей, а не на зовнішніх чинниках, які можуть бути поза її контролем. Ці цілі часто пов'язані з емоційним здоров'ям, гармонією в стосунках, розвитку особистісних якостей, що сприяє покращенню якості життя.

Цільовий критерій саногенного мислення також має важливе значення в управлінні стресом. Людина, яка має чітко визначену мету, може легше фокусуватися на її досягненні, що знижує рівень тривожності та стресу. Мотивація допомагає адаптуватися до негативних ситуацій, змінюючи сприйняття стресових факторів і дозволяючи використовувати їх як можливості для зростання і розвитку.

Крім того, мотивація, орієнтована на здоров'я, саморозвиток та досягнення внутрішньої гармонії, сприяє розвитку емоційної стійкості, яка є важливим аспектом психічного благополуччя.

Мотивація, що базується на потребі самореалізації, є важливою складовою частиною саногенного мислення. Людина, що ставить перед собою цілі, пов'язані з її особистісним розвитком, відчуває більш глибоке задоволення від процесу досягнення цих цілей, ніж від матеріальних чи соціальних досягнень. Така орієнтація допомагає формувати почуття самодостатності, внутрішньої гармонії та задоволення від життя.

Самореалізація, як одна з найбільших мотиваційних потреб людини, тісно пов'язана з відчуттям сенсу життя. Чим більше людина може реалізувати свої потенціали, тим вищий її рівень психологічного благополуччя. Цільова орієнтація в цьому контексті допомагає людині зберігати високий рівень емоційної стійкості, адаптивності і здатності досягати значущих життєвих цілей.

Отже цільовий критерій саногенного мислення визначає основу для досягнення психічного та фізичного здоров'я, оскільки він стимулює людину ставити перед собою значущі цілі, орієнтовані на саморозвиток, внутрішню гармонію та благополуччя. Така орієнтація сприяє розвитку психологічної стійкості, адаптивності, зменшенню стресу та тривожності, а також забезпечує відчуття досягнення і самореалізації. Використання цільового критерію в саногенному мисленні є важливим для покращення якості життя та загального психоемоційного стану.

До показників *цільового критерію* ми відносимо: *мотивація досягати цілей, планувати та втілювати амбіції, готовність до досягнення своїх цілей, її орієнтації на успіх та самовизначення в різних сферах життя.*

*Координаційний критерій* саногенного мислення є важливою складовою частиною психічного процесу, що забезпечує баланс між внутрішніми психологічними та зовнішніми обставинами. Цей критерій визначає здатність людини ефективно регулювати свої емоційні реакції, поведінку, а також координувати внутрішні думки і зовнішні чинники для підтримання психічного та фізичного здоров'я. Саногенне мислення, орієнтоване на координацію та регуляцію, дозволяє людині зберігати психологічну стабільність і адаптивність в умовах зовнішніх змін і стресових ситуацій, а також сприяє збереженню і розвитку благополуччя.

Координаційний критерій передбачає здатність гармонійно поєднувати внутрішні психологічні процеси, такі як емоції, думки, переконання, із зовнішніми умовами і подіями. Людина повинна вміти адаптувати свої реакції до змінюваних умов навколишнього світу, при цьому зберігаючи внутрішню гармонію та психічну рівновагу. Цей аспект саногенного мислення включає в себе гнучкість і здатність до саморегуляції, що дозволяє людині підтримувати психологічне благополуччя.

Координація внутрішніх і зовнішніх процесів у саногенному мисленні дозволяє людині ефективно реагувати на стресові ситуації, не втрачаючи здатності контролювати свої емоції та поведінку. Це важливо для забезпечення психологічної стійкості та адаптації до змін.

Регуляція емоцій є одним із основних аспектів координаційного критерію. Саногенне мислення передбачає здатність людини керувати своїми емоціями таким чином, щоб вони не перешкождали нормальному функціонуванню і розвитку. Регуляція емоцій дозволяє людині зберігати спокій у стресових ситуаціях, знижувати рівень тривожності та депресії, а також уникати емоційних зривів, які можуть завдати шкоди психічному і фізичному здоров'ю.

Крім того, регуляція когнітивних процесів є важливою складовою частиною цього критерію. Вона включає в себе здатність людини контролювати свої думки, зберігаючи їх націленими на позитивне мислення, продуктивне вирішення проблем і досягнення особистих цілей. Це дозволяє уникати негативних автоматичних думок і переконань, які можуть спричиняти стрес і погіршувати психологічний стан.

Збереження психологічної стабільності є однією з основних функцій координаційно-регулятивного критерію саногенного мислення. Психологічна стабільність є важливим аспектом психічного здоров'я, оскільки вона дозволяє людині залишатися стійкою до стресових ситуацій, не реагувати на них емоційно, а замість цього знаходити конструктивні способи вирішення проблем. Людина, що володіє високим рівнем координаційного мислення, здатна підтримувати внутрішній баланс навіть в умовах невизначеності або зовнішнього тиску.

Збереження психологічної стабільності також передбачає здатність до самоусвідомлення і саморегуляції. Це означає, що людина повинна бути здатна усвідомлювати свої емоційні і когнітивні реакції, оцінювати їх відповідно до ситуації та регулювати їх таким чином, щоб підтримувати здоровий психічний стан і благополуччя.

Координаційний критерій також включає здатність до адаптації і гнучкості мислення. Адаптивність дозволяє людині швидко реагувати на зміни у навколишньому середовищі, змінюючи свої стратегії і підходи до вирішення проблем. Гнучкість мислення є необхідною для ефективної адаптації до нових умов, оскільки вона дозволяє людині знаходити альтернативні шляхи для досягнення цілей і розв'язання завдань у нестабільних або змінних умовах.

Гнучкість мислення також сприяє емоційній стійкості, оскільки дозволяє людині більш конструктивно сприймати негативні ситуації і знаходити способи вирішення проблем, не піддаючись емоційним зривам.

Координаційний критерій не існує ізольовано, він взаємопов'язаний з іншими критеріями саногенного мислення. Зокрема, він тісно взаємодіє з цільовим критерієм, оскільки здатність до регуляції і координації допомагає людині ефективно переслідувати свої цілі, адаптуючи свої стратегії відповідно до змін у навколишньому середовищі. Крім того, цей критерій взаємодіє з чуттєвим і когнітивним критеріями, оскільки ефективна регуляція мислення та емоцій потребує врахування чуттєвого досвіду та емоційних сигналів, що виникають під час розв'язання проблем.

Координаційний критерій може бути використаний у різних сферах життя, зокрема в психотерапії, тренінгах особистісного розвитку, спортивній психології та навчанні. Людина, яка розвиває ці навички, стає здатною ефективно управляти своїми емоціями і поведінкою, зберігати психологічну стабільність і адаптуватися до змін.

Координаційний критерій саногенного мислення є важливою складовою частиною психічного здоров'я людини, що забезпечує гармонійне поєднання внутрішніх психологічних процесів і зовнішніх обставин. Розвиток цього критерію дозволяє людині зберігати емоційну стійкість, адаптуватися до змін у навколишньому середовищі і ефективно регулювати свої реакції на стресові ситуації. Це, у свою чергу, сприяє покращенню загального психічного і фізичного благополуччя

*До показників координаційного критерію ми відносимо: висока здатність до взаємодії з оточенням, наявність емоційної та соціальної підтримки, рівень здатності адаптуватися до соціальних ситуацій та ефективно взаємодіяти в групових контекстах.*

*Біологічний критерій саногенного мислення є однією з основних характеристик, яка відображає зв'язок між психічними процесами людини та її фізіологічним станом. Цей критерій базується на принципі гармонійної взаємодії*

між функціонуванням нервової системи, ендокринних механізмів, органів і систем організму, що забезпечує збереження здоров'я, адаптацію до навколишнього середовища та стійкість до впливу стресових факторів.

Біологічний критерій є невід'ємною частиною саногенного мислення, оскільки психічне здоров'я людини тісно пов'язане з її фізичним станом. Здатність усвідомлено підтримувати баланс між психологічними і фізіологічними процесами сприяє зниженню ризиків розвитку хронічних захворювань, покращенню імунітету та підвищенню загального рівня життєдіяльності.

Цей критерій передбачає усвідомлення ролі фізичного здоров'я в підтриманні психоемоційного благополуччя. Наприклад, порушення у функціонуванні нервової системи або гормонального балансу може негативно вплинути на когнітивні процеси, емоційну стійкість і здатність адекватно реагувати на зовнішні подразники.

У свою чергу, стан психіки також впливає на фізіологію. Постійний стрес, тривожність або депресія здатні порушувати роботу серцево-судинної системи, знижувати імунітет та сприяти розвитку соматичних захворювань. Таким чином, саногенне мислення має забезпечувати синхронізацію та взаємопідтримку між фізіологічними процесами і психічним станом.

Нервова система є ключовим компонентом, який визначає здатність людини до адекватного реагування на зовнішні подразники. Біологічний критерій саногенного мислення враховує функціонування центральної і периферичної нервової системи, що забезпечує швидкість реакцій, гнучкість мислення та емоційну стабільність.

Гармонійне функціонування нервової системи сприяє зниженню рівня стресу і тривожності, а також підвищує адаптивність людини. Наприклад, саногенне мислення дозволяє людині уникати тривалого впливу негативних емоцій, таких як страх чи роздратування, які здатні виснажувати нервову систему і знижувати її ефективність.

Ендокринна система відіграє важливу роль у підтриманні фізіологічного балансу організму. Біологічний критерій саногенного мислення акцентує увагу на

здатності людини усвідомлювати вплив гормонів на її емоційний стан і фізичне самопочуття. Наприклад, надмірна кількість кортизолу (гормону стресу) може викликати порушення у функціонуванні серцево-судинної системи, підвищувати рівень тривожності і призводити до виснаження організму.

Саногенне мислення допомагає людині уникати хронічного стресу та спрямовувати свою увагу на практики, що сприяють нормалізації гормонального фону. Це включає фізичну активність, здорове харчування, практики релаксації і медитацію, які знижують рівень стресових гормонів і підвищують рівень ендорфінів.

Імунна система тісно пов'язана з психічним станом людини. Хронічний стрес і негативні емоційні переживання можуть послаблювати імунітет, роблячи організм більш вразливим до інфекцій і хронічних захворювань. Біологічний критерій саногенного мислення спрямований на усвідомлення людиною впливу її емоцій і мислення на роботу імунної системи.

Позитивний настрій, оптимістичне сприйняття подій і емоційна стійкість сприяють підвищенню імунної відповіді організму. Це підтверджується численними дослідженнями, які демонструють, що люди з позитивним мисленням мають менший ризик розвитку захворювань і швидше відновлюються після хвороб.

Біологічний критерій також враховує вплив фізичної активності на саногенне мислення. Регулярна рухова активність покращує функціонування серцево-судинної, нервової та ендокринної систем, сприяє зниженню рівня стресу і покращенню когнітивних функцій. Фізична активність також стимулює вироблення ендорфінів, які сприяють емоційній стабільності та покращенню настрою.

Саногенне мислення передбачає включення фізичної активності у повсякденне життя як важливого елемента підтримання психічного і фізичного благополуччя.

Здоровий спосіб життя є базовою основою для реалізації біологічного критерію саногенного мислення. Це включає раціональне харчування, достатню

кількість сну, відмову від шкідливих звичок, а також створення умов для психофізіологічного відновлення організму.

Люди, які усвідомлюють вплив біологічних факторів на своє здоров'я, здатні ефективно інтегрувати ці знання у своє повсякденне життя. Це сприяє підвищенню якості життя, зниженню ризиків захворювань і досягненню гармонії між психічним і фізичним станом.

Біологічний критерій саногенного мислення характеризується гармонізацією психофізіологічних процесів, що забезпечує збереження здоров'я та покращення якості життя. Він підкреслює важливість усвідомлення людиною впливу фізичного стану на психічне благополуччя і навпаки. Застосування цього критерію сприяє зниженню рівня стресу, покращенню імунітету, нормалізації гормонального балансу і досягненню гармонії між тілом і свідомістю.

До показників *біологічного критерію* ми відносимо: *фізичне та психологічне благополуччя, стійкість до стресу, рівень енергії та загальний стан здоров'я.*

Отже, нами було виділено критерії сформованості саногенного мислення: мисленнєвий, чуттєвий, цільовий, координаційний, біологічний.

## **1.2. Особливості саногенного мислення студентів**

Розвиток сучасної студентської молоді відбувається у доволі складних умовах. Соціальні, економічні, політичні, побутові, міграційні, навчальні негаразди, які трапляються у студентів, можуть призводити до погіршення психологічного та фізичного здоров'я, а тому вимагають від них мобілізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів для їхнього подолання. Зовнішніми ресурсами є власне ресурси самого середовища, у якому перебуває студент – доступність інструментальної, емоційної та психологічної допомоги від оточення. А внутрішні – це ресурси самої особистості, а саме уміння, навички та здібності індивіда. Успішність у розв'язанні складних ситуацій, пошук оптимальних способів їх усунення залежить від когнітивної переробки складної ситуації, тобто уміння аналізувати та осмислювати людиною такі ситуації.

Мислення, яке ми використовуємо для когнітивної переробки складної ситуації може або сприяти або перешкоджати позитивному розв'язанню проблеми, впливати на міжособистісні стосунки, на фізіологічний та психологічний стан організму. Якість життя, стосунки з оточенням, способи реагування на обставини буденного життя, професійний успіх та життєві досягнення визначаються типом мислення. Від нього залежить не тільки результативність діяльності та поведінки, а й ставлення до подій, а в підсумку – стан душі та світовідчуття, фізичне та психологічне здоров'я. Найбільш уживаним у цьому контексті є поняття саногенне/оздоровче мислення [Степанов].

Саногенне мислення відіграє вирішальну роль у формуванні психологічного стану особистості студента. Він свідомо може керувати своїми емоційними станами, контролювати власні емоції, жити «тут і тепер», такий тип мислення сприяє розв'язанню внутрішніх проблем і формує рефлексивно здорову особистість. Воно розширює різноманіття перебігу думок і звільняє від негативних, пропонуючи нові програми, що зменшують надмірний прояв емоцій [Гільман].

Оскільки найважливішим завданням розвитку юнацького віку є становлення самосвідомості і стійкого образу своєї особистості, свого «Я», то навчання саногенного мислення забезпечить здорове формування особистості студента.

Саногенне мислення виконує важливі функції у житті студента. Воно зміцнює фізичне та психічне здоров'я, сприяючи водночас подальшому розвитку особистості. Воно охоплює використання адекватних способів реагування та поведінки, що дає особистості змогу краще адаптуватися та соціалізуватися у сучасному світі, що так динамічно розвивається та містить у собі багато невизначеностей. Також саногенне мислення бере участь у формуванні активної життєвої позиції особистості, не даючи їй можливості потрапляти під вплив несприятливих життєвих обставин та негативних емоцій. Таке мислення дає людині змогу стати активним творцем власного життя, допомагає взяти контроль над життєвими ситуаціями та повсякденними подіями. Засобом оволодіння методом саногенного мислення виступає саногенна рефлексія [Дмитренко].

Під терміном «саногенна рефлексія» доцільно розуміти рефлексію, спрямовану на зменшення страждань особистості від негативних емоцій, що забезпечує усвідомлений вибір адекватних моделей та стратегій поведінки. Однією із функцій саногенної рефлексії є об'єктивізація та корекція неконструктивних стратегій мислення. У результаті цього знижується психоемоційне напруження, вивільняється внутрішня енергія, спрямована на усвідомлення власної суб'єктивної позиції чи вибору, формуються особистісні якості, людина освоює нові, адаптивні стратегії поведінки [Ярош; Ярош].

Аналізуючи проблему саногенного мислення, варто зазначити, що на емоційний стан студентів впливає не тільки те, що їх оточує, а й їхнє ставлення до навколишнього. Позиція особистості може бути як позитивною, так і негативною, що залежить, головне, від неї самої.

Отже, саногенне мислення є важливим аспектом психологічного здоров'я студентів, оскільки воно сприяє зниженню внутрішньої напруженості та підвищенню стресостійкості. Цей тип мислення орієнтований на свідоме управління емоціями та подолання негативних психічних станів, що особливо актуально в умовах навчального процесу.

Саногенне мислення, яке сприяє збереженню та зміцненню психічного здоров'я, є важливим аспектом розвитку студентів. У студентські роки, що охоплюють переважно юнацький вік (17–24 роки), відбувається інтенсивне формування особистості, становлення самосвідомості та адаптація до нових соціальних ролей. Цей період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, пошуком власної ідентичності та встановленням життєвих цілей.

У студентському віці відбувається активне формування когнітивних та емоційних структур, що створює сприятливі умови для розвитку саногенного мислення. Зокрема, розвиток абстрактного мислення та здатності до метакогніції дозволяє молодим людям усвідомлювати та контролювати власні мисленнєві процеси.

Крім того, соціальна взаємодія в студентському середовищі сприяє обміну досвідом та формуванню навичок емоційної регуляції. Участь у групових проектах,

дискусіях та позанавчальних заходах допомагає студентам розвивати емпатію, толерантність та вміння конструктивно вирішувати конфлікти, що є складовими саногенного мислення.

Аналіз наукової літератури [Дмитренко; Дуб; Корольчук; Осадько; Ярош] дозволяє виділити особливості саногенного мислення у студентів:

1. Рефлексивність. Здатність до саморефлексії допомагає студентам аналізувати власні емоції та поведінку, що є ключовим для розвитку саногенного мислення. Рефлексія в емоціогенних ситуаціях сприяє емоційному благополуччю та формує навички конструктивного реагування на стресові фактори.

2. Стресостійкість. Саногенне мислення підвищує здатність студентів протистояти стресу, зменшуючи ризик розвитку психосоматичних розладів. Уміння керувати своїми емоціями та мисленням дозволяє знизити внутрішній конфлікт і емоційну напруженість.

3. Гнучкість мислення. Студенти з розвиненим саногенним мисленням здатні адаптувати свої думки та поведінку відповідно до змінних обставин, що сприяє ефективному вирішенню проблем та збереженню психічного здоров'я.

4. Зниження ригідності. Саногенне мислення пов'язане зі зменшенням ригідності мислення, що дозволяє студентам бути більш відкритими до нових ідей та підходів, підвищуючи їхню адаптивність у навчальному середовищі.

5. Підвищення мотивації досягнення. Розвиток саногенного мислення сприяє зростанню мотивації досягнення успіху, оскільки студенти вчаться ставити реалістичні цілі та ефективно їх досягати, зберігаючи при цьому психічну рівновагу.

Для розвитку саногенного мислення у студентів рекомендується впроваджувати спеціальні тренінгові програми, спрямовані на: розвиток рефлексивних навичок (вправи, що стимулюють самоспостереження та аналіз власних емоцій і думок), навчання технікам стрес-менеджменту (методи релаксації, медитації та управління часом допомагають знижувати рівень стресу); формування гнучкості мислення (завдання, що розвивають креативність та здатність до альтернативного мислення); зниження ригідності (психологічні ігри та вправи, що

сприяють відкритості до нового досвіду та змін); підвищення мотивації (цілепокладання та планування, що допомагають студентам визначати та досягати особистих і професійних цілей).

Впровадження таких програм у навчальний процес сприятиме не лише покращенню психічного здоров'я студентів, але й підвищенню їхньої академічної успішності та загального життєвого задоволення.

Саногенне мислення є важливим компонентом психологічного благополуччя студентів. Розвиток цього типу мислення сприяє підвищенню стресостійкості, гнучкості мислення та загальної адаптивності в умовах навчального процесу. Впровадження спеціалізованих тренінгових програм може стати ефективним засобом формування саногенного мислення у студентської молоді.

### **Висновки до першого розділу**

1. Здійснено аналіз сутності поняття «саногенне мислення». Встановлено, що саногенне мислення є важливим інструментом підтримки ментального, фізичного та соціального здоров'я особистості, що базується на усвідомленні, аналізі та регуляції власних емоцій та розумових автоматизмів. Його механізмами є рефлексія, усвідомлення природи емоцій і самовдосконалення, спрямоване на усунення негативних емоційних переживань. Це мислення дозволяє людині розширювати поле свідомості, керувати власними емоціями, потребами й соціальними стереотипами, що сприяє створенню гармонійного психоемоційного стану, запобігає захворюванням і підтримує загальне благополуччя.

Визначено, що розвиток саногенного мислення передбачає заміну патогенних компонентів мислення, таких як автоматизми, стресові реакції та шаблонні розумові моделі, на свідомі й позитивні схеми. Формування цього типу мислення є ключовим для збереження ментального здоров'я, особливо в умовах соціальних і психологічних викликів, таких як війна або інші стресові ситуації. Воно сприяє не лише вирішенню життєвих труднощів, але й підвищенню радості

та задоволення від життя, забезпечуючи людині можливість ефективно функціонувати у сучасному суспільстві.

Визначено та обґрунтовано критерії сформованості саногенного мислення, серед яких: мисленнєвий, чуттєвий, цільовий, координаційний, біологічний.

Установлено, що саногенне мислення є важливим компонентом психологічного благополуччя та розвитку студентської молоді. Воно сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню стресостійкості, адаптивності та емоційної регуляції, що є ключовими факторами для успішного подолання викликів, які виникають у студентському середовищі. Здатність свідомо управляти емоціями, контролювати свої думки та реагувати на ситуації конструктивно позитивно впливає на фізичне і психологічне здоров'я студентів, а також допомагає формувати активну життєву позицію.

Впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток рефлексії, гнучкості мислення, мотивації досягнення та стрес-менеджменту, є важливим кроком для формування саногенного мислення. Це сприятиме не лише збереженню психічного здоров'я студентів, але й підвищенню їхньої академічної успішності, соціальної адаптації та загального рівня задоволення життям. Таким чином, розвиток саногенного мислення є одним із найважливіших завдань для сучасної студентської молоді, що забезпечує їхню готовність до ефективного самореалізації у складних життєвих умовах.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ З ПСИХОЛОГІЇ

### 2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Одним із завдань нашого дослідження було емпірично вивчити особливості саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології. Теоретичний аналіз дозволив нам сформулювати конкретні цілі емпіричної частини дослідження та обґрунтувати її методику. Основними завданнями емпіричного дослідження були:

- оцінити рівень розвитку саногенного мислення у майбутніх бакалаврів з психології;
- дослідити специфіку проявів саногенного мислення серед майбутніх бакалаврів з психології;
- провести факторний аналіз для визначення чинників, що впливають на формування саногенного мислення;
- виконати кореляційний аналіз для виявлення найтісніших зв'язків між досліджуваними характеристиками та саногенним мисленням;

Спираючись на праці [та ін.], нами було розроблено методику дослідження саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології з метою вирішення поставлених завдань.

Нами було використано такі психодіагностичні методики:

1. Для визначення загального рівня розвитку саногенного мислення було використано методику Л. Рубцової.
2. Для визначення рівня розвитку мисленнєвого критерію саногенного мислення: тест на когнітивну гнучкість (Cognitive Flexibility Scale, A. Dennis & C. Vanderwal) [43], тест на визначення ригідності Н. Левітова.
3. Для визначення рівня розвитку чуттєвого критерію саногенного мислення: опитувальник емоційної інтелігентності (EQ-i, Bar-On) [40], шкала стресостійкості (Hardiness Survey) [53].

4. Для визначення рівня розвитку цільового критерію саногенного мислення: Шкала мотивації досягнення (Mehrabian Achieving Tendency Scale, MATS) [57], Шкала цілеспрямованості (Goal Orientation Scale) [58].

5. Для визначення рівня розвитку координаційного критерію саногенного мислення: Шкала соціальної підтримки (Social Support Scale) [61], Опитувальник міжособистісної адаптації (Interpersonal Adaptation Questionnaire, IAQ).

6. Для визначення рівня розвитку біологічного критерію саногенного мислення: Шкала здоров'я та благополуччя (Health and Well-being Scale) [59].

Для визначення загального рівня розвитку саногенного мислення було застосовано *методику Л. Рубцової*, метою якої є оцінка здатності особистості до управління своїми емоціями, конструктивного сприйняття життєвих труднощів і розвитку здорових стратегій реагування на стресові ситуації. Методика містить набір тверджень, що стосуються різних аспектів психологічного функціонування особистості, таких як: спосіб сприйняття стресових ситуацій, рівень самоконтролю над емоціями, здатність до рефлексії та саморегуляції, способи вирішення конфліктних ситуацій, вміння знаходити позитивні аспекти у важких ситуаціях.

Твердження представлені у вигляді шкали, де респондент оцінює свої реакції та установки на різні життєві обставини, використовуючи таку шкалу: від 1 до 5, де 1 – «повністю не згоден», а 5 – «повністю згоден». Опитувальник складається з 30 тверджень, що стосуються щоденних ситуацій, з якими стикаються люди, наприклад: «Я можу зберігати спокій, навіть коли ситуація стає стресовою» або «Я вважаю, що кожну проблему можна розв'язати». У відповідь респонденти мають оцінити свою згоду або незгоду з кожним твердженням. Результати оцінюються на основі кількості позитивних і негативних відповідей, що дозволяє визначити рівень розвитку саногенного мислення.

Інтерпретація результатів: високий рівень: здатність конструктивно реагувати на стрес, високий рівень емоційної регуляції та здатність адаптуватися до різних ситуацій; середній рівень: є проблеми зі стресостійкістю або емоційною регуляцією, здатність до адаптації в певних умовах; низький рівень: є труднощі з

адаптацією до життєвих труднощів, часто проявляються негативні емоційні реакції та низький рівень стресостійкості.

*Опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI)* – це психодіагностичний інструмент, розроблений для оцінки рівня когнітивної гнучкості у людей. Опитувальник складається з набору тверджень, до яких респонденти повинні дати оцінку, вказуючи, наскільки вони згодні з кожним з них. Твердження охоплюють різні аспекти когнітивної гнучкості, зокрема: здатність змінювати стратегію, адаптація до нових ситуацій, використання альтернативних стратегій, здатність до рефлексії, психологічна стійкість. Опитувальник передбачає, що респонденти оцінюють твердження за шкалою від 1 до 5 або від 1 до 7, де 1 – «повністю не згоден», а 7 – «повністю згоден». Це дозволяє точно визначити, наскільки сильно респонденти відчують себе здатними до когнітивної гнучкості.

*Тест на визначення ригідності мислення Н. Левітова* спрямований на визначення схильності особи до стійкості (негнучкості) в рішенні проблем і прийнятті нових ідей. Ригідне мислення вказує на труднощі у адаптації до нових умов або змінюваних ситуацій, а також на схильність до застосування старих, застарілих стратегій вирішення проблем. Тест складається з кількох завдань, у яких респонденту пропонується вибір між різними варіантами відповіді, що демонструють його схильність до гнучкого чи ригідного мислення.

*Опитувальник емоційної інтелігентності (EQ-i, Bar-On)* був розроблений канадським психологом Рубеном Бар-Оном у 1997 році і став одним із перших стандартизованих інструментів для вимірювання емоційної інтелігентності (EI). Цей тест широко використовується для оцінки здатності особистості ефективно управляти своїми емоціями, взаємодіяти з іншими людьми та справлятися з життєвими ситуаціями. EQ-i вимірює емоційну інтелігентність через 15 компонентів, які охоплюють різні аспекти емоційної та соціальної компетентності: особисті компетенції: самосвідомість, саморегуляція, мотивація; соціальні компетенції: емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність; стресостійкість та адаптивність; інтеграція емоцій і когнітивних процесів.

EQ-і зазвичай складається з 133 запитань, що оцінюються за 5-бальною шкалою (від «дуже не згоден» до «дуже згоден»). Він може бути застосований для різних вікових категорій, як в умовах професійної діяльності, так і для особистісного розвитку. Результати EQ-і допомагають оцінити здатність особистості справлятися з емоціями, взаємодіяти з іншими людьми та керувати своїм психологічним станом. Після проведення тесту надається інтерпретація, що охоплює основні сильні сторони та області для розвитку емоційної інтелігентності.

*Шкала стресостійкості (Hardiness Survey)* була розроблена психологом Сьюзен Кобасою у 1979 році для вимірювання здатності індивідів справлятися зі стресовими ситуаціями. Шкала стресостійкості оцінює три основні компоненти: контроль (Control): здатність людини вважати себе активним агентом, здатним контролювати події у своєму житті, замість того, щоб піддаватися обставинам чи відчувати, що вони не можуть впливати на ситуацію; залученість (Commitment): відчуття особистої зацікавленості в тому, що відбувається, прагнення брати участь у життєвих подіях, а не відчуження або апатія; виклики (Challenge): сприйняття змін як можливості для розвитку і зростання, а не як загрозу чи негативну ситуацію.

Шкала складається з 45 питань (по 15 питань на кожну з трьох складових: контроль, залученість і виклик). Вона побудована за допомогою шкали (від 1 до 4 балів, де 1 – «повністю не згоден», а 4 – «повністю згоден»).

*Шкала мотивації досягнення (Mehrabian Achieving Tendency Scale, MATS)* є психометричним інструментом для оцінки рівня мотивації досягнення у особистості. Шкала мотивації досягнення (MATS) була розроблена для того, щоб оцінити схильність людини до прагнення досягати високих результатів. Вона складається з ряду тверджень, до яких респонденти мають оцінити своє ставлення на шкалі від «1» (повністю не згоден) до «7» (повністю згоден). Твердження в опитувальнику стосуються таких аспектів: прагнення до високих досягнень, сприйняття успіху і невдачі, конкурентоспроможність, відчуття задоволення від досягнень.

Для оцінки респондентів використовується шкала, де респонденти оцінюють, наскільки вони погоджуються з твердженнями від 1 до 7. Така шкала дозволяє отримати детальну картину внутрішніх мотиваційних тенденцій респондента.

*Шкала цілеспрямованості (Goal Orientation Scale)* є інструментом для оцінки рівня розвитку цілеспрямованості, орієнтованості на досягнення особистих цілей та внутрішніх мотивів для самовдосконалення. Шкала цілеспрямованості включає питання, що оцінюють різні аспекти цілеспрямованості: орієнтація на досягнення успіху, орієнтація на уникнення невдач, внутрішня мотивація, зовнішня мотивація.

Шкала включає закриті запитання, на які респонденти відповідають шкалі (від 1 до 5), де 1 – «повністю не згоден», а 5 – «повністю згоден». Кожне питання направлене на виявлення того, як респонденти ставляться до досягнення своїх цілей, рівня своєї мотивації та ставлення до перешкод.

*Шкала соціальної підтримки (Social Support Scale)* є інструментом для оцінки рівня соціальної підтримки, яку отримує індивід від свого оточення. Шкала соціальної підтримки зазвичай включає питання, які оцінюють різні аспекти підтримки: емоційна підтримка, інформаційна підтримка, матеріальна підтримка, соціальна інтеграція, доступність допомоги. Як і в багатьох інших опитувальниках, для оцінки використовується шкала, яка дозволяє респондентам оцінити, наскільки часто або як сильно вони відчують підтримку в різних аспектах на шкалі від 1 до 5 (від «зовсім не згоден» до «повністю згоден»).

*Опитувальник міжособистісної адаптації (Interpersonal Adaptation Questionnaire, IAQ)* – це психологічний інструмент, розроблений для оцінки здатності індивіда адаптуватися до соціальних взаємодій і відносин, а також для вивчення рівня гнучкості в адаптації до різних міжособистісних ситуацій. Опитувальник складається з низки питань, які оцінюють такі аспекти міжособистісної адаптації: гнучкість у взаємодії, емпатія та соціальні навички, конфліктність та врегулювання суперечок, соціальна підтримка та інтеграція, індивідуальні стратегії адаптації. Опитувальник складається з 30-40 тверджень, на які респонденти відповідають за допомогою шкали (від 1 до 5), де 1 – «повністю не згоден», а 5 – «повністю згоден». Кожне питання спрямоване на оцінку

ставлення людини до міжособистісних ситуацій, зокрема до взаємодії, конфліктів і соціальних груп.

*Шкала здоров'я та благополуччя (Health and Well-being Scale)* є інструментом, що дозволяє оцінити фізичне, психічне та соціальне благополуччя індивіда. Шкала здоров'я та благополуччя містить такі основні компоненти: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне благополуччя, функціональна здатність, загальне благополуччя. Шкала використовує шкалу для оцінки рівня благополуччя та здоров'я, де респонденти вибирають один з кількох варіантів відповіді, наприклад, від «ніколи» до «завжди», або від «зовсім не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь». Це дозволяє кількісно оцінити відчуття респондента в кожному з аспекти здоров'я та благополуччя.

Вибірку нашого емпіричного дослідження склали 75 студентів 1–4 курсів ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля» і Бердянського державного педагогічного університету за спеціальністю «Психологія». Вибірка досліджуваних включає респондентів віком від 17 до 24 років, з середнім віком 20 років.

Відповідно до критеріїв і показників сформованості саногенного мислення ми сформулювали зміст трьох рівнів сформованості саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології.

*Низький рівень:* обмежена когнітивна гнучкість, труднощі в прийнятті нових ідей; спостерігається пасивність у вирішенні проблем, схильність до ригідності та уникнення складних ситуацій; низька здатність розпізнавати та регулювати власні емоції, відсутність навичок взаємодії з емоціями інших; емоційна рівновага порушена, підвищена чутливість до стресу та емоційне виснаження; слабка мотивація досягати цілей, недостатня здатність планувати та реалізовувати свої амбіції; спостерігається відсутність орієнтації на успіх, знижене самовизначення у життєвих сферах; обмежена здатність до соціальної взаємодії, низький рівень соціальної підтримки; прояв труднощів в адаптації до соціальних ситуацій та групової взаємодії; низький рівень фізичного та психологічного благополуччя, часті стани втоми, низька енергетика, слабка стресостійкість.

*Середній рівень:* помірна когнітивна гнучкість, здатність приймати нові ідеї з певними труднощами; схильність до пошуку рішень проблем, але з нестійкістю в їх реалізації; здатність частково розпізнавати та регулювати емоції; взаємодія з емоціями інших є можливою, але недостатньо ефективною; емоційна рівновага підтримується, але є вразливою до стресу; середній рівень мотивації досягати цілей та планувати їх; прояв здатності реалізовувати свої амбіції, але можуть є необхідність підтримки для досягнення успіху; ситуативна здатність до взаємодії з оточенням, обмежена емоційна та соціальна підтримка; прояв здатності до адаптації до соціальних ситуацій із деякими труднощами; помірний рівень фізичного та психологічного благополуччя, загальний стан задовільний; енергетика достатня, але є помірна вразливість до стресу.

*Високий рівень:* висока когнітивна гнучкість, здатність швидко адаптуватися до змін і приймати нові ідеї; впевненість і стійкість у вирішенні проблем, проактивний підхід до викликів; висока здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції; ефективна взаємодія з емоціями інших; підтримується стабільна емоційна рівновага навіть у стресових ситуаціях; сильна мотивація досягати цілей, чітке планування та реалізація амбіцій; висока орієнтація на успіх і самовизначення у різних сферах життя; висока здатність до соціальної взаємодії, наявність емоційної та соціальної підтримки; легка і швидка адаптація до соціальних ситуацій і демонстрація ефективної взаємодії в групах; відмінний рівень фізичного та психологічного благополуччя, високий рівень енергії, сильна стресостійкість.

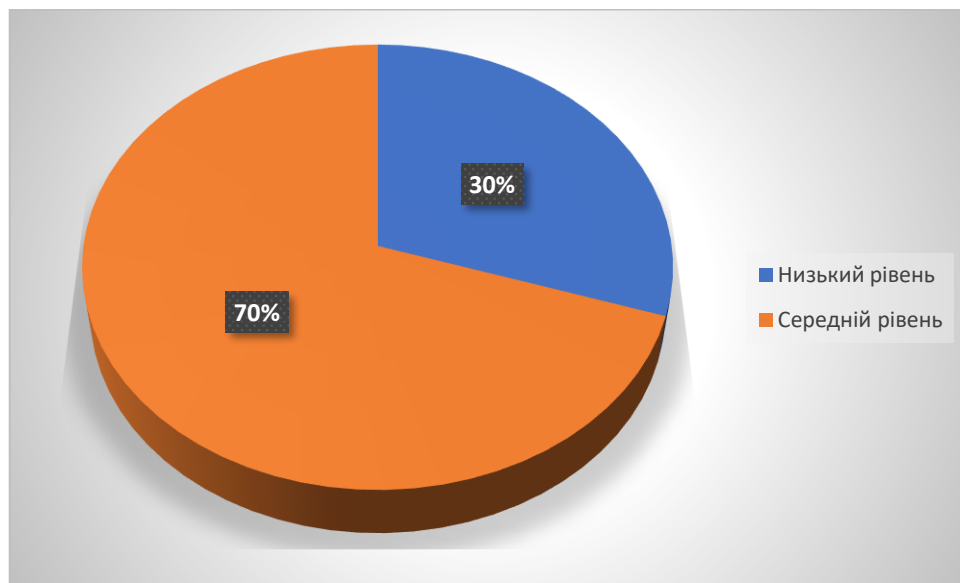
Таким чином, розроблена програма емпіричного дослідження та підібраний набір взаємодоповнюючих діагностичних методик забезпечать надійність отриманих результатів.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Здійснене нами емпіричне дослідження дозволило виявити характерні особливості саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології за заздалегідь

визначеними критеріями: мисленнєвий, чуттєвий, цільовий, координаційний, біологічний.

Ми почали дослідження саногенного мислення з діагностики домінуючого типу мислення серед студентів. За допомогою методики Л. Рубцової ми встановили, що у 71% майбутніх бакалаврів з психології домінує патогенне мислення, а саногенне мислення спостерігається лише у 29% респондентів (рис. 2.1).



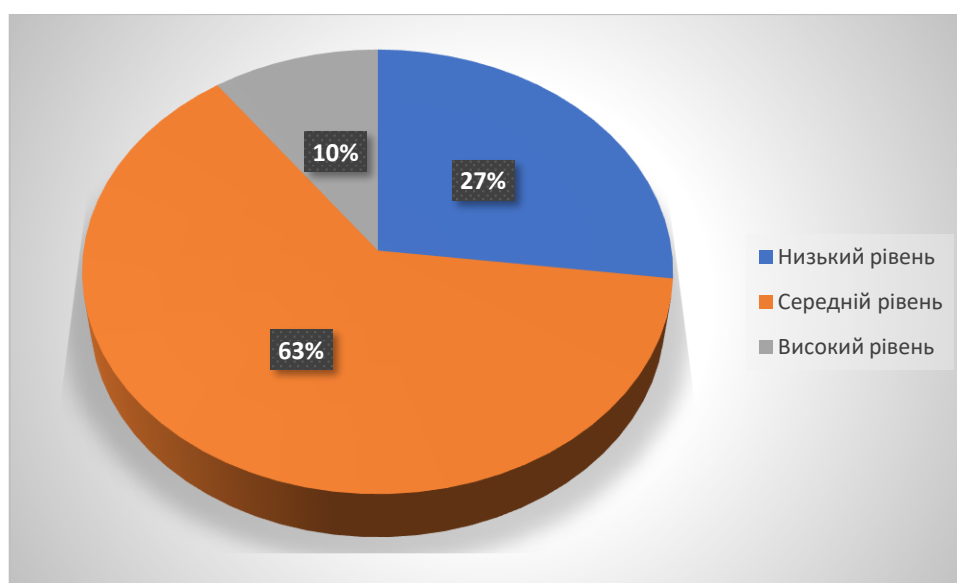
**Рис. 2.1. Відсотковий розподіл типів мислення у респондентів**

Прояви патогенного мислення у студентів можна спостерігати в таких формах (за методикою Л. Рубцової): плутанина в почуттях, внутрішня агресія, образи, нав'язливі думки, вербальна агресія, нездатність протистояти агресії, а також схильність до насильства або самогубства.

Основою патогенного мислення є думки, роздуми та уявлення, пов'язані з негативними емоціями, такими як образа, заздрість, сором, страх, ревності, невдача та інші психоемоційні переживання. Згідно з цими даними, у студентів із патогенним мисленням можна прогнозувати підвищення рівня стресу та напруження в навчальній діяльності, а також формування поведінкових реакцій і стереотипів, що можуть призводити до конфліктів.

За мисленнєвим критерієм сформованості саногенного мислення було досліджено прояву когнітивної гнучкості, схильності до стійкості у рішенні проблем і прийнятті нових ідей.

Зокрема, за опитувальником когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI) ми з'ясували, що: 12% респондентів мають низький рівень розвитку когнітивної гнучкості, у 60% респондентів виявлено середній рівень розвитку когнітивної гнучкості, що є найвищим показником, і високий рівень розвитку когнітивної гнучкості спостерігаємо у 28% студентів (рис.2.2).



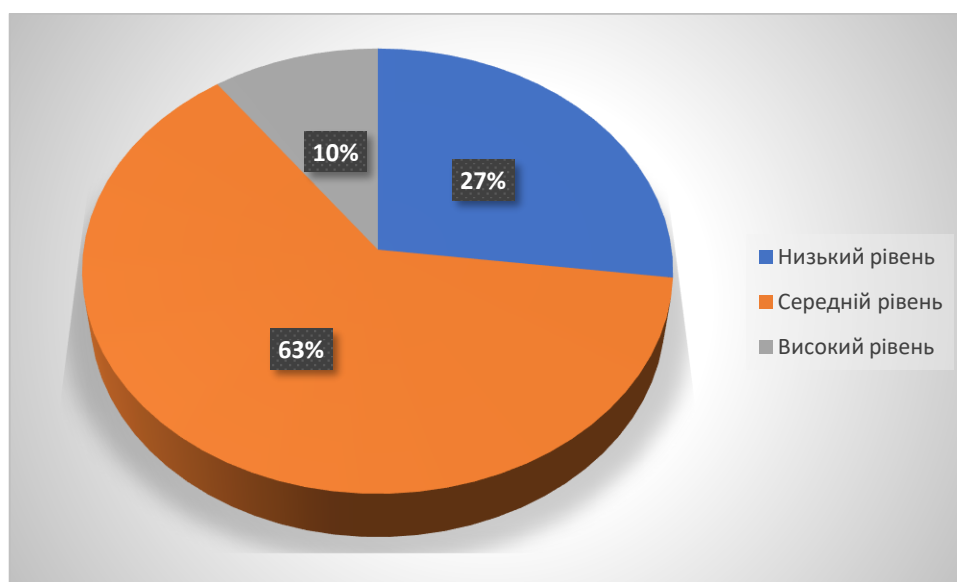
**Рис. 2.2. Рівень розвитку когнітивної гнучкості у студентів**

Отже, ми отримали такі результати: низький рівень (12%) – ці респонденти, ймовірно, мають труднощі з адаптацією до нових або несподіваних ситуацій, що може вказувати на схильність до стійких або жорстких мисленнєвих шаблонів. Вони можуть мати проблеми з гнучким мисленням, швидким адаптуванням до змін чи перемиканням між завданнями. Середній рівень (60%) – більшість респондентів показали середній рівень когнітивної гнучкості. Це може означати, що вони здатні пристосовуватися до нових умов і змінювати стратегії, однак їх адаптація може бути дещо повільнішою або менш ефективною в порівнянні з високогнучкими респондентами. Високий рівень (28%) – ці респонденти, ймовірно, мають високий рівень адаптивності, здатність швидко переключатися між різними типами завдань

і ефективно реагувати на зміни. Це може свідчити про здатність до більш швидкого навчання, розв'язання проблем і більш гнучкого мислення в нових ситуаціях.

Загалом, отримані результати вказують на те, що більшість респондентів мають середній рівень когнітивної гнучкості, що може бути типовим для студентської аудиторії, де розвиток цієї навички ще активно відбувається. Однак деякі респонденти мають проблеми з адаптацією або навпаки, проявляють високу гнучкість у мисленні.

Згідно з методикою Н. Левітова, середній рівень ригідності виявлено у 64% студентів, низький рівень ригідності спостерігається у 25% студентів, а високий рівень лише у 11% студентів (рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Рівень ригідності респондентів**

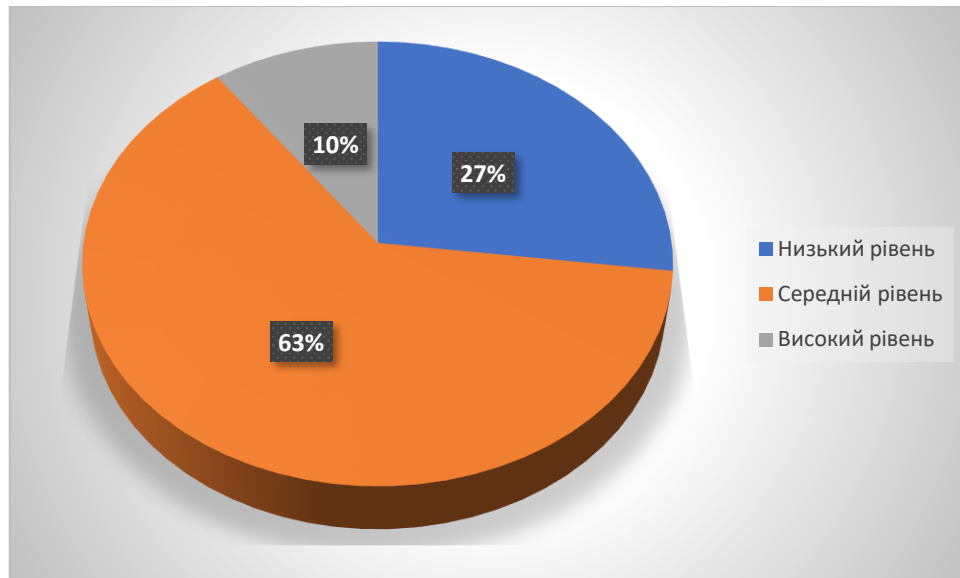
Ми отримали такі результати: середній рівень ригідності (64%) – більшість студентів мають середній рівень ригідності, що може свідчити про наявність певної гнучкості в мисленні, але водночас і про труднощі у швидкому прийнятті змін або нових підходів. Це може означати, що студенти здатні пристосовуватися до змін, але переважно в межах знайомих ситуацій, і можуть мати проблеми з радикальними змінами або нетиповими підходами; низький рівень ригідності (25%) – ці студенти, ймовірно, більш відкриті до нових ідей та готові швидше адаптуватися до змін у навчанні або житті загалом. Вони можуть легше

приспосовуватися до нових ситуацій, змінювати стратегії мислення та приймати нові підходи до вирішення завдань; високий рівень ригідності (11%) – ці студенти, ймовірно, мають труднощі з адаптацією до змін або нових ідей, схильні до дотримання традиційних або звичних підходів до розв'язання проблем і навчання. Вони можуть проявляти стійкість до нових методів або нестандартних рішень, що обмежує їх гнучкість у вирішенні завдань.

Загалом, ці результати свідчать про те, що більшість студентів мають помірний рівень ригідності, що є характерним для стадії навчання, коли вже вироблені певні звички, але ще є здатність до адаптації та змін. Низький рівень ригідності у меншості вказує на відкритість до нових ідей, а високий рівень ригідності у 11% студентів вказує на можливі труднощі в адаптації до змінних умов.

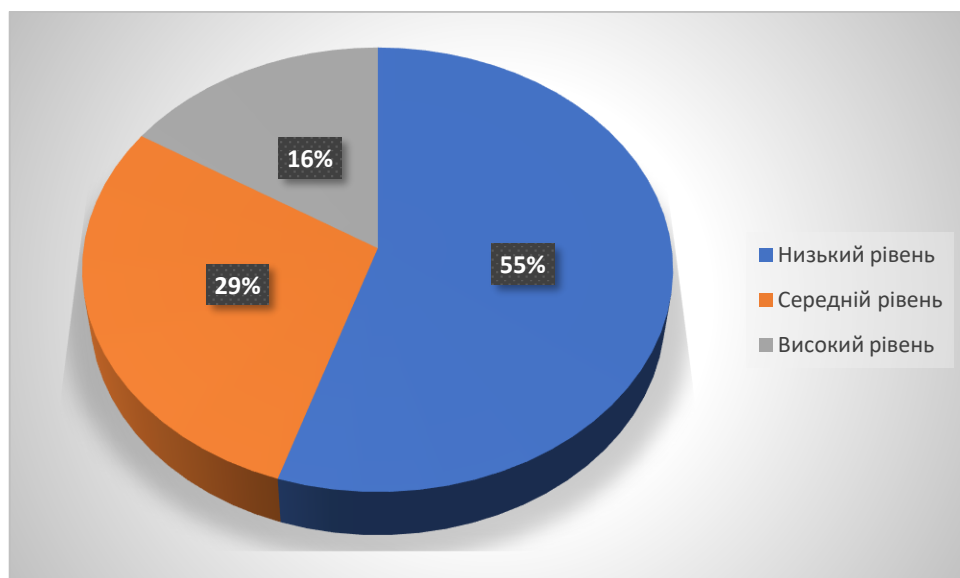
За *чуттєвим критерієм сформованості саногенного мислення* було досліджено здатність розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоції, а також взаємодіяти з емоціями інших, здатність підтримувати емоційну рівновагу і адаптуватися до стресу.

Проаналізувавши здатність розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоції, а також взаємодіяти з емоціями інших, одержані за допомогою Опитувальника емоційної інтелігентності (EQ-i, Bar-On) було встановлено такі дані: низький рівень (27%), середній рівень (63%), високий рівень (10%). Отже, як бачимо, найвищі показники отримано за середнім рівнем (рис. 2.4). Таким чином, результати свідчать, що більшість студентів мають середній рівень емоційної інтелігентності, що є типовим для людей, які знаходяться в процесі розвитку цих навичок. Низький рівень емоційної інтелігентності у 27% студентів вказує на наявність труднощів у роботі з емоціями, в той час як високий рівень у 10% студентів демонструє наявність унікальних здібностей до глибокого розуміння та управління емоціями.



**Рис. 2.4. Рівень здатності розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоції, а також взаємодіяти з емоціями інших респондентів**

Аналіз результатів діагностики стресостійкості (Шкала стресостійкості (Hardiness Survey) дозволив встановити, що низький рівень сформованості здатності підтримувати емоційну рівновагу і адаптуватися до стресу становить 45%, середній рівень – 42%, високий рівень – 13% (рис. 2.5).



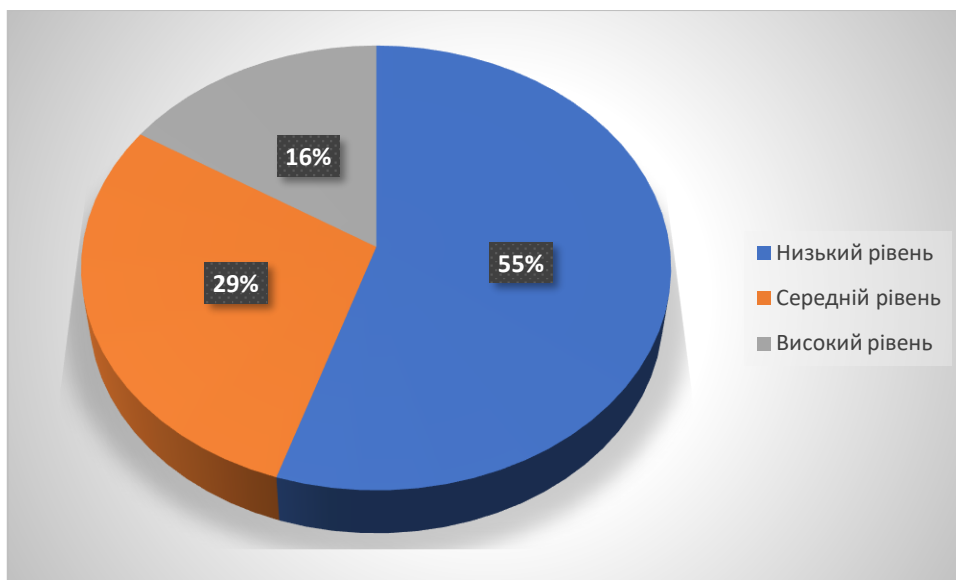
**Рис. 2.5. Рівень здатності підтримувати емоційну рівновагу і адаптуватися до стресу респондентів**

Можемо зробити наступні висновки за результатами діагностики за шкалою стресостійкості: низький рівень стресостійкості (45%) – значна частина учасників (майже половина) демонструє низьку здатність підтримувати емоційну рівновагу та адаптуватися до стресових ситуацій. Це може свідчити про їхню схильність до емоційного виснаження, труднощі в подоланні викликів та потребу в додатковій психологічній підтримці або тренінгах для розвитку стресостійкості; середній рівень стресостійкості (42%) – близько 42% учасників мають помірну здатність до адаптації у стресових умовах. Ця група може ефективніше справлятися зі стресом порівняно з попередньою, але все ж потребує розвитку навичок управління емоціями для підвищення своєї стресостійкості до високого рівня; високий рівень стресостійкості (13%) – лише незначна частка (13%) респондентів демонструє високий рівень сформованості здатності адаптуватися до стресу та підтримувати емоційну рівновагу. Ці учасники, ймовірно, мають розвинені навички саморегуляції, позитивне мислення та адаптивну поведінку, що є важливим ресурсом у подоланні стресу.

Переважання низького та середнього рівнів стресостійкості (87%) вказує на потребу у впровадженні програм психологічного супроводу, які спрямовані на розвиток емоційної стабільності, саморегуляції та адаптивних стратегій поведінки. Це є особливо актуальним для підвищення загальної психоемоційної стійкості групи в умовах стресових ситуацій.

За *цільовим критерієм сформованості саногенного мислення* було досліджено мотивацію досягати цілей, планувати та втілювати амбіції, готовність до досягнення своїх цілей, орієнтація на успіх та самовизначення в різних сферах життя.

Зокрема, за шкалою мотивації досягнення (Mehrabian Achieving Tendency Scale, MATS) було встановлено, що 47% респондентів мають низький рівень мотивації досягати цілей, планувати та втілювати амбіції, у 40% респондентів виявлено середній рівень і високий рівень спостерігаємо у 13% студентів (рис. 2.6)



**Рис. 2.6. Рівень мотивацію досягати цілей, планувати та втілювати амбіції респондентів**

Результати за шкалою мотивації досягнення (Mehrabian Achieving Tendency Scale, MATS) вказують на значні варіації в рівні мотивації серед студентів щодо досягнення цілей, планування та втілення амбіцій.

47% студентів з низьким рівнем мотивації можуть свідчити про певні труднощі в їхньому ставленні до амбіцій і досягнень. Це може бути зумовлено низьким рівнем внутрішньої мотивації, відсутністю чітких цілей або невизначеністю щодо напрямку особистісного розвитку. Ці студенти, ймовірно, мають труднощі з плануванням своїх дій, що може бути пов'язано з низьким рівнем самоорганізації або відсутністю віри у власні сили. Вони можуть зіштовхуватися з пасивністю щодо досягнення значущих результатів, що часто є характерним для початкових етапів навчання або для студентів, які переживають труднощі адаптації до нових вимог навчальної діяльності.

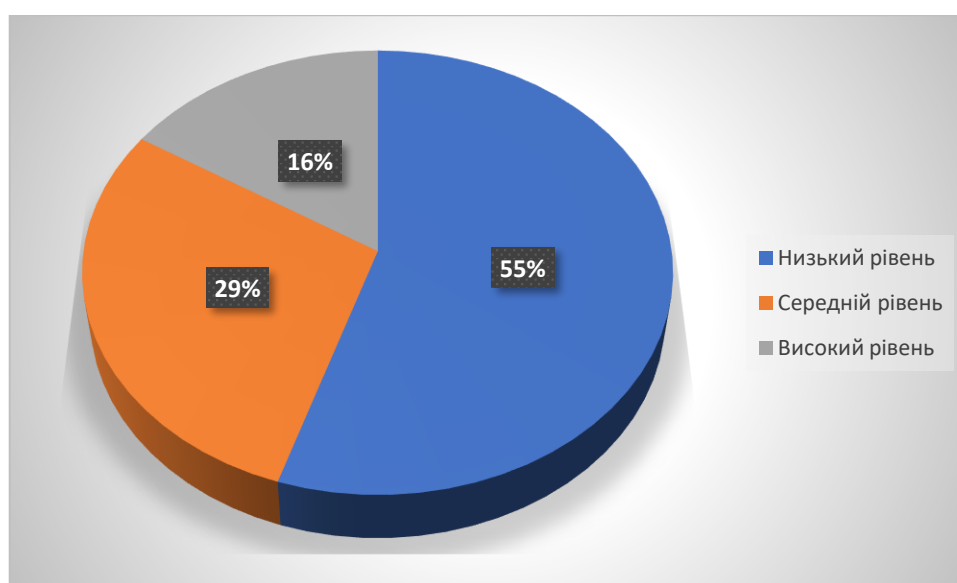
40% студентів з середнім рівнем мотивації можуть демонструвати змінний підхід до досягнення цілей, зазвичай залежно від ситуації або зовнішніх факторів. Це може вказувати на те, що вони мають потенціал для досягнення успіхів, але можуть бути не завжди стабільними в своєму прагненні. Такі студенти можуть

планувати свої дії, але не завжди доводять їх до кінця або потребують додаткової підтримки для досягнення стійкої мотивації.

13% студентів з високим рівнем мотивації можуть мати сильне внутрішнє бажання досягти успіху, активно планувати і втілювати свої амбіції. Це може бути результатом високої самооцінки, чітко сформульованих цілей та здатності ставити перед собою завдання, що надихають. Такі студенти можуть проявляти високу рівень самодисципліни, здатність досягати значних результатів у навчанні та професійному розвитку, а також мати чітке уявлення про те, що вони хочуть досягти в майбутньому.

Таким чином, результати вказують на те, що велика частина студентів має середній або низький рівень мотивації досягнення, що підкреслює потребу в розвитку цієї якості, а також необхідність стимулювання амбіцій і цілеорієнтованої поведінки серед студентської молоді.

Аналіз результатів діагностики готовності до досягнення своїх цілей, орієнтації на успіх та самовизначення в різних сферах життя за допомогою Шкали цілеспрямованості (Goal Orientation Scale) установлено, що низький рівень сформованості цієї здатності становить 55%, середній рівень – 29%, високий рівень – 16% (рис. 2.7).



**Рис. 2.7. Рівень готовності до досягнення своїх цілей, орієнтації на успіх та самовизначення в різних сферах життя респондентів**

Результати діагностики готовності до досягнення своїх цілей, орієнтації на успіх та самовизначення за шкалою цілеспрямованості (Goal Orientation Scale) вказують на те, що більшість студентів демонструють низький рівень цієї здатності, що є важливим для розуміння їхнього підходу до навчальної та професійної діяльності.

55% студентів з низьким рівнем цілеспрямованості можуть свідчити про відсутність чіткої орієнтації на досягнення особистих та професійних цілей. Це може бути зумовлено недостатньою мотивацією, невизначеністю в життєвих пріоритетах або відсутністю чітко сформульованих планів на майбутнє. Такі студенти, ймовірно, стикаються з труднощами у плануванні і структурованості своїх завдань, що може впливати на їхню здатність реалізовувати амбіції. Вони можуть бути менш готові до самостійних рішень щодо кар'єрного розвитку або труднощів, пов'язаних з вибором життєвого шляху.

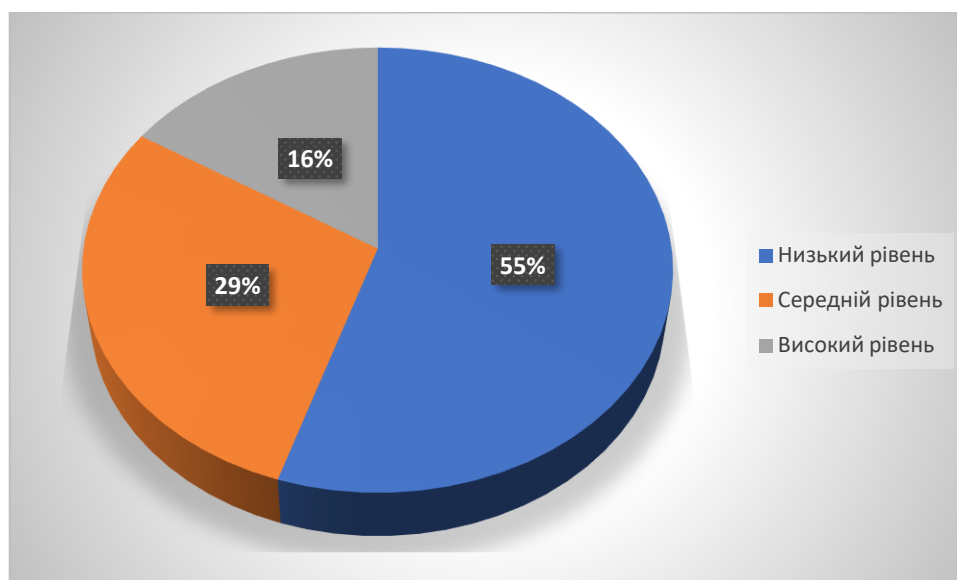
29% студентів із середнім рівнем цілеспрямованості можуть бути більш визначеними в своїх цілях, але не завжди мають достатньо зусиль або ресурсів для їх реалізації. Вони можуть демонструвати тимчасову мотивацію до досягнення успіху, залежно від зовнішніх умов, але, ймовірно, потребують додаткової підтримки для стабільності в досягненні результатів. Такі студенти можуть ставити перед собою цілі, але не завжди зберігають постійну мотивацію для їх виконання або відчують невпевненість у власних силах.

16% студентів з високим рівнем цілеспрямованості вказують на значний потенціал для досягнення успіху, адже ці студенти мають чітке бачення своїх цілей і активно працюють над їх реалізацією. Вони, ймовірно, мають високий рівень самодисципліни та вміння планувати свої дії. Такі студенти, зазвичай, показують високу ефективність у навчанні, кар'єрному зростанні і здатні досягати великих досягнень завдяки своїй здатності ставити і досягати високі цілі.

Таким чином, високий рівень низької цілеспрямованості серед студентів вказує на те, що є потреба в розвитку орієнтації на успіх, самовизначення та цілеспрямованої поведінки серед студентської молоді, а також в необхідності підтримки у визначенні чітких цілей та шляхів їх досягнення.

За координаційним критерієм сформованості саногенного мислення було досліджено високу здатність до взаємодії з оточенням, наявність емоційної та соціальної підтримки, рівень здатності адаптуватися до соціальних ситуацій та ефективно взаємодіяти в групових контекстах.

Для визначення рівня сформованості здатності до взаємодії з оточенням, наявності емоційної та соціальної підтримки використано Шкалу соціальної підтримки (Social Support Scale). Нами встановлено, що у студентів сформовано даний показник на високому рівні – 12% , середньому – 54% , низькому – 34% (рис. 2.8).



**Рис. 2.8. Рівень здатності до взаємодії з оточенням, наявності емоційної та соціальної підтримки респондентів**

Результати використання Шкали соціальної підтримки (Social Support Scale) свідчать про різний рівень сформованості здатності до взаємодії з оточенням та наявності емоційної і соціальної підтримки серед студентів.

12% студентів, у яких показник соціальної підтримки був високим, можуть бути тими, хто має стабільні та ефективні соціальні зв'язки, здатен отримувати підтримку від родини, друзів або однокурсників і вміє звертатися за допомогою у разі потреби. Це може бути результатом активної соціалізації, високої емоційної зрілості або попереднього досвіду, коли студенти розвивали ці навички.

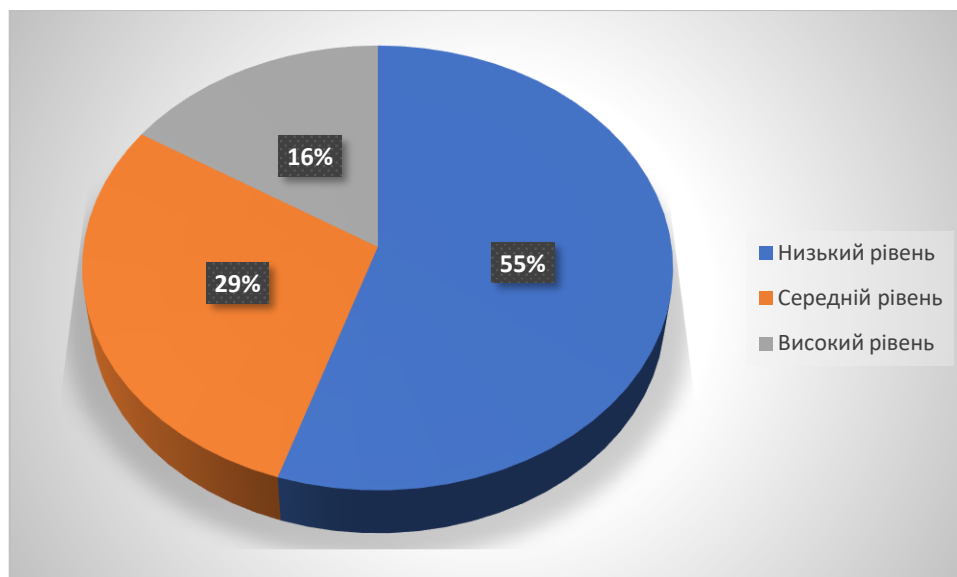
54% студентів з середнім рівнем соціальної підтримки вказують на наявність деяких механізмів взаємодії з оточенням, однак вони, ймовірно, не настільки сильні або регулярні. Ці студенти можуть мати доступ до соціальних мереж, але не завжди використовують їх для підтримки або, можливо, мають труднощі у пошуку або формуванні емоційно підтримуючих відносин, що є характерним для студентського віку, коли соціальні зв'язки ще не зовсім стабільні.

Низький рівень соціальної підтримки у 34% студентів може вказувати на труднощі в налагодженні взаємодії з оточенням. Це може бути пов'язано з особистими, соціальними або психологічними бар'єрами, такими як ізоляція, страхи щодо звернення за допомогою або нездатність створити емоційно підтримуючі зв'язки. Студенти з таким рівнем можуть відчувати себе менш захищеними в соціальному контексті, що може мати вплив на їх загальне благополуччя та здатність долати стресові ситуації.

Таким чином, результати вказують на потребу в покращенні соціальної підтримки для значної частини студентів, оскільки її наявність є важливим фактором психологічної стійкості та благополуччя.

Для визначення рівня сформованості здатності адаптуватися до соціальних ситуацій та ефективно взаємодіяти в групових контекстах використано Опитувальник міжособистісної адаптації (Interpersonal Adaptation Questionnaire, IAQ). Отримано такі результати: 10% – високий рівень, 63% – середній рівень, 27% – низький рівень (рис. 2.9).

Результати використання Опитувальника міжособистісної адаптації (Interpersonal Adaptation Questionnaire, IAQ) показують різні рівні здатності студентів адаптуватися до соціальних ситуацій та ефективно взаємодіяти в групових контекстах.



**Рис. 2.9. Рівень здатності адаптуватися до соціальних ситуацій та ефективно взаємодіяти в групових контекстах респондентів**

10% студентів з високим рівнем адаптації можуть бути особами, які мають добре розвинуті соціальні навички та здатні легко налагоджувати контакт з іншими, ефективно взаємодіяти в групах та адаптуватися до різних соціальних ситуацій. Це може бути результатом попереднього досвіду в соціальних взаємодіях, високої емоційної інтелігентності або здатності швидко налаштовуватися на соціальні норми та очікування. Таких студентів, ймовірно, характеризує активна участь у групових проектах, легкість у спілкуванні та здатність вирішувати конфлікти.

63% студентів з середнім рівнем адаптації вказують на те, що більшість студентів здатні адаптуватися до соціальних ситуацій, але не завжди роблять це ефективно або зручно. Ці студенти, ймовірно, мають певні труднощі в групових взаємодіях або в адаптації до різних соціальних контекстів, але все ж можуть знаходити шляхи для інтеграції та співпраці. Це може бути пов'язано з різною здатністю справлятися з різними соціальними ролями, адаптуватися до змінюваних соціальних норм або з труднощами у взаємодії з людьми, з якими немає тісних зв'язків.

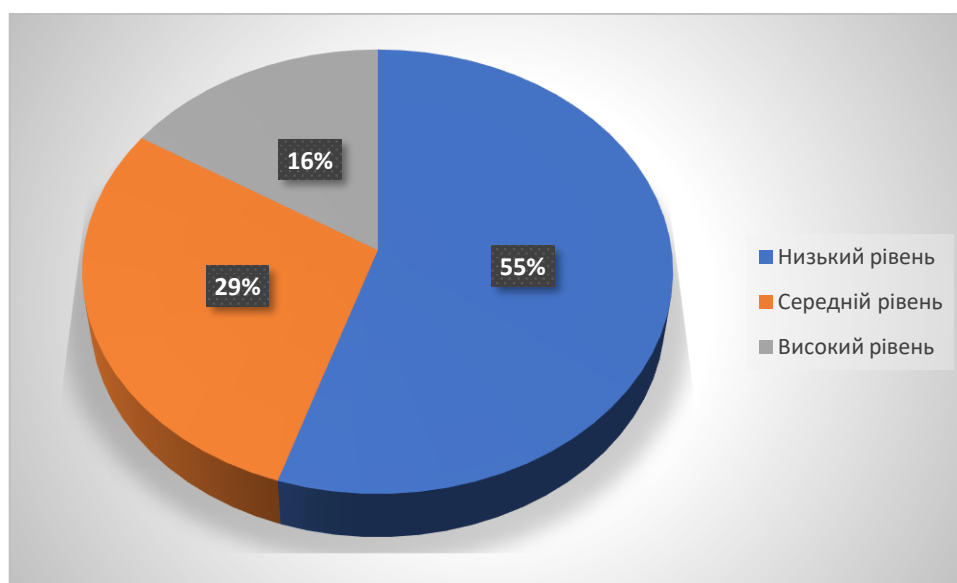
27% студентів з низьким рівнем адаптації можуть зустрічатися з значними труднощами у взаємодії в групових контекстах і адаптації до нових або складних

соціальних ситуацій. Вони можуть мати обмежену здатність адаптуватися до різних соціальних умов, що може бути пов'язано з низьким рівнем соціальних навичок, сором'язливістю або соціальною ізоляцією. Таких студентів можуть турбувати проблеми в інтеграції у нові колективи або з труднощами в спілкуванні, що може впливати на їх здатність ефективно функціонувати в групових умовах.

Таким чином, результати демонструють, що значна частина студентів має середній або низький рівень міжособистісної адаптації, що підкреслює необхідність розвитку соціальних навичок та здатності до адаптації для більшості студентської молоді.

За біологічним критерієм сформованості саногенного мислення було досліджено фізичне та психологічне благополуччя, стійкість до стресу, рівень енергії та загальний стан здоров'я.

Аналіз результатів діагностики фізичного та психологічного благополуччя, стійкості до стресу, рівня енергії та загального стану здоров'я за допомогою Шкали здоров'я та благополуччя (Health and Well-being Scale) дозволив встановити, що за показником, що діагностувався низький рівень становить 65%, середній рівень – 32%, високий рівень – 3% (рис. 2.10).



**Рис. 2.10. Рівень фізичного та психологічного благополуччя, стійкості до стресу, рівня енергії та загального стану здоров'я респондентів**

Результати діагностики фізичного та психологічного благополуччя, стійкості до стресу, рівня енергії та загального стану здоров'я, отримані за допомогою Шкали здоров'я та благополуччя, відображають реальну картину самопочуття студентів до проведення тренінгу. Високий відсоток студентів з низьким рівнем (65%) може свідчити про те, що значна частина молоді на початковому етапі дослідження мала проблеми з фізичним і психологічним благополуччям, стійкістю до стресу та рівнем енергії. Це може бути пов'язано з численними стресовими ситуаціями, навчальним навантаженням та недостатнім розвитком навичок саморегуляції.

Наявність 32% студентів з середнім рівнем може вказувати на те, що частина молоді вже мала певні механізми подолання стресу і підтримки фізичного благополуччя, але все ще потребувала додаткової підтримки для поліпшення цих аспектів. Лише 3% студентів мали високий рівень, що є індикатором, що лише невелика частина студентів спочатку мала добре розвинені навички управління стресом і підтримки психічного та фізичного здоров'я, що може бути зумовлено індивідуальними факторами або попереднім досвідом.

Таким чином, отримані результати є логічними і свідчать про наявність певних проблем у більшості студентів щодо підтримки фізичного та психологічного благополуччя, що підтверджує необхідність і важливість впровадження тренінгових програм для поліпшення цих аспектів.

### **Висновки до другого розділу**

У розділі було виділено критерії сформованості саногенного мислення: мисленнєвий, чуттєвий, цільовий, координаційний, біологічний. До показників мисленнєвого критерію ми віднесли: когнітивна гнучкість, схильність до стійкості у рішенні проблем і прийнятті нових ідей. До показників чуттєвого критерію ми віднесли: здатність розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоції, а також взаємодіяти з емоціями інших, здатність підтримувати емоційну рівновагу і адаптуватися до стресу. До показників цільового критерію ми відносимо:

мотивація досягати цілей, планувати та втілювати амбіції, готовність до досягнення своїх цілей, її орієнтації на успіх та самовизначення в різних сферах життя. До показників координаційного критерію ми відносимо: висока здатність до взаємодії з оточенням, наявність емоційної та соціальної підтримки, рівень здатності адаптуватися до соціальних ситуацій та ефективно взаємодіяти в групових контекстах. До показників біологічного критерію ми відносимо: фізичне та психологічне благополуччя, стійкість до стресу, рівень енергії та загальний стан здоров'я.

Обґрунтовано три рівні сформованості саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології: високий, середній, низький.

Описано й проаналізовано результати емпіричного дослідження особливостей саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології. У результаті було виявлено, що у студентів переважає низький рівень сформованості саногенного мислення.

### **РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ З ПСИХОЛОГІЇ**

#### **3.1. Психологічні умови формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології**

Актуальним у роботі постає дослідження психологічних умов формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології.

Результати експериментального дослідження та аналіз наукової літератури [1; 5; 8; 9; 14; 16; 17; 18; 20; 24; 28; 31; 33; 34; 36] спонукали нас до визначення і теоретичного обґрунтування психологічних умов формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології.

*1. Розвиток когнітивної гнучкості та готовності до змін.* Когнітивна гнучкість є основою для здатності адаптуватися до нових умов, змінювати підходи до розв'язання проблем і приймати нові ідеї. Розвиток цієї якості у майбутніх психологів сприяє здатності гнучко реагувати на різноманітні ситуації, що виникають у професійній діяльності. Це дозволяє ефективно справлятися з непередбачуваними та складними обставинами, зберігаючи здатність до аналізу і пошуку оптимальних рішень.

Сприяння розвитку когнітивної гнучкості включає впровадження різноманітних навчальних стратегій, які стимулюють відкритість до нових ідей, творчого підходу до вирішення завдань та роботи з новою інформацією. Використання таких методів, як мозковий штурм, вправи на розв'язання нестандартних ситуацій або обговорення парадоксів, допомагає студентам знижувати рівень стереотипного мислення і розвивати здатність адаптуватися до змін.

Важливим аспектом цієї умови є усвідомлення важливості змін для особистісного та професійного росту. Для майбутніх психологів це означає готовність постійно оновлювати свої знання, переосмислювати усталені підходи і

застосовувати нові методи, що сприяють розвитку саногенного мислення. Це також включає підготовку до адаптації в умовах невизначеності та нестабільності, що є важливим у професійній діяльності психолога.

Для підвищення когнітивної гнучкості важливо створити умови, які сприяють відкритості до нових ідей та нестандартних рішень. Це можна досягти через інтерактивні навчальні методи, що стимулюють критичне мислення та адаптацію до нових ситуацій.

*2. Навчання емоційної регуляції та управління стресом.* Формування здатності до розпізнавання, прийняття та регулювання своїх емоцій є важливою умовою для підтримки саногенного мислення. Потрібно розвивати вміння справлятися з емоційними труднощами та стресом через психологічні техніки, медитації, дихальні практики та вправи на саморегуляцію.

Емоційна регуляція є ключовим компонентом саногенного мислення, оскільки дозволяє майбутнім психологам підтримувати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях. Це включає вміння усвідомлювати свої емоції, розпізнавати їхні причини та навчатися контролювати свою реакцію. Студенти повинні розвивати здатність самостійно підтримувати психоемоційний стан, навіть у складних ситуаціях, зберігаючи фокус на досягненні цілей.

Для розвитку цієї навички необхідні спеціалізовані вправи та тренінги, які допомагають майбутнім психологам практикувати різноманітні методи емоційної регуляції. Це можуть бути техніки дихання, медитації, методи релаксації, а також когнітивно-поведінкові стратегії, що дозволяють змінювати автоматичні емоційні реакції на більш адаптивні. Важливо, щоб студенти мали можливість практикувати ці методи як на заняттях, так і в повсякденному житті.

Окрім особистої емоційної регуляції, важливо також навчити студентів працювати з емоціями інших. Це включає розвиток емпатії, вміння активного слухання та створення безпечного простору для вираження емоцій у процесі взаємодії з клієнтами. Це дає змогу майбутнім психологам ефективно підтримувати людей, одночасно зберігаючи власне емоційне здоров'я.

3. *Стимулювання мотивації до досягнення цілей.* Важливо створити умови для розвитку внутрішньої мотивації та здатності до планування. Це включає визначення короткострокових та довгострокових цілей, що сприяють розвитку амбіцій, а також надання підтримки в їх досягненні через тренінги з планування та самодисципліни.

Мотивація є ключовим фактором у розвитку саногенного мислення, оскільки вона визначає ступінь залученості майбутніх психологів до процесу самовдосконалення та розвитку. Важливо, щоб студенти навчалися ставити конкретні, досяжні цілі, які мотивують їх до подальшого росту. Це не лише допомагає розвивати професійні навички, але й формує здорове ставлення до особистісних досягнень.

Стимулювання мотивації можна досягти через використання таких стратегій, як постановка короткострокових і довгострокових цілей, оцінка прогресу та нагородження за досягнення. Важливо акцентувати увагу на значущості процесу, а не лише на результатах. Це дозволяє підтримувати внутрішню мотивацію, що є необхідною для подолання труднощів і підтримання емоційної стабільності.

Завдяки формуванню правильного підходу до мотивації, майбутні психологи зможуть використовувати власну мотивацію для досягнення не лише професійних, але й особистісних цілей. Це створює основу для здорової орієнтації на успіх, що є важливою складовою саногенного мислення, яке включає досягнення балансу між професійним і особистим розвитком.

4. *Розвиток навичок соціальної взаємодії та підтримки.* Для поліпшення соціальних навичок потрібно створювати середовище для активної групової взаємодії, розвитку комунікації, співпраці і здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Практичні тренінги з активного слухання, підтримки та допомоги іншим допомагають створити атмосферу взаємопідтримки.

Соціальні навички є невід'ємною частиною саногенного мислення, оскільки здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми допомагає не тільки в професійній діяльності, але й сприяє особистісному зростанню. Для майбутніх психологів важливо навчитися активно слухати, встановлювати довірливі

стосунки, підтримувати емоційну рівновагу під час взаємодії з іншими, а також вирішувати конфлікти конструктивно.

У процесі навчання слід створювати умови для розвитку комунікативних навичок через рольові ігри, тренінги з активного слухання, методи групової роботи. Це дозволяє студентам на практиці випробовувати різні моделі взаємодії, що допомагає розвивати їхні соціальні здібності в реальних життєвих ситуаціях. Важливо, щоб майбутні психологи могли легко інтегрувати ці навички в свою професійну діяльність.

Наявність підтримки з боку колег і викладачів також сприяє розвитку соціальних навичок. У підтримуючому середовищі студенти можуть вільно обмінюватися досвідом, обговорювати проблеми, що виникають у процесі навчання, і знаходити спільні рішення. Це дозволяє створювати здорові соціальні мережі, які підтримують як особистісне, так і професійне зростання.

5. *Удосконалення самовизначення та орієнтації на успіх.* Для формування більш чіткої орієнтації на успіх важливо створити умови для самопізнання і розвитку особистісної впевненості. Це можна здійснити через інтервенції, що сприяють усвідомленню власних сильних сторін та розробці стратегій досягнення успіху в різних сферах життя.

Самовизначення є важливим аспектом для формування санагенного мислення, оскільки воно впливає на здатність майбутніх психологів чітко визначати свої життєві цілі і шляхи їх досягнення. Ця умова включає формування чіткої внутрішньої орієнтації, що дозволяє професіоналам зберігати впевненість у своїх силах, навіть у складних ситуаціях. Сформоване самовизначення забезпечує наявність стійкої мотивації, що дозволяє рухатись уперед, долати труднощі та досягати особистих і професійних цілей.

Один із важливих аспектів цієї умови полягає у допомозі студентам у пошуках свого професійного шляху. Це включає розробку планів кар'єрного розвитку, визначення своїх сильних сторін, а також роботу з внутрішніми переконаннями та ставленням до професії психолога. Завдяки цьому, студенти мають змогу знайти мотивацію для розвитку і самовдосконалення в обраній сфері.

Самовизначення також передбачає здатність ставити перед собою високі, але досяжні цілі, що допомагає студентам створювати чітку орієнтацію на успіх у різних життєвих сферах. Це дозволяє досягати балансу між професійними досягненнями та особистісним розвитком, що є важливим для підтримки здорового психоемоційного стану.

*6. Підвищення фізичного та психологічного благополуччя.* Для підтримки загального благополуччя необхідно сприяти розвитку фізичних та психологічних звичок, що покращують енергію та стресостійкість. Це включає в себе вправи на зниження рівня тривожності, медитативні практики, заняття спортом, а також навчання здоровому способу життя.

Для формування саногенного мислення важливо, щоб майбутні психологи розуміли необхідність підтримки як фізичного, так і психологічного благополуччя. В умовах сучасного світу, де рівень стресу часто зростає, важливо навчити студентів методам підтримки здоров'я, що допомагають знижувати емоційну напругу і зберігати працездатність. Сюди входять фізичні вправи, правильне харчування, техніки релаксації та підтримка психічної рівноваги.

Для підтримки фізичного благополуччя необхідно ввести регулярні практики, які включають активні заняття спортом або інші фізичні навантаження. Також важливо навчити студентів правильному режиму дня, що включає достатній відпочинок і сон. Це дозволяє створити фізичну основу для високої працездатності і здатності до навчання.

Щодо психологічного благополуччя, необхідно приділяти увагу розвитку здатності до саморегуляції, вміння розслаблятися після важких емоційних ситуацій, а також вправам на розвиток внутрішньої гармонії та позитивного мислення. Розуміння важливості балансу між фізичним і психологічним станом допомагає майбутнім психологам бути більш ефективними в професійній діяльності і підтримувати своє здоров'я на належному рівні.

*7. Підтримка адаптаційних процесів.* Важливо створити умови для розвитку здатності до адаптації в соціальних ситуаціях. Для цього можуть бути корисними

тренінги з розвитку соціальних навичок, роботи в групах, навички конструктивного вирішення конфліктів і розвитку впевненості у собі.

Адаптація є важливою складовою розвитку саногенного мислення, оскільки вона визначає здатність майбутніх психологів ефективно пристосовуватись до нових умов і змін. Психологічно здорові люди здатні успішно справлятися із життєвими труднощами, швидко реагувати на стресові ситуації і знаходити оптимальні рішення в умовах невизначеності. Для майбутніх психологів адаптація включає не лише адаптацію до навчальних умов, але й до змін, які відбуваються в професійній сфері, соціальних взаємодіях і особистісному розвитку.

Підтримка адаптаційних процесів передбачає створення умов для розвитку гнучкості мислення, емоційної стійкості та готовності до змін. Студентам слід надати можливість працювати з різними сценаріями соціальної взаємодії, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до різних типів клієнтів, групових ситуацій та професійних викликів. Тренінги, рольові ігри, аналіз реальних кейсів сприяють розвитку адаптивних стратегій, що дозволяють знижувати рівень стресу та підвищувати ефективність у вирішенні складних ситуацій.

Крім того, важливою частиною підтримки адаптаційних процесів є розвиток навичок самоорганізації та стресостійкості, які дозволяють майбутнім психологам не лише адаптуватися до зовнішніх змін, а й зберігати внутрішню рівновагу. Навчання плануванню, визначенню пріоритетів і справляння з непередбаченими обставинами допомагає знизити тривожність і підвищити впевненість у своїх силах. Створення підтримуючого середовища, де студенти можуть обмінюватися досвідом і отримувати психологічну підтримку від викладачів та колег, є важливою умовою для ефективної адаптації в професійній діяльності.

Ці психологічні умови можуть допомогти майбутнім психологам подолати труднощі, що пов'язані з низьким рівнем сформованості саногенного мислення, і сприяти їхньому розвитку як професіоналів, здатних підтримувати своє здоров'я та благополуччя, а також ефективно допомагати іншим.

В основу запропонованих умов покладено тренінг з формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології, який спрямований на комплексний

розвиток мисленнєвого, чуттєвого, цільового, координаційного та біологічного критеріїв.

### **3.2. Програма експерименту з формування саногенного мислення**

У цьому підрозділі ми пропонуємо ознайомитись зі змістом психолого-педагогічного експерименту, який ми провели з метою формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології.

Психолого-педагогічний експеримент проводився у 3 етапи: констатувальний, формувальний, контрольний.

На констатувальному етапі були отримані показники рівня сформованості саногенного мислення студентів. Формувальний експеримент проводився шляхом поділу студентів на дві групи – експериментальну та контрольну. Розподіл студентів до цих груп здійснювався відповідно до результатів констатувального етапу (див. 2.2). ЕГ і КГ складала по 12 майбутніх бакалаврів з психології з низьким рівнем розвиненості саногенного мислення. Контрольну групу використовували для порівняння та оцінки ефективності формувального впливу.

На третьому етапі проведено «контрольний зріз» показників дослідження, у якому взяли участь ЕГ і КГ. Метою цього етапу дослідження було вимірювання критеріїв розвиненості саногенного мислення, а саме: мисленнєвий, чуттєвий, цільовий, координаційний і біологічний.

Емпіричними показниками *мисленнєвого критерію сформованості саногенного мислення* є когнітивна гнучкість, схильність до стійкості у рішенні проблем і прийнятті нових ідей. До *чуттєвого критерію сформованості саногенного мислення* належить здатність розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоції, а також взаємодіяти з емоціями інших, здатність підтримувати емоційну рівновагу і адаптуватися до стресу. *Цільовий критерій містить* мотивацію досягати цілей, планувати та втілювати амбіції, готовність до досягнення своїх цілей, її орієнтації на успіх та самовизначення в різних сферах життя. До *координаційного критерію* віднесено високу здатність до взаємодії з

оточенням, наявність емоційної та соціальної підтримки, рівень здатності адаптуватися до соціальних ситуацій та ефективно взаємодіяти в групових контекстах. *Біологічний критерій* містить фізичне та психологічне благополуччя, стійкість до стресу, рівень енергії та загальний стан здоров'я.

Формуючи саногенне мислення студентів, важливо враховувати психологічні умови, які було обґрунтовано у підрозділі 3.1: 1) розвиток когнітивної гнучкості та готовності до змін; 2) навчання емоційної регуляції та управління стресом; 3) стимулювання мотивації до досягнення цілей; 4) розвиток навичок соціальної взаємодії та підтримки; 5) удосконалення самовизначення та орієнтації на успіх; 6) підвищення фізичного та психологічного благополуччя; 7) підтримка адаптаційних процесів.

Робочою гіпотезою стало таке положення: якщо протягом двох місяців за допомогою запропонованих нами методик і технік підвищувати у майбутніх бакалаврів з психології рівень когнітивної гнучкості та готовності до змін; навчати емоційної регуляції та управління стресом; стимулювати мотивацію до досягнення цілей; розвивати навички соціальної взаємодії та підтримки; удосконалювати самовизначення та орієнтації на успіх; підвищувати фізичне та психологічне благополуччя; підтримувати адаптаційні процеси, то це забезпечить формування в них саногенного мислення.

Метою тренінгу є підвищення рівня саногенного мислення у майбутніх бакалаврів з психології шляхом розвитку когнітивної гнучкості та готовності до змін, навчання емоційної регуляції та управління стресом, стимулювання мотивації до досягнення цілей, розвитку навичок соціальної взаємодії та підтримки, удосконалення самовизначення та орієнтації на успіх, підвищення фізичного та психологічного благополуччя, а також підтримки адаптаційних процесів протягом двох місяців за допомогою спеціально підібраних методик і технік.

Під час розробки тренінгу спирались на наукові нароби таких науковців: U. Bronfenbrenner [42], M. Ebadi [46], S. Eyni [46], D. Halpern [47; 48; 49], K. Karr [50; 51; 52], M. LaMay [47], S. Nazar [46], M. Zeinalzadeh [46], Н. Волошко [2], А. Городниченко [4], І. Дмитренко [6], В. Калошин [12], Т. Капелусь [13],

О. Ковальчук [15; 16], О. Манілов [19], Г. Мешко [21], О. Мешка [21], Л. Наугольник [23], І. Олійник [24], О. Петренко [28], І. Семенова [31], О. Сидоренко [33], Н. Ярош [38; 39] та ін.

Запропонована нами програма формування саногенного мислення передбачала проведення тренінгу *«Формування саногенного мислення: шлях до психологічної стійкості»*.

Тренінг проводився протягом 2 місяців і передбачав організацію 6 зустрічей по 2 години кожна. Формат: онлайн, інтерактивний, з використанням різноманітних технік (відео-лекції, групові обговорення, практичні вправи, рольові ігри).

Програма тренінгу була поділена на 5 блоків.

#### *1. Блок: Когнітивна гнучкість та готовність до змін*

Мета блоку: розвинути в учасників здатність до адаптації, швидкого сприйняття нових ідей і зміни стратегії мислення у складних ситуаціях.

Завдання:

- сформувати здатність швидко переходити від одного способу вирішення проблем до іншого.
- навчити застосовувати нові підходи до вирішення проблем і виходу зі складних ситуацій.
- розвивати готовність до змін через розширення способів мислення та аналізу.

Основні теми:

- теорія когнітивної гнучкості: що це і як її розвивати.
- роль гнучкості мислення у професійній діяльності психолога.
- техніки для розвитку гнучкості: картографія думок, асоціативне мислення.
- практичні вправи: зміна шаблонів мислення, рефлексія власних переконань.

Методи: відео-лекції, індивідуальні завдання, групові дискусії, вправи на зміну стереотипів і шаблонів мислення.

#### *2. Блок: Емоційна регуляція та управління стресом*

Мета блоку: підвищити здатність учасників ефективно управляти своїми емоціями та стресовими реакціями для збереження психологічної стійкості в будь-яких умовах.

Завдання:

- розвивати навички усвідомленого контролю емоцій.
- навчити методам швидкої регуляції емоцій та стресу.
- знижувати рівень стресу через застосування релаксаційних технік та стратегій емоційної підтримки.

Основні теми:

- основи емоційної регуляції.
- вплив стресу на психіку та способи зменшення стресових реакцій.
- техніки управління емоціями: дихальні вправи, медитація, позитивна рефлексія.
- стратегії боротьби з тривогою та емоційним вигоранням.

Методи: релаксаційні техніки, онлайн-вправи на зниження стресу, групові обговорення кейсів, медитативні практики.

### *3. Блок: Мотивація до досягнення цілей*

Мета блоку: збільшити мотивацію студентів до досягнення особистих та професійних цілей, використовуючи різноманітні методики планування і саморегуляції.

Завдання:

- навчити учасників ефективно ставити цілі та планувати досягнення.
- стимулювати внутрішню мотивацію до здійснення намічених планів.
- розвивати позитивне ставлення до труднощів на шляху до цілей.

Основні теми:

- теорія мотивації: від SMART-цілей до внутрішньої мотивації.
- як визначити та досягти професійних та особистих цілей.
- подолання психологічних бар'єрів на шляху до успіху.
- стратегії для збереження мотивації у важких ситуаціях.

Методи: онлайн-обговорення, вправи на визначення та уточнення цілей, групові рефлексії, вправи на самооцінку.

#### *4. Блок: Соціальна взаємодія та підтримка*

Мета блоку: Розвинути навички ефективної комунікації та соціальної підтримки для створення здорових взаємин як у групі, так і з клієнтами в професійній діяльності.

Завдання:

- навчити основам активного слухання, емпатії та конструктивної комунікації.
- розвивати навички соціальної підтримки в команді.
- підвищити здатність ефективно взаємодіяти в соціальних і професійних контекстах.

Основні теми:

- роль соціальної підтримки у психології.
- техніки активного слухання та емпатії.
- як ефективно працювати в групі і надавати підтримку.
- стратегії вирішення конфліктів і покращення групової динаміки.

Методи: рольові ігри, вправи на розвиток емпатії, обговорення реальних ситуацій, вправи на соціальну взаємодію.

#### *5. Блок: Психологічне благополуччя та адаптація*

Мета блоку: підвищити рівень психологічного благополуччя учасників через розвиток адаптаційних механізмів до змін та стресових ситуацій.

Завдання:

- покращити здатність учасників адаптуватися до змін в особистому та професійному житті.
- розвивати навички збереження психологічного здоров'я у складних ситуаціях.
- вчити ефективно відновлювати емоційний баланс після стресових подій.

Основні теми:

- психологічні механізми адаптації до змін.

- як підтримувати психологічне здоров'я і благополуччя в умовах стресу.
- техніки для швидкої адаптації та відновлення емоційної рівноваги.
- самодопомога та підтримка інших у складних ситуаціях.

Методи: практичні вправи на адаптацію, онлайн-сесії для відновлення емоційної рівноваги, рефлексії на тему власних ресурсів.

Етапи реалізації тренінгу:

*Етап 1: Підготовка та ознайомлення (1 тиждень)*

- введення в тренінг через онлайн-курси та інтерактивні матеріали.
- ознайомлення з метою тренінгу, створення безпечного і підтримуючого онлайн середовища.

*Етап 2: Поглиблене навчання та практичні заняття (4 тижні)*

- виконання основних тренінгових завдань за блоками.
- щотижневі онлайн-зустрічі для обговорення результатів і вправ.
- індивідуальні та групові завдання для розвитку кожного критерію саногенного мислення.
- застосування отриманих знань через інтерактивні вправи, рольові ігри, саморефлексію.

*Етап 3: Оцінка результатів та підсумкова рефлексія (1 тиждень)*

- обговорення досягнутих результатів і подальших напрямків розвитку.
- завершальна рефлексія: як застосовувати отримані навички в професійному та особистому житті.

*Етап 4: Підтримка та рекомендації для подальшого розвитку (за потребою)*

- організація онлайн-підтримки для учасників після завершення тренінгу.
- рекомендації для самостійного розвитку навичок саногенного мислення.

Цей тренінг дозволяє студентам не тільки розвивати професійні навички психолога, але й зміцнювати свою психологічну стійкість, що є необхідним для успішної кар'єри в психології.

*Реалізація 1-го блоку: Когнітивна гнучкість та готовність до змін*

1. Вступне слово та коротка лекція (30 хв.)

Зустріч почалась із введення в тему. Викладач коротко пояснив, що таке когнітивна гнучкість і чому вона є важливою в психологічній практиці. Він наголосив, що когнітивна гнучкість дозволяє психологам швидко адаптуватися до нових умов, приймати нестандартні рішення та змінювати підходи до роботи в залежності від потреб клієнтів. Викладач привів приклад зі своєї практики: під час роботи з клієнтом, який страждає на тривожність, важливо змінювати методи роботи, оскільки один підхід може не давати бажаного результату. Психолог повинен вміти швидко оцінити ситуацію і вибрати найбільш ефективну стратегію.

## 2. Індивідуальна вправа «Мої стереотипи у вирішенні проблем» (20 хв.)

Після лекції студенти отримали завдання записати на аркуші свої звичні підходи до вирішення різних життєвих проблем (наприклад, як вони звикли вирішувати конфлікти, як справляються зі стресом або як підходять до планування свого дня). Вони мали відзначити, які стратегії здаються найбільш ефективними, а які обмежують їх можливості.

*Приклад: Одна студентка написала, що звикла уникати важких розмов, коли справа стосується конфліктів, бо вважала це найменш болісним шляхом. Вона зазначила, що така стратегія лише тимчасово знижує стрес, але не вирішує проблему.*

## 3. Групова дискусія «Як часто ми змінюємо свої підходи?» (30 хв.)

Після того, як студенти виконали індивідуальні завдання, викладач організував групову дискусію. Кожен студент поділився тим, які стратегії вирішення проблем вони використовують і чому саме так обирають їх. Учасники обговорювали, чи мають вони звичку адаптувати свої підходи в різних ситуаціях. Викладач наголосив на важливості гнучкості і запропонував студентам подумати, як вони могли б змінити свої стратегії, щоб ефективніше справлятися з новими ситуаціями.

*Приклад: Студент, який працював у школі, поділився, що зазвичай він вирішує проблеми з учнями одними й тими ж методами, навіть коли ці методи не працюють. Водночас він зізнався, що не розглядав інші підходи до вирішення конфліктів у класі.*

#### 4. Вправа «Картографія думок» (40 хв.)

В рамках наступної частини заняття студенти вивчали техніку картографії думок (*mind mapping*). Викладач пояснив, що це метод візуалізації думок, який допомагає змінювати стратегію вирішення проблем. Студенти отримали завдання скласти карту своїх думок, що виникають під час вирішення типових проблем. Вони мали створити діаграму, в центрі якої була проблема, а навколо неї – можливі способи її вирішення. Замість того, щоб обирати один спосіб, студенти повинні були створювати різні варіанти рішень і вибирати найбільш ефективні, враховуючи контекст.

*Приклад: Одна студентка, яка працює з дітьми, створила карту для ситуації, коли дитина не хоче виконувати домашнє завдання. На карті були різні варіанти: почати з простого завдання, залучити гру, обговорити з дитиною причини відмови і так далі. Це допомогло їй побачити ситуацію з різних кутів і зрозуміти, що є кілька способів вирішення проблеми, а не лише один.*

#### 5. Підсумкове обговорення та рефлексія (20 хв.)

На завершення зустрічі студенти провели рефлексію: вони поділилися, як техніка картографії думок допомогла їм побачити нові підходи до вирішення проблем, а також обговорили, як вони можуть застосувати отримані знання у своїй професійній діяльності. Викладач звернув увагу на важливість застосування когнітивної гнучкості в роботі психолога і запропонував студентам подумати, як вони можуть розвивати цю здатність у повсякденному житті.

*Приклад: Один із студентів зазначив, що завдяки картографії думок він усвідомив, що звичний підхід до вирішення проблем у його роботі зі студентами більше не є ефективним. Він планував використовувати нові стратегії, щоб адаптуватися до різних ситуацій.*

Наприкінці першої зустрічі студенти почали розуміти, як важливо розвивати когнітивну гнучкість для того, щоб бути успішним у професійній діяльності психолога. Вони дізналися про техніки, які допомагають швидше адаптуватися до нових ідей та змінювати стратегію вирішення проблем. Під час рефлексії студенти

визначили свої сильні та слабкі сторони в контексті гнучкості мислення, що стало основою для подальшої роботи на тренінгу.

*Реалізація 2-го блоку: Емоційна регуляція та управління стресом*

1. Вступна лекція: Теорія емоційної регуляції та її важливість для психолога (30 хв.)

Зустріч почалась з короткої лекції про емоційну регуляцію. Викладач пояснив, що емоційна регуляція – це здатність людини усвідомлено управляти своїми емоціями, щоб вони не контролювали її поведінку і думки. Студентам було надано визначення основних видів емоційної регуляції: когнітивна, фізіологічна і поведінкова. Викладач також пояснив, чому це важливо для психолога: «Якщо психолог не вміє контролювати свої емоції, це може вплинути на його професійну діяльність і взаємодію з клієнтом».

*Приклад: Викладач надав приклад з власного досвіду: «Іноді в роботі з клієнтами, які перебувають у стресових ситуаціях, ми можемо зазнавати емоційного перенавантаження. Вміння своєчасно відреагувати і зберегти спокій дозволяє ефективно підтримувати клієнта».*

2. Практична вправа: «Релаксація через дихання» (20 хв.)

Після лекції студентам було запропоновано практичне заняття для зниження стресу через контроль за диханням. Викладач провів коротку інструкцію: студенти повинні були сідати зручно, закрити очі та робити глибокі вдихи і видихи протягом кількох хвилин, концентруючи увагу на диханні. Після цього викладач наголосив, як важливо вміти заспокоїти себе в момент стресу, коли ситуація стає емоційно напруженою.

*Приклад: Одна студентка поділилася своїм досвідом після вправи: «Я часто відчуваю стрес під час спілкування з людьми, але сьогодні я відчула, як дихання справді допомогло заспокоїтися і зосередитися на ситуації».*

3. Індивідуальна вправа: «Аналіз стресових ситуацій» (30 хв.)

Студенти отримали завдання самостійно описати стресові ситуації, з якими вони стикаються в професійній діяльності, та проаналізувати свої емоції в ці моменти. Вони повинні були відповісти на питання: «Що саме викликає стрес?».

«Як ви зазвичай реагуєте на стрес?», «Що допомагає вам знизити стрес?». Завдання передбачало також обговорення найбільш ефективних способів емоційної регуляції, які студенти використовують або хочуть використовувати в майбутньому.

*Приклад: Один зі студентів описав ситуацію, коли він відчуває сильний стрес. Виявилось, що найкращим способом зниження стресу для нього є коротка пауза для відновлення емоційного балансу, після чого він знову фокусується на завданні.*

#### 4. Групова дискусія: «Емоційна регуляція у професії психолога» (30 хв.)

Після виконання індивідуальних завдань студенти обговорювали в групах, як важливо вміти регулювати свої емоції в роботі психолога. Учасники поділилися прикладами з власного досвіду, коли їм доводилося контролювати свої емоції. Вони також обговорювали, як наявність емоційної регуляції допомагає створювати ефективні стосунки з клієнтами і працювати в складних ситуаціях.

*Приклад: Одна студентка розповіла про ситуацію, коли під час спілкування з подругою вона відчула емоційне перенавантаження через важкі історії з минулого співрозмовниці. Вона поділилася, що завдяки навичкам емоційної регуляції змогла зберегти спокій і налаштуватися на ефективне спілкування.*

#### 5. Вправа «Техніка “STOP” для управління емоціями» (20 хв.)

Для закріплення навичок емоційної регуляції студентам було запропоновано техніку «STOP». Це аббревіатура, яка означає:

- S – зупинити свою реакцію.
- T – зробити глибокий вдих і заспокоїтися.
- O – оцінити свої емоції і думки в даний момент.
- P – прийняти свідоме рішення щодо того, як реагувати.

Студенти практикували цю техніку через короткі вправи, де вони повинні були намагатися в реальних або змодельованих ситуаціях застосовувати її. Викладач наголосив, що техніка допомагає зберігати контроль над емоціями, особливо в кризових або стресових моментах.

*Приклад: Студент розповів, що під час напружених зустрічей по роботі, використання техніки "STOP" допомогло йому зберігати емоційну стабільність і підтримувати професіоналізм.*

#### 6. Підсумкове обговорення та рефлексія (20 хв.)

На завершення зустрічі студенти обговорили, як вони можуть застосовувати отримані знання та техніки у своїй професійній діяльності. Викладач надав зворотний зв'язок і звернув увагу на важливість постійної практики емоційної регуляції в роботі психолога.

*Приклад: Один зі студентів зазначив: «Техніка "STOP" допомогла мені зрозуміти, як важливо вчасно зупиняти себе і зберігати спокій під час стресу, особливо коли працюю з клієнтами, які переживають кризу».*

Під час зустрічі студенти отримали практичні інструменти для регулювання своїх емоцій та управління стресом. Вони навчилися застосовувати методи, які допомагають контролювати емоційні реакції і бути ефективними в стресових ситуаціях. Під час рефлексії студенти обговорили, як нові навички можуть допомогти їм у професійній діяльності і в повсякденному житті.

#### *Реалізація 3-го блоку: Мотивація та досягнення цілей*

##### 1. Вступ та теоретичне введення (30 хв.)

Зустріч розпочалася теоретичним блоком, де викладач розповів про різні типи мотивації та їх роль у досягненні цілей. Він пояснив, що існують внутрішня та зовнішня мотивація, і важливо розуміти, як вони впливають на поведінку та прийняття рішень. Студенти дізналися про моделі мотивації, зокрема модель SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound), яка допомагає формулювати чіткі та досяжні цілі.

*Приклад: Викладач навів приклад з особистої практики: «У моїй роботі я завжди ставлю чіткі цілі на кожен місяць. Це допомагає мені не тільки бути більш ефективним, а й відчувати задоволення від досягнутого». Студенти обговорили, як важливо мати чітке уявлення про свої цілі, щоб підтримувати високий рівень мотивації.*

##### 2. Вправа «Визначення власних цілей за методикою SMART» (30 хв.)

Наступним етапом була практична вправа, у ході якої студенти повинні були визначити свої найближчі цілі, застосовуючи методику SMART. Кожен студент записав свої особисті та професійні цілі, після чого провели аналіз, чи відповідають вони критеріям цієї методики. Після цього студенти поділилися своїми цілями в малих групах і обговорювали, чи є вони реалістичними і як їх можна досягти.

*Приклад: Одна студентка визначила як ціль – здобути практику в психологічному центрі протягом півроку. Вона застосувала SMART і переробила свою ціль, додавши конкретні кроки: «Я буду щомісяця подавати заявки в різні центри та брати участь у вебінарах з психотерапії, щоб збільшити шанси на прийняття».*

### 3. Рольова гра «Мотиваційний бар'єр» (30 хв.)

Після цього студенти взяли участь у рольовій грі, в якій мали подолати мотиваційні бар'єри. Кожен учасник отримав роль: один був людиною, яка прагне досягти мети, але стикається з бар'єрами (страх невдачі, відсутність підтримки), а інший – психологом, який допомагає знайти шляхи подолання перешкод. Студенти обговорювали, які мотиваційні фактори можуть допомогти людині подолати ці бар'єри і реалізувати мету.

*Приклад: Один студент зіграв роль людини, яка хоче почати працювати психологом, але боїться, що не матиме достатньо досвіду. Психолог запропонував йому розробити план навчання та практики, який можна досягати крок за кроком, щоб не відчувати перевантаження.*

### 4. Групова дискусія «Мотивація і перешкоди на шляху до цілей» (30 хв.)

Далі була проведена групова дискусія, де студенти обговорювали перешкоди, з якими вони стикаються на шляху до своїх цілей. Вони ділилися своїми стратегіями подолання труднощів, такими як страх перед невдачею, відсутність підтримки чи лінь. Психолог вказав на важливість розробки конкретних планів і підтримки соціальних зв'язків для досягнення цілей.

*Приклад: Один студент розповів, що часто зупиняється через те, що не може визначити, як правильно розставити пріоритети між навчанням, роботою*

та особистими планами. Він запропонував зробити щотижневий план і чітко визначати головні завдання на кожен день.

#### 5. Вправа «Аналіз мотиваційних джерел» (20 хв.)

Завершення зустрічі включало вправу, в ході якої студенти повинні були визначити свої внутрішні і зовнішні джерела мотивації. Вони записували фактори, які їх надихають, і ті, що можуть бути перешкодою на шляху до мети. Студенти обговорювали це в парах, а потім обмінювалися висновками з усією групою.

*Приклад: Один студент зазначив, що внутрішнім джерелом мотивації для нього є бажання допомагати людям, а зовнішнім – позитивні відгуки від клієнтів і колег. Це допомогло йому зрозуміти, що має сенс зберігати ці джерела мотивації в фокусі для досягнення своїх професійних цілей.*

#### 6. Підсумкова рефлексія (20 хв.)

Наприкінці зустрічі студенти поділилися своїми враженнями від виконаних вправ та отриманих знань. Вони обговорили, як нові методики можуть бути використані у їхній практиці та особистому житті для досягнення поставлених цілей. Викладач звернув увагу на важливість регулярного аналізу своїх цілей і мотиваційних факторів, а також наголосив на необхідності систематичної роботи над самодисципліною.

*Приклад: Студентка поділилася, що раніше не ставила чітких цілей, а тепер, після застосування методу SMART, почала більш усвідомлено підходити до планування своєї кар'єри.*

Студенти отримали навички постановки конкретних і досяжних цілей за допомогою методу SMART. Вони також опрацювали важливість внутрішніх і зовнішніх мотиваційних факторів, що допомагають подолати перешкоди на шляху до досягнення цілей. Рольові ігри і групові дискусії сприяли розвитку стратегій для подолання мотиваційних бар'єрів.

*Реалізація 4-го блоку: Розвиток навичок соціальної взаємодії та підтримки*

#### 1. Вступ та теоретичне введення (30 хв.)

Зустріч почалась з теоретичної частини, де викладач пояснив важливість соціальної взаємодії для психолога. Він розповів про основи комунікації,

взаєморозуміння та емоційної підтримки у професійній діяльності. Студенти дізналися, що вміння активно слухати, виражати емпатію та підтримувати інших є необхідними навичками для успішної роботи психолога, особливо при роботі з клієнтами.

*Приклад: Викладач навів приклад із роботи психолога: «Коли клієнт відчуває, що його розуміють і підтримують, це значно покращує процес терапії. Без ефективної комунікації не можна досягнути значущих змін у відносинах і особистісному розвитку клієнта».*

## 2. Вправа «Активне слухання» (30 хв.)

Після теоретичного блоку студенти перейшли до практичної вправи. Вони працювали в парах, де один студент розповідав історію або ситуацію зі свого життя, а інший повинен був використовувати техніку активного слухання. Техніка передбачала не тільки слухання слів, але й увагу до невербальних сигналів співрозмовника: міміки, жестів, тону голосу. Після того, як співрозмовник завершував розповідь, активний слухач мав перерахувати основні моменти, на яких він зосередився, та відобразити емоційний стан співрозмовника.

*Приклад: Студентка розповіла, як на роботі вона відчувала себе невпевнено через нові обов'язки. Її партнер з вправи, використовуючи активне слухання, сказав: «Я розумію, що тобі важко впоратися з цим, але мені здається, що з часом ти освоїш це і впораєшся». Така підтримка допомогла студентці відчутти полегшення і зрозуміти, що її переживання можуть бути подолані.*

## 3. Рольова гра «Емпатія в стресових ситуаціях» (30 хв.)

Наступним етапом була рольова гра, де студенти мали зіграти дві ролі: одна людина – це клієнт, який переживає стресову ситуацію, інша – психолог, який надає емоційну підтримку. Клієнт повинен був розповісти про свої переживання, а психолог – продемонструвати емпатію, виявити підтримку через слухання та слова заохочення.

*Приклад: Один студент зіграв роль людини, яка втратила близьку людину. Його партнер, виконуючи роль психолога, використав емоційну підтримку та співчуття: «Я розумію, що це дуже важка ситуація для тебе. Ти не один у цьому,*

*ми разом знайдемо спосіб впоратись із цією болючою втратою». Студент, який виконував роль клієнта, зазначив, що почувши такі слова, відчув полегшення, адже йому було важливо відчувти підтримку.*

#### 4. Техніка «Визнання почуттів» (20 хв.)

На цьому етапі студенти освоїли техніку «Визнання почуттів», що полягає в тому, щоб вчасно помічати емоції співрозмовника і визнати їх значущість. Після короткого пояснення, студенти попрактикувались у парах, де один з них виражав свої почуття з приводу якоїсь ситуації, а інший – мав на меті їх визнати, озвучивши важливість цих почуттів.

*Приклад: Студентка, яка переживала складний період у навчанні, висловила своє почуття розчарування через невдачу в здачі іспиту. Її партнер відповів: «Я розумію, як ти можеш відчувати себе, це може бути дійсно важко, але твої почуття абсолютно зрозумілі. Це нормальна реакція на те, що сталося».*

#### 5. Групова дискусія «Роль соціальної підтримки в роботі психолога» (20 хв.)

Завершення зустрічі відбулося через групову дискусію, під час якої студенти обговорювали роль соціальної підтримки як у професії психолога, так і в повсякденному житті. Вони поділилися своїм досвідом щодо того, як вони отримували та надавали підтримку в різних ситуаціях, а також як це вплинуло на їхню емоційну стійкість і психологічний стан.

*Приклад: Один студент розповів, що підтримка з боку друзів та родини допомогла йому не здаватися в період труднощів із навчанням. Він зазначив, що без цієї підтримки йому було б складніше подолати труднощі.*

#### 6. Підсумкова рефлексія (20 хв.)

На завершення зустрічі студенти поділилися враженнями від вправ і обговорили, як нові навички можуть бути використані в їхній майбутній професійній діяльності. Викладач підкреслив важливість використання цих навичок для ефективної роботи психолога, адже саме через підтримку і розуміння можна створити умови для змін у клієнта.

*Приклад: Студентка сказала: «Мені було дуже корисно відчувати роль підтримки з боку іншого. В майбутньому я хочу використовувати ці навички, щоб краще допомагати своїм клієнтам».*

Під час зустрічі студенти покращили свої навички соціальної взаємодії, навчилися активно слухати, застосовувати емпатію та надавати емоційну підтримку. Практичні вправи допомогли їм краще розуміти важливість соціальних зв'язків і навчитися створювати комфортну атмосферу для інших, що є важливим елементом професії психолога.

*Реалізація 5-го блоку: Підвищення фізичного та психологічного благополуччя*

#### 1. Вступ та теоретичне введення (30 хв.)

Зустріч розпочалась теоретичною частиною, де викладач пояснив важливість балансу між фізичним і психологічним здоров'ям. Він наголосив, що психологи, які працюють з емоційно важкими ситуаціями, мають стежити за своїм фізичним і психічним станом, щоб ефективно допомагати клієнтам. Викладач також представив концепцію стресу та розповів про методи його управління.

*Приклад: Викладач розповів реальний випадок із практики психолога, коли недостатня увага до власного благополуччя призвела до вигорання, що знизило ефективність роботи. Це було важливим нагадуванням для студентів про необхідність підтримки балансу.*

#### 2. Вправа «Психо-фізіологічна релаксація» (30 хв.)

Після теоретичної частини студенти перейшли до вправи на розслаблення. Викладач провів їх через серію психо-фізіологічних релаксаційних технік, зокрема метод глибокого дихання, м'язової релаксації та візуалізації. Студенти мали уявити себе в безпечному та спокійному місці, відчувати, як напруга покидає їхнє тіло, і зосередитися на власному диханні.

*Приклад: Студентка поділилася після вправи: «Я відчула, як напруга в моїй шиї і плечах зникла, коли я почала глибоко дихати і уявляти себе на пляжі. Це допомогло мені заспокоїтися і зняти стрес, який я відчувала після кількох напружених днів».*

#### 3. Вправа «Баланс енергії» (30 хв.)

Далі студенти перейшли до вправи на управління енергією. Викладач попросив кожного учасника написати список речей, які дають їм енергію і, навпаки, забирають її. Потім вони обговорювали результати в малих групах, визначаючи способи збільшити позитивні енергійні джерела та зменшити чи уникати тих, що забирають енергію.

*Приклад: Один студент зазначив, що йому дає енергію заняття спортом і час, проведений із друзями, але водночас він відчуває втому від надмірної кількості завдань у навчанні. Інші учасники порекомендували йому знаходити час для фізичних вправ, що дозволить збалансувати енергію та уникнути вигорання.*

#### 4. Техніка «Майндфулнес» або усвідомленість (30 хв.)

Викладач провів практику «майндфулнес», орієнтуючись на усвідомленість у моменті. Студенти мали зосередитись на своїх відчуттях, відчути, як рухається їхнє тіло, звертати увагу на звуки навколо та вдихи. Завдання полягало в тому, щоб навчитися повністю бути присутніми в моменті і не заціклюватися на думках про майбутнє чи минуле.

*Приклад: Студентка розповіла, що під час цієї вправи вона відчула, як її думки зупинились, і вона змогла зосередитися на своєму диханні. «Це було так спокійно і допомогло мені відчути, що я не повинна постійно переживати за майбутнє, а просто бути тут і зараз», – поділилася вона.*

#### 5. Рефлексія та обговорення (30 хв.)

Зустріч завершилась рефлексією, де студенти поділилися своїми враженнями від вправ. Викладач підкреслив важливість регулярного використання технік для підтримки власного благополуччя, особливо в професії психолога, де стресові ситуації можуть стати частиною повсякденної практики. Студенти також обговорили, як вони можуть застосувати ці практики в своєму житті.

*Приклад: Один студент зазначив: «Техніки, які ми сьогодні вивчали, дуже практичні. Я планую використовувати їх не тільки для себе, але й для клієнтів, щоб навчити їх ефективно управляти своїм стресом і емоціями».*

Студенти здобули навички, які допоможуть їм підтримувати фізичне та психологічне благополуччя. Вони навчилися розслаблятися, управляти енергією і

знижувати стрес за допомогою різних технік. Під час обговорення студенти визначили, що ці навички є необхідними не тільки для особистісного розвитку, але й для забезпечення ефективної роботи в психологічній практиці.

### **3.3. Оцінка результативності програми з формування саногенного мислення у майбутніх бакалаврів психології**

Для оцінки змін у саногенному мисленні після проведення тренінгу ми провели контрольний зріз показників, використавши ряд діагностичних методик, які детально розглянуті в другому розділі.

Детальніше зупинимося на результатах дослідження, отриманих після проведення експерименту, і розподілимо їх за відповідними критеріями саногенного мислення:

– за *мисленнєвим критерієм сформованості саногенного мислення* в 66,7% студентів виявлено середній, у 33,3% студентів високий, низького рівня не діагностовано;

– за *чуттєвим критерієм сформованості саногенного мислення* в 50% студентів виявлено середній, у 33,3% студентів високий, у 16,7% студентів низький;

– за *цільовим критерієм сформованості саногенного мислення* в 75% студентів виявлено середній, у 25% студентів високий, низького рівня не діагностовано;

– за *координаційним критерієм сформованості саногенного мислення* в 33,3% студентів виявлено середній, у 58,3% студентів високий, у 8,3% студентів низький;

– за *біологічним критерієм сформованості саногенного мислення* в 66,7% студентів виявлено середній, у 33,3% студентів високий, низького рівня не діагностовано.

Отже, результати зрізу, проведеного після реалізації тренінгу, підтверджують покращення за показниками, на які спрямовувався цей вплив. Можна зробити

висновок, що формування саногенного мислення у майбутніх бакалаврів з психології сприяє формуванню визначених нами критеріїв.

Оцінку ефективності впровадження тренінгу було здійснено за допомогою якісно-кількісного порівняльного аналізу результатів досліджень КГ та ЕГ. Для цього застосовували методи первинної та вторинної математичної статистики. Для перевірки статистичної значимості відмінностей між показниками до і після експерименту був використаний t-критерій Стьюдента.

Насамперед, в результаті порівняльного аналізу за t-критерієм Стьюдента було встановлено відмінності у студентів КГ і ЕГ (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Динаміка змін у рівнях сформованості саногенного мислення у студентів КГ і ЕГ на контрольному етапі експерименту**

До експерименту		$t_{cn}$	Після експерименту		$t_{cn}$	Зміни в ЕГ		
КГ	ЕГ		КГ	ЕГ		ЕГ до	ЕГ після	$t_{cn}$
31,90	32,71	0,23	31,90	35,90	-1,33	31,90	35,90	2.36

Після реалізації тренінгу в ЕГ збільшилася кількість учасників з саногенним мисленням. З таблиці видно, що показники саногенного мислення у учасників тренінгу зросли з середнього значення  $x_{сер} = 31,9$  до  $x_{сер} = 35,9$  ( $t_{cn} = -1,33$ ). Студенти стали краще справлятися з негативними емоційними переживаннями та адаптуватися до несприятливих умов середовища.

Динаміку змін мисленнєвого, чуттєвого, цільового, координаційного і біологічного критеріїв сформованості саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології ЕГ та КГ до та після проведення тренінгу розглянемо нижче.

Так, на рівні *миленнєвого критерію* показники в учасників тренінгу зросли з  $x_{сер} = 7,5$  до  $x_{сер} = 10$  ( $t_{cn} = 2,45$  при  $p \leq 0,05$ ). Студенти продемонстрували здатність адаптуватися до нових умов та швидко змінювати стратегії мислення в складних ситуаціях. Вони стали більш відкритими до нових ідей і підходів, здатними застосовувати різні методи вирішення проблем. Це стало очевидним під час

виконання вправ на зміни шаблонів мислення і перегляд переконань, що дозволило їм краще справлятися з нестандартними ситуаціями.

В *чуттєвому критерії* також встановлено позитивні зрушення у студентів ЕГ. Так, якщо показники до формувального експерименту були  $x_{\text{сер}} = 23,4$ , то після –  $x_{\text{сер}} = 27,05$ . Студенти засвоїли методи управління стресом і емоціями, що значно підвищило їх здатність залишатися емоційно стабільними навіть у стресових ситуаціях. Завдяки вправам на релаксацію, «майндфулнес» та психо-фізіологічну саморегуляцію вони навчилися знижувати рівень тривожності та ефективно справлятися з емоційними перевантаженнями.

За результатами дослідження *цільового критерію* показники в учасників тренінгу зросли з  $x_{\text{сер}} = 15,6$  до  $x_{\text{сер}} = 16,3$ . Студенти стали більш мотивованими досягати поставлених цілей, розвивали навички планування та реалізації своїх амбіцій. Вони змогли краще розуміти власні прагнення і стратегії для їх реалізації, що сприяло розвитку їх внутрішньої мотивації та впевненості у власних силах.

На рівні *координаційного критерію* відбулися зміни з  $x_{\text{сер}} = 49,7$  до  $x_{\text{сер}} = 48,1$ ). Студенти покращили свої навички соціальної взаємодії, виявлення емоційної підтримки та емпатії до інших. Вправи на активне слухання, рольові ігри та групові обговорення дозволили студентам розвинути здатність краще взаємодіяти в колективі, будувати здорові міжособистісні стосунки та надавати емоційну підтримку в професійному контексті.

Щодо *біологічного критерію сформованості саногенного мислення*, то результати повторного діагностування показали динаміку: до тренінгу –  $x_{\text{сер}} = 5,45$ , після –  $x_{\text{сер}} = 3,75$ . Завдяки технікам, орієнтованим на підтримку фізичного та психологічного здоров'я, студенти навчилися зберігати баланс між роботою і відпочинком, усвідомлюючи важливість збереження власного благополуччя для ефективної роботи. Вони освоїли методи, які допомагають підтримувати енергійність і знижувати стрес, що є критично важливим для психологів у процесі їх професійної діяльності.

Отже, можна зробити висновок, що після проведеного формувального впливу у майбутніх бакалаврів з психології спостерігається високий рівень сформованості

саногенного мислення. Виявлено, що показник саногенного мислення після тренінгу значно зріс порівняно з початковими значеннями.

Отже, проведений експеримент дає змогу підтвердити визначені нами *психологічні умови формування саногенного мислення*, а саме: 1) розвиток когнітивної гнучкості та готовності до змін; 2) навчання емоційної регуляції та управління стресом; 3) стимулювання мотивації до досягнення цілей; 4) розвиток навичок соціальної взаємодії та підтримки; 5) удосконалення самовизначення та орієнтації на успіх; 6) підвищення фізичного та психологічного благополуччя; 7) підтримка адаптаційних процесів.

Таким чином, після апробації тренінгової програми з формування саногенного мислення у майбутніх бакалаврів з психології можна зробити висновок про її ефективність, оскільки зміни в мисленні студентів є позитивними та показують покращення результатів після проведення формувального етапу експерименту в ЕГ.

Після проведення двомісячного тренінгу з формування саногенного мислення студенти майбутніх бакалаврів з психології значно покращили свої психоемоційні та когнітивні навички, що сприяло підвищенню їх психологічної стійкості та здатності адаптуватися до різноманітних професійних і життєвих ситуацій.

Загалом, тренінг став важливим етапом у професійному та особистісному розвитку студентів, допоміг їм стати більш стійкими до стресових ситуацій і покращити взаємодію з іншими. Вони набули цінних навичок, які не лише сприятимуть їхньому психологічному розвитку, але й будуть корисними в майбутній практиці психолога.

### **Висновки до третього розділу**

1. Охарактеризовано психологічні умови розвитку саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології: 1) розвиток когнітивної гнучкості та готовності до змін; 2) навчання емоційної регуляції та управління стресом; 3) стимулювання

мотивації до досягнення цілей; 4) розвиток навичок соціальної взаємодії та підтримки; 5) удосконалення самовизначення та орієнтації на успіх; 6) підвищення фізичного та психологічного благополуччя; 7) підтримка адаптаційних процесів.

Впроваджено тренінг з формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології.

Високий рівень сформованості саногенного мислення після формувальних впливів вказує на те, що тренінгові заняття сприяли розвитку нових навичок, що дозволяють ефективно вирішувати психотравмуючі проблеми, а також здійснювати свідомий рефлексивний аналіз власних емоцій та стресогенних факторів.

Порівняльний аналіз показав високий рівень сформованості саногенного мислення серед студентів. Встановлено, що тренінг став важливим етапом у професійному та особистісному розвитку студентів, допоміг їм стати більш стійкими до стресових ситуацій і покращити взаємодію з іншими. Вони набули цінних навичок, які не лише сприятимуть їхньому психологічному розвитку, але й будуть корисними в майбутній практиці психолога

## ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне й емпіричне вивчення проблеми саногенного мислення у майбутніх бакалаврів з психології та визначено психологічні умови його формування.

За результатами дисертаційного дослідження зроблено такі висновки:

1. Саногенне мислення здебільшого розглядається з функціональної точки зору як процес, пов'язаний із регуляцією негативних емоційних станів та вирішенням складних життєвих ситуацій, що в результаті сприяє покращенню психічного і фізичного здоров'я. Таке мислення зменшує внутрішній конфлікт, напруження, допомагає позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції та усвідомленню власних емоцій, потреб і бажань, що, в свою чергу, запобігає розвитку захворювань.

Саногенне мислення можна визначити як психічний процес, що відображає власні емоційні переживання та характеризується високим рівнем метакогнітивних здібностей і моніторингу. Воно проявляється в осмисленні травмуючих емоціогенних факторів, усвідомленні неконструктивних моделей поведінки та передбачає корекцію цих моделей, а також набуття навичок застосування адекватних стратегій реагування у стресових ситуаціях. Описано алгоритм розвитку саногенного мислення.

2. Виділено критерії сформованості саногенного мислення: мисленнєвий, чуттєвий, цільовий, координаційний, біологічний. До показників мисленнєвого критерію ми віднесли: когнітивна гнучкість, схильність до стійкості у рішенні проблем і прийнятті нових ідей. До показників чуттєвого критерію ми віднесли: здатність розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоції, а також взаємодіяти з емоціями інших, здатність підтримувати емоційну рівновагу і адаптуватися до стресу. До показників цільового критерію ми відносимо: мотивація досягати цілей, планувати та втілювати амбіції, готовність до досягнення своїх цілей, її орієнтації на успіх та самовизначення в різних сферах життя. До показників координаційного критерію ми відносимо: висока здатність до взаємодії з оточенням, наявність

емоційної та соціальної підтримки, рівень здатності адаптуватися до соціальних ситуацій та ефективно взаємодіяти в групових контекстах. До показників біологічного критерію ми відносимо: фізичне та психологічне благополуччя, стійкість до стресу, рівень енергії та загальний стан здоров'я.

3. Підбрано та обґрунтовано діагностичні методики для дослідження рівнів сформованості саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології. Для визначення загального рівня розвитку саногенного мислення було використано методику Л. Рубцової. Для визначення рівня розвитку мисленнєвого критерію саногенного мислення: тест на когнітивну гнучкість (Cognitive Flexibility Scale, A. Dennis & C. Vanderwal), тест на визначення ригідності Н. Левітова. Для визначення рівня розвитку чуттєвого критерію саногенного мислення: опитувальник емоційної інтелігентності (EQ-i, Bar-On), шкала стресостійкості (Hardiness Survey). Для визначення рівня розвитку цільового критерію саногенного мислення: Шкала мотивації досягнення (Mehrabian Achieving Tendency Scale, MATS), Шкала цілеспрямованості (Goal Orientation Scale). Для визначення рівня розвитку координаційного критерію саногенного мислення: Шкала соціальної підтримки (Social Support Scale), Опитувальник міжособистісної адаптації (Interpersonal Adaptation Questionnaire, IAQ). Для визначення рівня розвитку біологічного критерію саногенного мислення: Шкала здоров'я та благополуччя (Health and Well-being Scale).

4. Визначено і охарактеризовано такі психологічні умови формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології: 1) розвиток когнітивної гнучкості та готовності до змін; 2) навчання емоційної регуляції та управління стресом; 3) стимулювання мотивації до досягнення цілей; 4) розвиток навичок соціальної взаємодії та підтримки; 5) удосконалення самовизначення та орієнтації на успіх; 6) підвищення фізичного та психологічного благополуччя; 7) підтримка адаптаційних процесів

5. Розроблено та апробовано тренінг з формування саногенного мислення майбутніх бакалаврів з психології. Метою тренінгу є підвищення рівня саногенного мислення у майбутніх бакалаврів з психології шляхом розвитку когнітивної

гнучкості та готовності до змін, навчання емоційної регуляції та управління стресом, стимулювання мотивації до досягнення цілей, розвитку навичок соціальної взаємодії та підтримки, удосконалення самовизначення та орієнтації на успіх, підвищення фізичного та психологічного благополуччя, а також підтримки адаптаційних процесів протягом двох місяців за допомогою спеціально підібраних методик і технік.

Програма тренінгу була поділена на 5 блоків: Когнітивна гнучкість та готовність до змін, *Емоційна регуляція та управління стресом*, *Мотивація до досягнення цілей*, Соціальна взаємодія та підтримка, Психологічне благополуччя та адаптація.

Після апробації тренінгової програми з формування саногенного мислення у майбутніх бакалаврів з психології можна зробити висновок про її ефективність, оскільки зміни в мисленні студентів є позитивними та показують покращення результатів після проведення формувального етапу експерименту в ЕГ.

Після проведення двомісячного тренінгу з формування саногенного мислення студенти майбутніх бакалаврів з психології значно покращили свої психоемоційні та когнітивні навички, що сприяло підвищенню їх психологічної стійкості та здатності адаптуватися до різноманітних професійних і життєвих ситуацій.

Загалом, тренінг став важливим етапом у професійному та особистісному розвитку студентів, допоміг їм стати більш стійкими до стресових ситуацій і покращити взаємодію з іншими. Вони набули цінних навичок, які не лише сприятимуть їхньому психологічному розвитку, але й будуть корисними в майбутній практиці психолога.

Предметом майбутніх наукових досліджень є вивчення впливу саногенного мислення на процес самоактуалізації особистості, а також розробка і впровадження нових психотехнологій для формування саногенного мислення серед різних вікових груп.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко О.В. Психологічні умови розвитку саногенного мислення у студентів економічних спеціальностей. *Актуальні проблеми психології*, 2017. № 12, с. 77–83.
2. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі: програма-практикум: наук.-метод. посіб. К.: Наук. світ, 2012. 99 с.
3. Гаранян Н.Г., Калошин В.М., Мішин Г.А., Холмогорова А.Б. Саногенне мислення: теорія і практика. *Психологічний журнал*, 2004. № 3. С. 45–58.
4. Городниченко А.Д., Вишневський С.В. Саногенне мислення як засіб збереження психічного здоров'я курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. URL: <https://elar.naiu.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/c8ea3e3a-e902-4cd6-8798-642e6189fbb7/content>
5. Дмитренко І.П., Сергієнко М.Ю., Колокот Н.Г., Нерянов К.Ю. Практика саногенного мислення як технологія збереження професійного здоров'я особистості. *Сучасні здоров'язбережувальні технології*: колективна монографія. Харків: Оригінал, 2018. С. 45–51.
6. Дмитренко Т.М. Саногенне мислення як чинник психологічного благополуччя студентів. *Вісник Національного технічного університету України "КПІ": Філософія. Психологія. Педагогіка*, 2018. № 2, С. 102–108.
7. Дуб В.Г. Саногенне мислення як умова успішного особистісного та професійного розвитку студентів-переселенців. *Людина, суспільство, політика: актуальні виклики сучасності*: матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24–25 лютого 2017 р.). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 110–114.
8. Єфремова Л.П. Формування саногенного мислення у майбутніх фахівців соціальної роботи. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*, 2019. № 3. С. 45–52.

9. Жукова Н.С. Психологічні детермінанти саногенного мислення у студентів технічних спеціальностей. *Психологічні перспективи*, 2020. № 35. С. 123–130.

10. Завгородня О.В. Питання збереження психологічного здоров'я: визначення, критерії, умови збереження. *Вісник АПН України. Серія: Педагогіка і психологія*, 2006. № 3. С. 87–95.

11. Іванова О.В. Саногенне мислення як складова професійної підготовки майбутніх лікарів. *Медицина освіта*, 2021. № 1. С. 67–73.

12. Калошин В.Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. Х.: «Основа», 2008. 256 с.

13. Капелусь Т.А. Тренінг розвитку саногенного мислення у студентської молоді. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/bitstreams/92c59f02-2b04-4b09-ae87-bd2d37109a28/download>

14. Кириленко С.П. Розвиток саногенного мислення у студентів юридичних спеціальностей. *Юридична психологія*, 2022. № 2. С. 89–96.

15. Ковальчук О.В. Методика тренінгів для розвитку саногенного мислення у підлітках. *Освіта та наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку*, 2015. С. 773–778.

16. Ковальчук О.В. Розвиток саногенного мислення у студентів педагогічних спеціальностей. *Вісник Черкаського університету: Педагогічні науки*, 2010. № 15. С. 98–104.

17. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. К. : ІНКОС, 2002. 272 с.

18. Лисенко М.М. Психологічні умови формування саногенного мислення у майбутніх інженерів. *Інженерна психологія і ергономіка*, 2023. № 4. С. 78–85.

19. Манілов О.Є. Психотерапевтична подорож наодинці: особливості реалізації. *Туризм і культура: досвід, проблеми, перспективи*, 2015. С. 123–130.

20. Мельник Т.О. Саногенне мислення як фактор успішної адаптації студентів першого курсу. *Психологія освіти*, 2024. № 1. С. 54–61.

21. Мешко Г.М., Мешко О.І. Формування саногенного мислення як технологія забезпечення професійного здоров'я майбутніх учителів. *Педагогічний альманах*, 2020. № 46. С. 104–111.

22. Назаренко Ю.В. Психологічні особливості саногенного мислення у студентів гуманітарних спеціальностей. *Гуманітарний вісник*, 2011. № 10. С. 99–105.

23. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підруч. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

24. Олійник І.С. Формування саногенного мислення у майбутніх соціальних педагогів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2012. № 3. С. 112–118.

25. Осадько О.Ю. Саногенний потенціал особистості як психологічна основа біо-психосоціального здоров'я людини. *Особистість у сучасному світі*: матер. III Всеукр. наук. конгресу з міжнар. участю. К.: Інформаційно-аналітичне агентство, 2014. С. 64–68.

26. Павленко А.В. Саногенне мислення як засіб подолання стресу у студентів. *Проблеми сучасної психології*, 2013. № 26. С. 145–152.

27. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 2017. № 1. С. 80–104.

28. Петренко О.І. Формування саногенного мислення у майбутніх психологів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія*, 2012. № 22. С. 112–118.

29. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О.М. Степанов. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.

30. Психологічний словник / за ред. В.І. Войтко. К.: Вища школа, 1982. 218 с.

31. Семенова І.В. Формування саногенного мислення через групові тренінги: освітній контекст. *Педагогічний альманах*, 2020. Вип. 45. С. 112–118.

32. Сидоренко О.М. Тренінгові методики для розвитку саногенного мислення у студентів медичних спеціальностей. *Медична психологія*, 2013. № 4. С. 56–63

33. Сидоренко О.М. Психологічні аспекти саногенного мислення у студентів медичних спеціальностей. *Медична психологія*, 2013. № 4. С. 56–63.

34. Стенько Ю.П. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді: кваліфікаційна робота бакалавра. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2021.

35. Сучасні здоров'язберезувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.

36. Ткаченко В.В. Саногенне мислення як засіб профілактики професійного виховання у майбутніх педагогів. *Проблеми сучасної психології*, 2014. № 25. С. 134–141.

37. Шевченко І.А. Роль саногенного мислення у формуванні стресостійкості студентів. *Психологія і суспільство*, 2016. № 1. С. 89–95.

38. Ярош Н.С. Практика саногенної рефлексії як умова стрес-долаючої поведінки особистості. *Вісник Харківського університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 2016. № 61. С. 39–44.

39. Ярош Н.С. Саногенне мислення як основа психологічного благополуччя особистості. Матер. Норвезько-Української конф., присвяченої діяльності Ф. Нансена в Україні у 1921–1922 роках (Харків, 10-11 жовтня 2019 р.). Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2019. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15026>

40. Bar-On R. The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. *Toronto: Multi-Health Systems*, 1997.

41. Becker M. A new patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness. *Qual. Life Res.* 1993. Vol. 2. P. 239–251.

42. Bronfenbrenner U. Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives on Human Development. *Sage*, 2005.

43. Dennis J. P., Vander Wal J.S. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 2010. No. 34 (3). Pp. 241–253.
44. Dweck C.S. *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House, 2006.
45. Dweck C.S., Leggett E.L. A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 1988. No. 95 (2). Pp. 256.
46. Eyni S., Nazar S., Ebadi M., Zeynalzadeh M. Development of structural equations of social adjustment of students with Specific Learning Disorders based on alexithymia and metacognitive beliefs and mediated by perceived social support. *Journal of Learning Disabilities*, 2022. Vol. 11. Issue 4. Pp. 62–77. URL: [https://journal.uma.ac.ir/article\\_1602\\_e138e01f51687abf662be9d249c877cf.pdf](https://journal.uma.ac.ir/article_1602_e138e01f51687abf662be9d249c877cf.pdf)
47. Halpern D. F., LaMay M.L. The smarter sex: A critical review of sex differences in intelligence. *Educational Psychology Review*, 2000. No. 12. Pp. 229–246.
48. Halpern D.F. Teaching critical thinking for transfer across domains: Dispositions, skills, structure training, and metacognitive monitoring. *American Psychologist*, 1998. No. 53 (4).
49. Halpern D.F. *Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking*. Psychology Press, 2013.
50. Kapp K.M. Gamification designs for instruction. *Instructional-Design Theories and Models*, 2016. Vol. IV. pp. 351–384.
51. Kapp K.M. *The Gamification of Learning and Instruction: Game-based Methods and Strategies for Training and Education*. Pfeiffer, 2012.
52. Kapp K.M., Valtchanov D., Pastore R. Enhancing motivation in workplace training with casual games: A twelve-month field study of retail employees. *Educational Technology Research and Development*, 2020. No. 68 (5). Pp. 2263–2284.
53. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979. No. 37 (1). Pp. 1–11.
54. Kuchkarova F.M. Development of Sanogenic Thinking of Future Teachers. *International Journal of Formal Education*, 2023. Vol. 2.No. 6. Pp. 374–378. URL: <http://journals.academiczone.net/index.php/ijfe/article/download/1064/917>

55. Kuchkarova F.M. Issues of Reflection in the Development of Personal Sanogenic Thinking. *International Journal of Formal Education*, 2023. Vol. 2. No. 5. Pp. 69–74.

56. Kuchkarova F.M. Pedagogical Strategies For The Development Of Sanogenic Thinking Of Future Teachers. *International Scientific and Practical Conference*, 2023. Pp. 130–132. URL:

<https://conferenceseries.info/index.php/education/article/download/1562/1407>

57. Mehrabian A. Measures of achieving tendency. *Educational and Psychological Measurement*, 1969. No. 29 (2). Pp. 445–451.

58. Vandewalle D. Development and validation of a work domain goal orientation instrument. *Educational and Psychological Measurement*, 1997. No. 57 (6). Pp. 995–1015.

59. Ware J.E., Sherbourne C.D. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 1992. No. 30 (6). Pp. 473–483.

60. Yeager D.S., Dweck C.S. Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 2012. No. 47 (4). Pp. 302–314.

61. Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., Farley G.K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 1988. No. 52 (1). Pp. 30–41.