

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Рівень вищої освіти

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ
СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

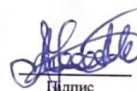
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 21083
номер ІНП

Виконала: здобувачка IV курсу, групи ППЗ-21-1


Підпис

Микола ТІТОР
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: к. психол. наук, доцент

Науковий ступінь, вчене звання


Підпис

Зінаїда АНТОНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор


Підпис

Таїсія КОМАР
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень перший (бакалаврський)


Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Миколи ТІТОРА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Саногенне мислення як внутрішній ресурс психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Зінаїда АНТОНОВА, кандидат психологічних наук, доцент.

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика виявлення саногенного (патогенного) мислення студентів Х. Корнеліуса і Ш. Фейра; методика «Skala Pomiaru Prężności – SPP-25» Н. Огінська-Булік, З. Ючинський; опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні основи дослідження саногенного мислення та психологічної стійкості особистості, психологічна стійкість особистості: сутність, структура та умови формування, саногенне мислення як складова ресурсного мислення: поняття, функції, механізми, взаємозв'язок саногенного мислення і психологічної стійкості студентів в умовах воєнного часу; розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей саногенного мислення як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості студентської молоді, обґрунтування процедури емпіричного дослідження, результати емпіричного дослідження саногенного мислення як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості студентів, психологічні рекомендації щодо розвитку саногенного мислення як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості студентської

МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 5 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	___ червня 2025 р.	виконано

Здобувач Микола ТІТОР

Ім'я, прізвище

Керівник роботи Зінаїда АНТОНОВА

Ім'я, прізвище

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Саногенне мислення як внутрішній ресурс психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни»

Здобувач Микола ТІТОР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Зінаїда АНТОНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 51 сторінку, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 40 найменувань, 3 додатки.

Ключові слова: саногенне мислення, патогенне мислення, психологічна стійкість, внутрішні ресурси, студентська молодь, стресостійкість, ментальне здоров'я.

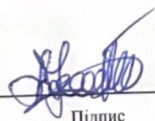
Об'єкт дослідження: психологічна стійкість студентської молоді в умовах війни.

Предмет дослідження: роль саногенного мислення як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості студентів в умовах воєнного часу.

За результатами дослідження розроблено психологічні рекомендації щодо розвитку саногенного мислення як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу.

Одержані результати можуть бути використані в практичній діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників для розробки та впровадження програм психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни.

Дипломник



Підпис

Микола ТІТОР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	10
1.1 Психологічна стійкість особистості: сутність, структура та умови формування	10
1.2 Саногенне мислення як складова ресурсного мислення: поняття, функції, механізми	14
1.3 Взаємозв'язок саногенного мислення і психологічної стійкості студентів в умовах воєнного часу	19
Висновки до розділу.....	22
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ЯК ВНУТРІШНЬОГО РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	24
2.1 Обґрунтування процедури емпіричного дослідження.....	24
2.2 Результати емпіричного дослідження саногенного мислення як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості студентів... ..	30
2.3 Психологічні рекомендації щодо розвитку саногенного мислення як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу	39
Висновки до розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	49
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	52
ДОДАТОК А Методика виявлення саногенного мислення студентів Х. Корнеліуса, Ш. Фейра	56
ДОДАТОК Б Методика «Skala Pomiaru Prężności – SPP-25»	63
ДОДАТОК В Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA).....	66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сьогодні Україна переживає глибоку соціально-політичну та гуманітарну кризу, спричинену повномасштабною війною. Військові дії, постійна загроза життю, втрата безпеки, невизначеність майбутнього, інформаційний тиск та особисті втрати істотно впливають на психоемоційний стан населення, зокрема на молодь, яка перебуває у процесі професійного й особистісного становлення. Студентська молодь є чутливою до викликів часу, оскільки, з одного боку, переживає ключові етапи ідентифікації та розвитку автономії, а з іншого – змушена адаптуватися до навчального процесу та соціального життя в умовах хронічного стресу.

В таких умовах особливої актуальності набуває проблема психологічної стійкості, тобто здатності особистості протистояти деструктивному впливу стресогенних чинників, зберігаючи внутрішню рівновагу, цілісність і функціональність. Дослідження психологічної стійкості в умовах воєнного часу є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору, адже воно дозволяє окреслити ефективні внутрішні ресурси, здатні підвищити здатність молоді до адаптації.

Одним з таких ресурсів виступає саногенне мислення – тип мислення, спрямований на підтримку психічного та фізичного здоров'я, що передбачає конструктивне переосмислення проблем, критичну рефлексію, емоційну регуляцію і здатність знижувати рівень деструктивних переживань. Саногенне мислення дає змогу зменшити тривожність, агресивність, уникати емоційного виснаження, зберігати здатність до самореалізації та міжособистісної взаємодії навіть у складних обставинах.

Дослідження саногенного мислення представлені у роботах як зарубіжних (Р. Бернс, Е. Блейлер, К. Бютнер, Д. Джампольські, М. Джеймс, Д. Джонгвард, М. Раттер, В. Ротенберг, та ін.), так і вітчизняних науковців (І. Дубровіна, А. Гільман, Ф. Калашин, Л. Кананчук, Н. Матейко, С. Морозюк, Г. Мешко, Е. Олександровська, Н. Павлюченкова, В. Семке, І. Співак та ін.).

Незважаючи на наявність окремих досліджень, присвячених саногенному мисленню та психологічній стійкості, взаємозв'язок між цими двома феноменами в умовах воєнного часу, особливо у студентської молоді, залишається недостатньо вивченим. Це зумовлює потребу у вивченні ролі саногенного мислення як внутрішнього ресурсу підтримання психологічної стійкості в умовах війни, а також у розробці практичних рекомендацій щодо його розвитку. Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена соціальними викликами сьогодення, потребою у зміцненні психічного здоров'я молодого покоління, а також науковою значущістю вивчення ресурсних механізмів адаптації в умовах екстремальної життєвої ситуації.

Об'єкт дослідження: психологічна стійкість студентської молоді в умовах війни.

Предмет дослідження: роль саногенного мислення як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості студентів в умовах воєнного часу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок між рівнем розвитку саногенного мислення та показниками психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми психологічної стійкості та саногенного мислення особистості.
2. Визначити структурні компоненти та психологічні механізми саногенного мислення як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості студентської молоді.
3. Дослідити психологічні особливості студентів з саногенним та патогенним типом мисленням та їх рівень психологічної стійкості.
4. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку саногенного мислення як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу.

Гіпотеза дослідження: саногенне мислення є внутрішнім ресурсом психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни, а його високий

рівень сприяє кращій емоційній регуляції, адаптації до стресу та збереженню психічного здоров'я.

Для реалізації поставлених завдань нами був використаний комплекс **методів дослідження**: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); *емпіричні* (методика виявлення саногенного (патогенного) мислення студентів Х. Корнеліуса і Ш. Фейра; методика «Skala Pomiaru Prężności – SPP-25» Н. Огінська-Булік, З. Ючинський; опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA); *методи кількісної обробки даних*.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для підвищення психологічної стійкості студентської молоді шляхом розвитку саногенного мислення. Виявлені закономірності бути використані фахівцями-психологами, педагогами, кураторами академічних груп у процесі психопрофілактичної та психокорекційної роботи зі студентами, особливо в умовах соціальної та воєнної нестабільності. Розроблені психологічні рекомендації можуть слугувати основою для створення тренінгових програм, освітніх курсів та індивідуальних психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження впливу стресу, розвиток адаптивного мислення, емоційної саморегуляції та підвищення загального рівня психоемоційного благополуччя молоді.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалося на базі Хмельницького національного університету спеціальності «Психологія» денної форми навчання. У дослідженні було залучено 28 студентів віком від 19 до 25 роки факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювались на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Scientific Achievements of Contemporary Society» (29-31.05.2025 року, Лондон, Великобританія); опубліковані тези на тему: «Розвиток саногенного мислення як ресурсу психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу».

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання з 40 найменувань, 3 додатків. Основний зміст роботи викладений на 51 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Психологічна стійкість особистості: сутність, структура та умови формування

У сучасному світі, який дедалі частіше характеризується нестабільністю, невизначеністю та численними соціальними викликами, особливо в умовах війни, проблема психологічної стійкості набуває особливого значення. Психологічна стійкість розглядається як здатність особистості зберігати або швидко відновлювати функціонування, внутрішню рівновагу та життєздатність у відповідь на вплив кризових чи травматичних подій. Це явище виступає не лише як механізм подолання труднощів, а й як ключовий ресурс адаптації та особистісного зростання.

Сутність поняття «психологічна стійкість» (resilience) у психології має багатовимірний характер. У науковій літературі воно описується як динамічний процес позитивної адаптації в умовах значних труднощів або загроз. За визначенням американських психологів Л. Мастена та А. Гармея, психологічна стійкість – це здатність ефективно функціонувати, незважаючи на серйозні стресори. Інші дослідники (М. Руттер, Б. Циммерман, К. Коннор) підкреслюють, що вона не є вродженою якістю, а формується внаслідок взаємодії індивідуальних і середовищних чинників [19, с. 45-51].

Психологічна стійкість має складну структуру, яка охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Когнітивний компонент пов'язаний із сприйняттям стресових ситуацій, інтерпретацією труднощів, установками, переконаннями та стилем мислення. Люди зі стійкою психікою зазвичай демонструють раціональність, здатність бачити проблему як виклик, а не загрозу, а також зберігають віру у власну здатність впоратися з труднощами [30, с. 32-45].

Емоційний компонент включає здатність до емоційної саморегуляції, стримування імпульсивних реакцій, переживання позитивних емоцій навіть у складних умовах, а також толерантність до фрустрацій. Ця складова відіграє ключову роль у запобіганні емоційному вигоранню, тривожним або депресивним станам.

Поведінковий компонент охоплює адаптивні копінг-стратегії, активність у вирішенні проблем, здатність шукати соціальну підтримку, а також наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів для збереження життєвої активності [33, с. 160-165].

У сучасних психологічних дослідженнях поряд з поняттям психологічна стійкість дедалі частіше використовується термін резильєнтність (від англ. *resilience*), який акцентує на здатності особистості адаптуватися до труднощів, швидко відновлюватися після стресу та зберігати функціонування в умовах кризи. У психологічній науковій термінології термін «резильєнтність» був запроваджений у дослідницький обіг завдяки роботам Е. Werner та її колеги R. Smith, які впродовж чотирьох десятиліть здійснювали лонгітюдне дослідження дітей на Гаваях, що зростали в умовах високого ризику (низький соціально-економічний статус, сімейна дезадаптація, відсутність батьківської опіки тощо). Незважаючи на несприятливі умови, близько третини досліджуваних продемонстрували успішну соціальну адаптацію, хороше психоемоційне здоров'я та здатність долати життєві труднощі. Саме ці діти стали взірцем прояву резильєнтності – феномену, що викликав значну зацікавленість наукової спільноти [21; 25].

Згодом поняття резильєнтності набуло широкого тлумачення і стало ключовим у позитивній психології, де воно розглядається як важливий внутрішній ресурс людини для підтримання психічного благополуччя в умовах.

О. М. Хамініч наголошує, що відсутність єдності у визначенні резильєнтності значно ускладнює подальший розвиток досліджень у цій галузі. Основні труднощі виникають через неоднозначність термінології та різноманітність підходів до операціоналізації цього конструкту. Як наслідок,

виникають складнощі з формуванням єдиного наукового підходу до методів вимірювання ключових компонентів резильєнтності, що гальмує кращу узагальнену оцінку феномену та порівняння результатів різних досліджень [33, с. 160-165].

К. Bolton зазначає, що зростання інтересу до поняття резильєнтності на сучасному етапі розвитку психологічної науки пов'язане зі зміною наукової парадигми. Новий етап у підходах до вивчення людської психіки, як наголошує G. Richardson, характеризується зміною фокусу уваги з вивчення проблем і розладів особистості на дослідження адаптаційних ресурсів, якостей та здібностей людини до самовідновлення, таких як резильєнтність. Цей підхід став частиною сучасного психологічного напрямку, який акцентує увагу на тому, що робить людину сильною, опірною та здатною долати життєві труднощі, а не лише на причинах психічних розладів [38].

D. Hellerstein у своїй концептуалізації феномену стійкості виділяє дві основні її складові:

1. Фізична стійкість – це здатність організму протистояти стресовим впливам на фізіологічному рівні. Вона включає стресостійкість, толерантність до фізичних навантажень і складних умов, а також здатність швидко відновлюватися після них. Фізична стійкість є базовим ресурсом, що забезпечує загальну життєздатність і збереження функціонування організму в екстремальних ситуаціях.

Психологічна резистентність – багатокомпонентна структура, що охоплює соціальну, змістову, когнітивну та операційну складові. Соціальна складова передбачає наявність підтримки соціальних контактів та активне використання соціальних ресурсів підтримки. Змістова складова полягає у здатності знаходити смисл і цінності навіть у складних і травматичних подіях, що сприяє збереженню мотивації та внутрішньої рівноваги. Когнітивна складова включає підвищення освітнього рівня, розвиток критичного мислення та здатність до адаптивної когнітивної переоцінки стресових ситуацій. Операційна складова стосується освоєння психотехнологій і практик, що допомагають подолати негативні

наслідки стресу, зокрема методів саморегуляції, релаксації, медитації та інших психологічних стратегій [28, с. 85-91]. Таким чином, концепція D. Hellerstein підкреслює комплексний характер стійкості, що поєднує як фізіологічні, так і психологічні ресурси, необхідні для ефективної адаптації до стресових впливів [21, с. 26-64].

До факторів, що сприяють розвитку психологічної стійкості у студентської молоді, належать:

- Особистісні риси: оптимізм, віра у власні сили, саморегуляція, самоповага;
- Соціальне середовище: підтримка з боку родини, друзів, викладачів;
- Життєвий досвід: попередній досвід подолання труднощів, наявність прикладів стійких моделей поведінки;
- Освітнє середовище: формування психологічної культури, розвиток емоційного інтелекту та навичок стрес-менеджменту [2; 14; 35].

Війна як екстремальний соціальний контекст значно підвищує навантаження на психіку молоді. Зростає ризик розвитку посттравматичних стресових розладів, тривожності, втрати контролю над емоціями та дезадаптивних форм поведінки. Водночас саме в таких обставинах стає очевидною значущість психологічної стійкості як чинника виживання та збереження особистісної цілісності [23].

Дослідження, проведені в умовах воєнного часу в Україні, свідчать про те, що студенти з вищим рівнем психологічної стійкості демонструють кращі показники академічної успішності, міжособистісної взаємодії та загального суб'єктивного благополуччя. Зокрема, за даними дослідження О. Чепурного (2023), студенти з високим рівнем психологічної стійкості в умовах війни частіше демонстрували здатність до позитивної рефлексії, знаходили сенс у випробуваннях, активно залучалися до волонтерської діяльності, що також виступало ресурсом стабілізації емоційного стану. Інше дослідження, проведене Л. Павленко (2022), показало, що серед студентів з розвиненими навичками емоційної регуляції в умовах воєнного стану спостерігався нижчий рівень

симптомів ПТСР, зниження соціального відчуження та краща здатність до конструктивного вирішення проблем [4].

Умови війни також сприяють актуалізації внутрішніх ресурсів, серед яких важливе місце займає саногенне мислення – особливий тип мислення, що спрямований на збереження психологічного здоров'я та подолання деструктивних емоцій. Саногенне мислення, як зазначають А. Менделевич, О. Чеботарьова та інші дослідники, виступає механізмом підтримання психічної рівноваги шляхом усвідомленого управління емоційними реакціями, когнітивної переоцінки подій та формування оптимістичних очікувань. Саме поєднання саногенного мислення з розвинутою психологічною стійкістю може стати запорукою психічної витривалості молоді в умовах воєнного часу [6].

Таким чином, психологічна стійкість є базовим компонентом адаптаційного потенціалу особистості. Її розвиток у студентському віці є не лише умовою збереження психічного здоров'я, а й важливим фактором реалізації особистісного потенціалу в умовах війни.

1.2 Саногенне мислення як складова ресурсного мислення: поняття, функції, механізми

Саногенне мислення є важливою складовою ресурсного мислення особистості, яке спрямоване на збереження та підтримку психічного здоров'я у складних життєвих обставинах, зокрема в умовах кризових ситуацій, таких як воєнний час. Це поняття, що виникло в межах психосоматичних і психоневрологічних досліджень, отримало подальший розвиток у контексті позитивної психології та досліджень психологічної стійкості.

Термін «саногенне мислення» походить від латинського слова «sanogenes» – «здоров'я породжуючий». Він позначає певний тип мислення, який сприяє підтримці психічного здоров'я, мінімізує деструктивний вплив стресу та негативних емоцій, а також стимулює адаптивні реакції в складних життєвих ситуаціях. За визначенням А. Менделевича та О. Чеботарьова, саногенне

мислення характеризується спрямованістю на пошук позитивного смислу, реалістичної оцінки подій і здатності зберігати внутрішню рівновагу навіть у кризових умовах [22, с. 88–103].

У науковій літературі розрізняють три типи мислення за впливом на психіку людини:

- Патогенне мислення – фокусується на загрозах, страхах, негативних аспектах подій, сприяє виникненню тривожності, депресії, безнадії;
- Нейтральне мислення – відсутність активної оцінки, пасивне сприйняття реальності, що може вести до апатії чи відчуження;

Саногенне мислення – спрямоване на пошук ресурсів для збереження психічного здоров'я, пошук позитивних аспектів, когнітивну переоцінку ситуації та адаптивну регуляцію емоцій [22].

Основними функціями саногенного мислення є:

1. Підтримка психічної стабільності. Саногенне мислення допомагає зменшити рівень тривожності, уникнути емоційного вигорання, сприяє емоційній регуляції.
2. Збереження смислу життя. Особливо в складних ситуаціях саногенне мислення активує механізми пошуку і конструювання смислу, що є важливою умовою психічного здоров'я (згідно з концепцією В. Франкла).
3. Активізація копінг-ресурсів. Воно стимулює використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання труднощів, підтримує мотивацію і віру у власні сили.
4. Формування когнітивної гнучкості. Саногенне мислення сприяє здатності адаптувати погляди, переоцінювати ситуацію, знаходити нові шляхи розв'язання проблем [12, с. 43–53].

Ключовими механізмами саногенного мислення є:

- Когнітивна переоцінка (рефреймінг) – процес свідомої зміни значення ситуації на більш адаптивне. Наприклад, замість того, щоб бачити кризу як катастрофу, людина може розглядати її як можливість для розвитку або набуття нового досвіду.

- Когнітивна гнучкість – здатність швидко змінювати стратегічні підходи до проблем, переключатися між різними способами мислення. Дослідження К. Флек (Fleck, 2020) показали, що висока когнітивна гнучкість пов’язана з більшою здатністю до стресостійкості та психологічної адаптації [26].

- Рефлексія – здатність до самоаналізу, осмислення власних думок і емоцій, що дозволяє уникнути автоматичних, імпульсивних реакцій на стрес [36, с. 35–38].

- Оптимістичне мислення – настанови на позитивний результат, що підтримують мотивацію і допомагають зберігати емоційну рівновагу [16].

- Патогенне мислення – це тип мислення, який сприяє виникненню або загостренню психічного напруження, негативних емоцій і дезадаптивної поведінки. Воно характеризується специфічними когнітивними особливостями, що призводять до порушення психічного здоров’я, зниження рівня адаптації, формування тривожних або депресивних станів [37].

Основні характеристики патогенного мислення:

1. Фокус на негативі: переоцінювання загроз, схильність помічати лише негативні аспекти ситуації при ігноруванні позитивних чи нейтральних.
2. Катастрофізація: тенденція перебільшувати можливі негативні наслідки, очікування найгіршого розвитку подій.
3. Жорсткість мислення: відсутність когнітивної гнучкості, неможливість побачити альтернативи, мислення за принципом «все або нічого».
4. Самозвинувачення або звинувачення інших: пошук винних, розвиток почуття провини, ворожість до оточення.
5. Румінації: постійне «переживування» неприємних думок, зациклення на проблемах.
6. Відсутність віри в себе: внутрішнє переконання у власній нездатності щось змінити або вплинути на ситуацію.
7. Низька толерантність до невизначеності: прагнення до контролю всього і страх перед непередбачуваними подіями [14; 16].

Патогенне мислення порушує механізми психічної саморегуляції та сприяє розвитку емоційного дистресу. На відміну від саногенного мислення, яке спрямоване на збереження і відновлення психічного здоров'я, патогенне мислення веде до поглиблення внутрішніх конфліктів та підвищення вразливості до психотравмуючих впливів.

Вивчення саногенного мислення в останні роки отримало значний розвиток у зв'язку із зростанням уваги до психологічної стійкості в кризових умовах. Зокрема, в умовах воєнного конфлікту та соціальної нестабільності актуальним стає питання, як саме мислення може виступати внутрішнім ресурсом адаптації [12; 31; 37].

Дослідження О. Менделевича (2021) показали, що студенти з високим рівнем саногенного мислення мають нижчі показники тривожності та депресії, кращу здатність до емоційної регуляції, а також більш стійкі когнітивні стратегії подолання стресу. Автор зазначає, що саме саногенне мислення виступає ключовим фактором, який пояснює різницю у рівнях психологічного благополуччя серед студентської молоді, яка переживає складні соціальні умови.

Сучасні дослідження підтвердили, що розвиток когнітивної гнучкості пов'язаний із високим рівнем саногенного мислення. В експерименті за участі 150 студентів було виявлено, що особи з більш розвиненими навичками рефлексії і когнітивної переоцінки легше адаптуються до непередбачуваних ситуацій, швидше відновлюються після стресових подій та демонструють нижчий рівень симптомів посттравматичного стресового розладу [12, с. 43–53].

Інші дослідження (Lau et al., 2020) підтверджують, що саногенне мислення відіграє роль буфера між стресовими факторами та негативними емоційними наслідками, сприяючи зниженню проявів тривоги і депресії. Автори відзначають, що розвиток саногенного мислення можна розглядати як ціль ефективних психотерапевтичних і профілактичних програм [38].

У роботі П. Коваленка підкреслюється важливість формування саногенного мислення як складової психологічної культури молоді, що дає змогу

підвищити рівень їх психологічної стійкості та знизити рівень емоційного вигорання у складних життєвих обставинах, таких як війна [11].

Емоційна стійкість одна з ключових характеристик психічної адаптації, яка тісно пов'язана з саногенним мисленням. Дослідження Г. Петренко демонструють, що саногенне мислення сприяє більш ефективній емоційній саморегуляції: особи з високим рівнем саногенного мислення мають здатність усвідомлено управляти емоціями, не піддаючись імпульсивним реакціям, що особливо важливо в умовах тривалого стресу [37].

Зокрема, в умовах воєнного конфлікту, де емоційна напруга зростає, саногенне мислення допомагає фокусуватися на контрольованих аспектах ситуації, що знижує рівень тривоги та сприяє збереженню внутрішньої рівноваги.

Саногенне мислення є складовою ширшої системи ресурсів психічного здоров'я і психологічної стійкості. Воно тісно пов'язане з такими поняттями, як:

- Психологічна резильєнтність (резильєнтність), що передбачає комплекс адаптивних механізмів, включно з когнітивною переоцінкою і пошуком смислу.
- Толерантність до невизначеності – здатність приймати неоднозначність і непередбачуваність як норму, що також підтримується гнучким мисленням.

Позитивна психологія – акцент на розвиток ресурсів і потенціалу особистості, що реалізується через формування саногенного мислення [35].

Формування саногенного мислення може здійснюватися через спеціальні психологічні тренінги, психокорекційні програми, навчання когнітивним технікам (рефреймінг, медитація, майндфулнес) та розвиток емоційного інтелекту.

У сучасних дослідженнях наголошується на важливості інтеграції саногенного мислення у освітній процес та програми підтримки студентської молоді, особливо в кризових ситуаціях (Сергієнко, 2022; Чепурний, 2023).

Таким чином, саногенне мислення виступає важливим ресурсом психічного здоров'я і психологічної стійкості, реалізуючи когнітивно-емоційні механізми адаптації до стресу і криз. Воно має складну структуру, включає функції підтримки стабільності, пошуку смислу і активізації ресурсів, а також механізми когнітивної гнучкості, рефлексії і оптимістичного ставлення. Результати досліджень підтверджують ефективність розвитку саногенного мислення як профілактичного і терапевтичного інструменту в сучасних умовах соціальної нестабільності.

1.3 Взаємозв'язок саногенного мислення і психологічної стійкості студентів в умовах воєнного часу

У сучасних умовах воєнних конфліктів та інших кризових подій зростає необхідність у розумінні внутрішніх механізмів адаптації людини. Одним із таких внутрішніх ресурсів, що активно досліджується у сучасній психології, є саногенне мислення – специфічний тип мислення, який спрямований на підтримку психічного здоров'я та зниження рівня деструктивного емоційного впливу. Водночас, у центрі дослідницької уваги перебуває феномен психологічної стійкості як здатності людини зберігати функціональність та позитивну адаптацію в умовах стресу, невизначеності й травматичного досвіду [17; 18].

Саногенне мислення виконує функцію своєрідного фільтра, який дозволяє людині переосмислювати травматичні ситуації, трансформувати негативні емоції в конструктивну енергію та зберігати психоемоційну рівновагу. Його протилежністю виступає патогенне мислення, що фіксує людину на переживанні болю, тривоги, безнадії та сприяє розвитку психосоматичних порушень. Наявність у суб'єкта розвинених навичок саногенного мислення дозволяє йому краще справлятися з дестабілізуючими обставинами [1; 13; 37].

Психологічна стійкість, у свою чергу, визначається як здатність особистості адаптуватися до стресових обставин, зберігати внутрішню рівновагу

та відновлювати функціональність після впливу кризових ситуацій. Вона ґрунтується на поєднанні когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, які дозволяють людині ефективно протидіяти впливу деструктивних зовнішніх і внутрішніх факторів.

Зв'язок між цими двома конструкціями простежується в теоретичних концепціях і результатах емпіричних досліджень. У роботах А. Менделевича підкреслюється, що саногенне мислення є однією з провідних умов формування психологічної стійкості, оскільки дозволяє здійснювати когнітивну переоцінку ситуацій, знижувати інтенсивність негативного афекту та спрямовувати увагу на конструктивні аспекти досвіду. Таким чином, воно сприяє формуванню більш адаптивного емоційного фону, що є основою стійкості [32].

У дослідженні О. Чеботарьової (2021) встановлено, що студенти з високим рівнем саногенного мислення демонструють значно кращі показники психологічної стійкості: вони рідше проявляють симптоми тривоги, депресії, мають вищий рівень самооцінки та суб'єктивного благополуччя. Авторка доводить, що розвиток навичок саногенного мислення, зокрема рефлексивної переоцінки, толерантності до невизначеності, контролю над імпульсивністю, є важливим компонентом профілактики емоційного вигорання та психологічної дестабілізації в умовах війни [1; 14].

У контексті переживання кризових подій особливої актуальності набуває дослідження когнітивних механізмів адаптації. Так, за даними експериментальних досліджень І. Козлової (2022), люди, які активно використовують техніки когнітивної реструктуризації (перформулювання негативних установок, пошук нових значень, зниження катастрофізації), значно рідше відчують тривалий дистрес після пережитих кризових подій. У ході дослідження виявлено сильну кореляцію між рівнем саногенного мислення та показниками психологічної стійкості, зокрема емоційною саморегуляцією, впевненістю у власних силах, адаптивним копінгом [35].

Інше дослідження, проведене серед внутрішньо переміщених осіб в Україні (Центр гуманітарних досліджень, 2023), продемонструвало, що саме

особи з високими показниками саногенного мислення виявляли вищу здатність до адаптації в нових соціальних умовах, демонстрували проактивну поведінку, краще налагоджували нові соціальні зв'язки та частіше залучалися до волонтерської діяльності. Навпаки, особи з домінуванням патогенного мислення частіше замикаються у собі, уникають соціальних контактів і демонструють симптоми соціального відчуження.

Механізми дії саногенного мислення в умовах екстремального впливу базуються на трьох основних функціях:

1. Рефлексивна – дозволяє усвідомлювати власні реакції, розпізнавати негативні установки та трансформувати їх у більш адаптивні форми.
2. Когнітивно-регулятивна – полягає в здатності управляти потоком думок, знижувати рівень дезорганізуючих переживань.
3. Смыслотворча – забезпечує формування особистісного сенсу в переживанні кризи, що допомагає інтегрувати травматичний досвід у систему життєвих цінностей [18; 22].

Підтвердженням важливості саногенного мислення як ресурсу є також дослідження закордонних авторів. Так, у роботах R. Lazarus і S. Folkman підкреслюється значення когнітивної оцінки в процесах стресового реагування. Здатність індивіда інтерпретувати ситуацію як виклик, а не загрозу, прямо пов'язана з рівнем психологічної стійкості. Саногенне мислення у цьому контексті виступає як інструмент когнітивного переозначення, що сприяє формуванню позитивної адаптації [22].

У роботі С. Wapnno підкреслюється, що стійкість не означає відсутність дистресу, а радше здатність функціонувати попри його наявність. Саногенне мислення у цьому процесі дозволяє особистості прийняти дійсність, не заперечуючи її складність, але шукаючи можливості для росту [39].

На підставі системного аналізу теоретичних підходів і емпіричних досліджень можна стверджувати, що саногенне мислення і психологічна стійкість взаємопов'язані на різних рівнях функціонування особистості: когнітивному, емоційному, поведінковому. Розвиток саногенного мислення

може виступати як передумова формування психологічної стійкості, так і її наслідком, адже досвід подолання труднощів активізує потребу у нових когнітивних стратегіях [27].

У зв'язку з цим постає важливе завдання практичної психології – розробка програм формування саногенного мислення як профілактичного інструменту зміцнення психологічної стійкості. Доцільним є впровадження тренінгових методик, що спрямовані на розвиток когнітивної гнучкості, саморефлексії, технік позитивного переосмислення, формування навичок конструктивної інтерпретації подій [1, с. 354-362].

Таким чином, саногенне мислення виконує функцію внутрішнього ресурсу підтримки психічного здоров'я молоді в умовах дії екстремальних факторів. Його розвиток тісно пов'язаний з формуванням психологічної стійкості, що в умовах соціальної нестабільності стає ключовою умовою адаптації та збереження особистісної цілісності. Подальше вивчення цієї взаємодії має значення як для наукової теорії, так і для розробки ефективних практичних підходів до психологічної підтримки населення в умовах кризи.

Висновки до розділу

Аналіз літературних джерел проблеми саногенного мислення та психологічної стійкості особистості показав:

Психологічна стійкість виступає складним інтегративним конструктом, що визначає здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових, кризових та екстремальних обставин. Вона формується під впливом когнітивних, емоційних і поведінкових чинників та включає як особистісні риси (наприклад, саморегуляцію, емоційну компетентність, самоефективність), так і соціально-екологічні ресурси (підтримка, ціннісні орієнтації, доступ до інформації тощо).

Поняття психологічної стійкості підкреслює здатність особистості не тільки витримувати тиск складних життєвих обставин, а й розвиватися, зростати завдяки досвіду їх подолання. Теоретичні дослідження демонструють, що

психологічна стійкість ґрунтується на когнітивній гнучкості, внутрішній мотивації, наявності сенсів та конструктивному способі мислення.

Саногенне мислення розглядається як ключова складова ресурсного мислення, що спрямоване на збереження психічного здоров'я. Його функції – когнітивно-регулятивна, рефлексивна та смислотворча – дозволяють людині здійснювати переоцінку травматичного досвіду, керувати емоціями та знаходити сенс навіть у кризових подіях. Його протилежністю виступає патогенне мислення, що фіксує особистість на негативному емоційному переживанні, поглиблює дистрес і дезорганізацію поведінки.

Обґрунтовано, що розвиток саногенного мислення прямо сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості молоді. Це відбувається через зниження інтенсивності негативного афекту, підвищення здатності до когнітивної реструктуризації, активізацію адаптивних копінг-стратегій і формування внутрішньої мотивації до подолання труднощів.

В умовах екстремального впливу, таких як війна, внутрішнє переміщення, соціальна турбулентність, саногенне мислення відіграє роль внутрішнього ресурсу, що підтримує цілісність Я-образу, знижує ризик психічної дестабілізації, полегшує соціальну адаптацію та сприяє проактивній поведінці у студентської молоді.

Психологічна стійкість і саногенне мислення мають двосторонній зв'язок: з одного боку, розвиток саногенного мислення посилює стійкість молоді, з іншого – досвід подолання труднощів сприяє глибшому засвоєнню саногенних стратегій. Обидва конструкти реалізуються через когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію та рефлексивність.

Аналіз наукової літератури засвідчив актуальність і перспективність подальшого вивчення взаємодії саногенного мислення та психологічної стійкості, особливо в контексті кризових та екстремальних ситуацій, що має теоретичне і практичне значення, особливо для розробки програм психологічної підтримки та профілактики дезадаптації у вразливих категорій населення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ЯК ВНУТРІШНЬОГО РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1 Обґрунтування процедури емпіричного дослідження

Результати теоретичного аналізу показали, що одним із ресурсів студентської молоді в умовах воєнного часу є саногенне мислення – система когнітивної саморегуляції, що дозволяє особистості конструктивно інтерпретувати події, зменшувати рівень дистресу та зберігати адаптивні можливості у складних життєвих обставинах.

З іншого боку, психологічна стійкість виступає інтегральним показником здатності до ефективного подолання труднощів, швидкого відновлення після дії стрес-факторів та активного пошуку рішень навіть у ситуаціях втрати контролю. У зв'язку з цим науково обґрунтованим є вивчення взаємозв'язку між рівнем саногенного мислення та показниками психологічної стійкості у студентської молоді як соціально вразливої групи, яка водночас володіє потенціалом розвитку та трансформації особистісних стратегій подолання.

Для реалізації дослідницьких завдань було обрано наступні психодіагностичні методики [15; 23]:

1. Методика виявлення саногенного (патогенного) мислення студентів Х. Корнеліуса і Ш. Фейр – спрямована на діагностику характерних когнітивних стратегій у ситуаціях емоційного конфлікту, виявлення домінуючого типу мислення (саногенного або патогенного) – *Додаток А*.

2. Шкала вимірювання резильєнтності SPP-25 (Н. Огінська-Булік, З. Ючинський) – дозволяє виявити рівень психологічної стійкості через аналіз субшкал: стійкість у стресових ситуаціях, оптимізм, цілеспрямованість, ефективність, відкритість до нових досвідів – *Додаток Б*.

3. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA) – адаптація К. Кіза в українському варіанті (Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак). Методика дозволяє комплексно оцінити емоційне, психологічне та соціальне благополуччя як прояви суб'єктивного стану людини – *Додаток В.*

Комплексне використання цих методик дає змогу глибоко дослідити не лише рівень окремих психологічних характеристик, а й виявити зв'язки між ними, що особливо важливо у вивченні внутрішніх механізмів адаптації в умовах воєнного часу.

Мета емпіричного дослідження: з'ясувати особливості саногенного мислення як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу, а також виявити специфіку взаємозв'язків між рівнем саногенного мислення, показниками психічного благополуччя та психологічної стійкості.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Провести емпіричне вимірювання рівнів:
 - саногенного / патогенного мислення студентів;
 - психологічної стійкості;
 - суб'єктивного психічного благополуччя.
2. Проаналізувати особливості саногенного мислення студентів у воєнних умовах.
3. Встановити взаємозв'язки між рівнем саногенного мислення та показниками психологічної стійкості.
4. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку саногенного мислення як ресурсу психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу.

Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Хмельницького національного університету на спеціальності «Психологія» серед студентів денної форми навчання віком від 19 до 25 роки. У дослідження було залучено 28 студентів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.

Розглянемо окремо кожен з обраних методик.

Методика виявлення саногенного (патогенного) мислення студентів (Х. Корнеліус і Ш. Фейр). Методика, розроблена Х. Корнеліусом і Ш. Фейр, призначена для визначення загального рівня розвитку саногенного (здорового) або патогенного мислення у студентів. Вона дозволяє не лише оцінити домінування певного типу мислення, але й виявити конкретні форми прояву патогенного мислення, такі як розгубленість у почуттях, внутрішня та вербальна агресія, образа, порушення з нав'язливими діями, нездатність протистояти агресії, готовність до вбивства або самогубства.

Методика базується на виділенні таких форм патогенного мислення:

- патогенний психологічний захист (агресія, страх, втеча у світ фантазій тощо);
- патогенний характер емоцій (образа, провина, сором);
- парадигма насильницького управління (рольові очікування, соціальні стереотипи, помста, загроза).

Методика складається з чотирьох частин:

Перша частина містить 9 запитань, у яких студентам пропонується відповісти на питання типу «Чи відчували ви себе коли-небудь...», обираючи одну з п'яти варіантів відповіді: а) ніколи; б) рідко; в) в половині випадків; г) часто; д) завжди.

Кожне питання пов'язане з певною формою патогенного мислення:

- розгубленість у почуттях (питання 1)
- внутрішня агресія (2)
- образа (3)
- порушення з нав'язливими діями (5)
- вербальна агресія (6)
- нездатність протистояти агресії (7)
- готовність до вбивства (8)
- готовність до самогубства (9).

2. Друга частина – варіант опитувальника з парним порівнянням: студентам пропонується 10 пар тверджень, серед яких потрібно обрати варіант «а» або «б». Кожен вибір оцінюється одним балом, а сума балів визначає ступінь вираженості саногенного або патогенного мислення.

3. Третя частина базується на адаптованих шкалах: шкалі самооцінки тривожності Ч. Спілберга, особистісній шкалі проявів тривоги Дж. Тейлора та шкалі локусу контролю Д. Роттера. Вона включає 26 тверджень, спрямованих на визначення рівня саногенного/патогенного мислення, а також 3 питання для контролю достовірності відповідей.

4. Четверта частина сконструйована на основі поведінкових ознак, характерних для особистостей із саногенним або патогенним мисленням. Студентам пропонується відповісти «так» або «ні» на 27 питань. Якщо відповіді розподілені приблизно порівну, це свідчить про співіснування в особистості обох типів мислення.

Методика дає змогу комплексно оцінити психічний стан студентів, виявити конкретні патогенні форми мислення, що можуть бути ризиковими факторами для психічного здоров'я, та вчасно спланувати профілактичні або корекційні заходи. Вона є корисним інструментом у психологічному супроводі молоді в навчальних закладах.

Методика вимірювання резильєнтності (психологічної стійкості) — Skala Pomiaru Prężności (SPP-25). Методика SPP-25 розроблена польськими науковцями Н. Огінською-Булік та З. Ючинським (2008 р.) та адаптована українськими дослідниками В. В. Кондратюк і У. І. Нікітчук із Національного університету «Острозька академія». Вона базується на концепції резильєнтності як механізму універсальної саморегуляції особистості, що забезпечує захист від негативних наслідків стресових подій – як травматичних, так і повсякденних (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008). Таким чином, методика застосовується для вимірювання психологічних ресурсів та здатності до адаптації у стресових ситуаціях.

Опитувальник складається з 25 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою відповідей: від «не погоджуюсь» до «безумовно погоджуюсь». Максимальна кількість балів за кожною зі складових шкал становить 20.

П'ять шкал опитувальника

1. Наполегливість та рішучість у діях – характеризує здатність наполегливо рухатись до мети, приймати рішення та діяти.
2. Відкритість для нового досвіду і почуття гумору – визначає гнучкість у сприйнятті нових ситуацій та уміння зберігати позитивний настрій.
3. Особиста компетентність у подоланні труднощів та толерантність до негативних емоцій – відображає рівень умінь ефективно долати стресові події й регулювати емоційний стан.
4. Толерантність до невдач та ставлення до життя, як до виклику – показує рівень прийняття помилок і невдач як нормальної частини життєвого досвіду.
5. Оптимістичне ставлення до життя та вміння мобілізуватися у важких ситуаціях – відображає позитивне ставлення до майбутнього і здатність швидко адаптуватися в кризах.

Інтерпретація результатів:

Загальний рівень резильєнтності обчислюється сумуванням балів за всіма 25 твердженнями. Результати за кожною шкалою оцінюються окремо. Рівні психологічної стійкості визначаються за такими інтервалами балів:

- від 1 до 4 – низький рівень;
- 5–6 – середній рівень;
- 7–10 – високий рівень резильєнтності.

Дана методика є дієвим інструментом для вивчення здатності особистості до саморегуляції у стресових умовах, що важливо для прогнозування успішної адаптації до життєвих викликів.

Опитувальник *«Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»* (*Mental Health Continuum – Short Form, MHC-SF*) розроблений американським

психологом К. Кізом з урахуванням тривимірної структури психічного здоров'я. Ця структура включає три основні компоненти: гедонічне (суб'єктивне) благополуччя, психологічне благополуччя та соціальне благополуччя. Опитувальник спрямований на вимірювання частоти переживання відповідних ознак, які відображають стан психічного здоров'я індивіда.

Для української вибірки методика була адаптована Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак, що забезпечило лінгвістичну та культурну відповідність інструменту. Опитувальник складається з 14 питань, які охоплюють:

3 питання, що характеризують гедонічне благополуччя (питання 1–3);

11 питань, що оцінюють позитивне психологічне функціонування, серед яких виділяють соціальне благополуччя (питання 4–8) і психологічне благополуччя (питання 9–14).

Відповіді оцінюються за частотою переживання відповідних станів протягом останнього місяця або двох тижнів.

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахунок балів: сума балів за всі 14 пунктів опитувальника може коливатися від 0 до 70. Якщо потрібно, бали переводяться у 10-бальну шкалу для подальшого аналізу.

Категоріальна діагностика:

- «Процвітання» (Flourishing): діагностується, якщо респондент відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день», а також переживає щонайменше 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) з такою ж частотою.

- «Пригнічення» (Languishing): діагностується, якщо респондент зазначає, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не відчував жодного із симптомів гедонічного благополуччя, а також 6 із 11 симптомів позитивного функціонування.

- «Помірний» (Moderate) рівень психічного здоров'я: встановлюється для осіб, які не підпадають під категорії процвітання або пригнічення.

Опитувальник МНС-SF базується на концепції психічного здоров'я як не лише відсутності психічних розладів, а й наявності позитивного психологічного функціонування та соціальної адаптації (Keyes, 2002). Це дозволяє оцінити не лише симптоми, а й рівень задоволеності життям, суб'єктивне благополуччя та здатність особистості до соціальної взаємодії.

2.2 Результати емпіричного дослідження саногенного мислення як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості студентів

Емпіричне дослідження типів мислення студентів проводилося з метою виявлення переважного типу – саногенного або патогенного – на основі методики, розробленої Х. Корнеліусом і Ш. Фейр. Дана методика дозволяє оцінити наявність і ступінь вираженості різних форм патогенного мислення, таких як внутрішня агресія, вербальна агресія, образа, тривожність, готовність до саморуйнівної або агресивної поведінки, а також визначити ступінь сформованості саногенного способу мислення, що сприяє збереженню психічного здоров'я. Результати представлені на рисунку 2.1.

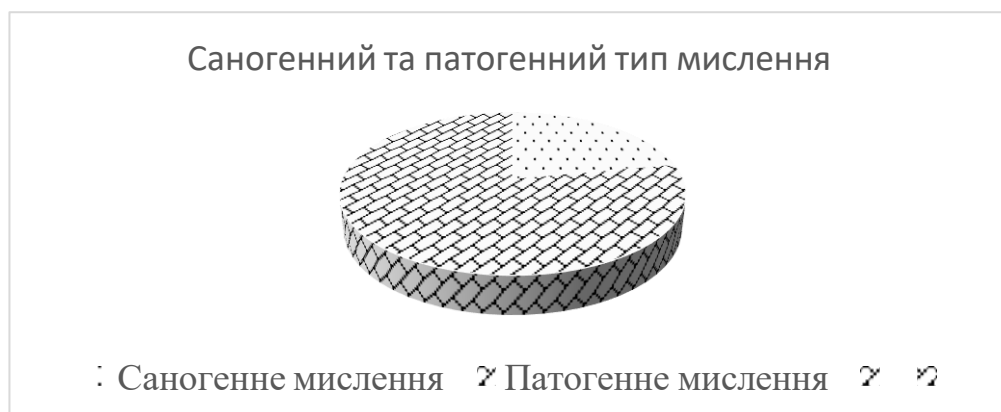


Рисунок 2.1 – Розподіл студентів за переважанням саногенного та патогенного типу мислення, у %

У результаті дослідження було встановлено, що 78% студентів характеризуються переважанням патогенного типу мислення. Це свідчить про наявність у них дезадаптивних когнітивних і емоційних стратегій реагування, що

можуть негативно позначатися на їхньому психоемоційному благополуччі, міжособистісній взаємодії та здатності до саморегуляції в умовах стресу. Зокрема, найбільш поширеними формами патогенного мислення стали:

Розгубленість у почуттях – виявлена у 65% студентів із патогенним мисленням. Це вказує на труднощі в розпізнаванні й диференціації власних емоцій, що ускладнює їх вираження та управління ними.

Внутрішня агресія – зафіксована у 52% студентів, що свідчить про схильність до емоційного самознищення, самозвинувачення, накопичення негативу без адекватного емоційного розрядження.

Образа – характерна для 49% студентів, що може свідчити про ригідність, знижену здатність до прощення та збереження негативних емоцій протягом тривалого часу.

Порушення з нав'язливими діями – виявлено у 36% респондентів. Це вказує на підвищену тривожність, ригідність мислення та потребу в контролі.

Вербальна агресія – проявляється у 28% студентів, що свідчить про імпульсивність, труднощі в конструктивному вирішенні конфліктів та схильність до агресивного стилю спілкування.

Нездатність протистояти агресії – 25% студентів не вміють асертивно відстоювати власні межі, що знижує рівень особистісної автономії.

Готовність до саморуйнівної поведінки (вбивство, самогубство) – хоча ці показники мали низьку частоту (в межах 5–7%), їх наявність є маркером високої психологічної дезадаптації та потребує окремої уваги в подальшій психологічній роботі.

Водночас, 22% студентів продемонстрували ознаки саногенного мислення, що виявляється у здатності до раціонального аналізу емоційних переживань, критичної оцінки ситуацій, вміння конструктивно реагувати на виклики та долати стресові фактори. Ці студенти продемонстрували більш високий рівень психологічної стійкості, самоприйняття, здатність до прощення, адаптивні механізми подолання внутрішніх конфліктів та збереження позитивного емоційного фону.

Таким чином, отримані результати засвідчують домінування патогенного типу мислення серед сучасної студентської молоді, що може бути зумовлено як об'єктивними соціальними викликами (війна, економічна нестабільність, інформаційне навантаження), так і суб'єктивними факторами (особистісна незрілість, відсутність навичок емоційної регуляції, пережиті психологічні травми). Це актуалізує необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки студентів, розробки профілактичних програм із розвитку саногенного мислення, емоційного інтелекту та стресостійкості.

Наступною методикою для дослідження психологічної стійкості студентів була *Skala Pomiaru Prężności – SPP-25* Н. Огінська-Булік та З. Ючинський в українській адаптації В. Кондратюк і У. Нікітчук. За допомогою даної методики було визначено рівень психологічної стійкості студентів та розподіл її складових.

Результати дослідження студентів психологів за загальним показником психологічної стійкості відображені на рисунку 2.2. Отже, високий рівень психологічної стійкості виявлений у 28% досліджуваних, середній рівень проявляється у 36% студентів та низький показник характеризує 38% усіх майбутніх психологів.

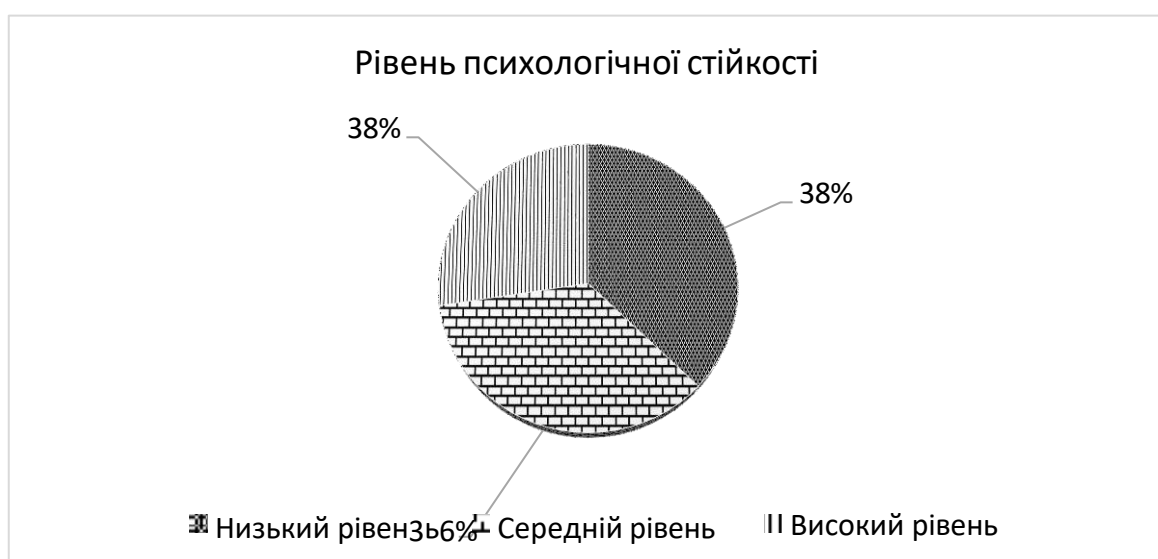


Рисунок 2.2 – Розподіл студентів за рівнем психологічної стійкості, у %

Описані результати свідчать про різнорівневий розвиток психологічної стійкості серед студентів, що може мати важливе значення для подальшої професійної підготовки та саморегуляції в умовах стресових чи нестабільних ситуацій.

Зокрема, високий рівень психологічної стійкості, виявлений у 28% респондентів, свідчить про наявність добре сформованих механізмів саморегуляції, адаптивних переконань, позитивного емоційного фону та ефективного використання копінг-стратегій. Ці студенти, ймовірно, краще справляються з труднощами, мають стабільне емоційне тло та демонструють гнучкість у складних життєвих обставинах.

Середній рівень, зафіксований у 36% опитаних, може вказувати на наявність певного потенціалу до адаптації, який ще потребує розвитку. Такі студенти демонструють часткову здатність до конструктивного сприйняття труднощів та їх подолання, але в критичних умовах можуть стикатися з емоційною нестабільністю або недостатньою впевненістю у власних силах.

Низький рівень психологічної стійкості у 38% студентів викликає певне занепокоєння, оскільки свідчить про труднощі у саморегуляції, схильність до негативних афектів, уникнення труднощів або використання малоефективних стратегій подолання стресу. Це може ускладнювати процес професійного становлення та підвищувати ризик емоційного вигорання у майбутній професійній діяльності. Загалом результати підкреслюють важливість цілеспрямованого розвитку компонентів психологічної стійкості в рамках освітнього процесу та психопрофілактичної роботи зі студентами.

Наступним етапом нашого дослідження було дослідження складових психологічної стійкості студентів. Аналіз результатів за шкалами методики надають змогу виявити провідні засоби подолання студентами з саногенним та патогенним типом мислення складних ситуацій. Отримані результати відображені на рисунку 2.3.

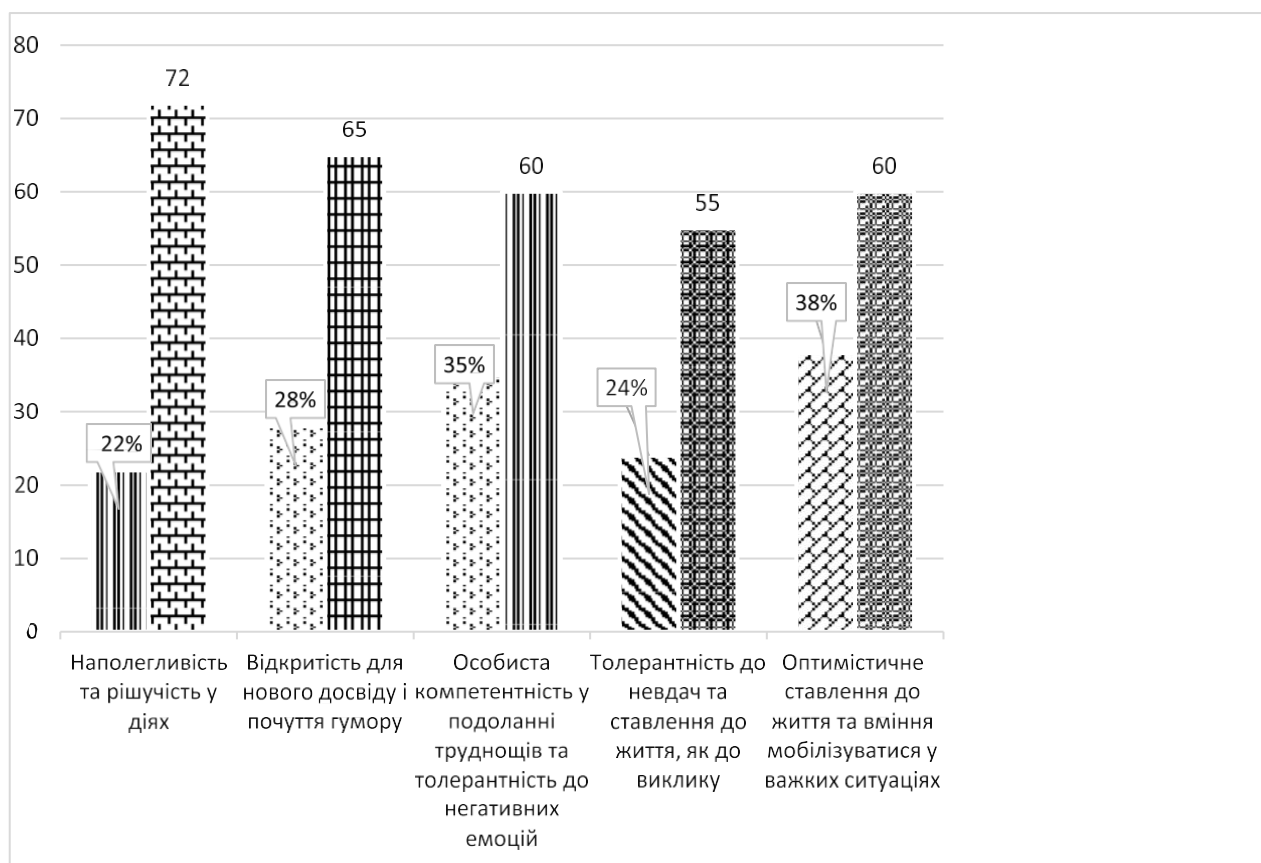


Рисунок 2.3 – Розподіл рівнів прояву за шкалами психологічної стійкості серед студентів з саногенним та патогенним типом мислення, у %

Результати розподілу рівнів прояву психологічної стійкості за окремими шкалами серед студентів з патогенним типом мислення демонструють вибірковість і фрагментарність розвитку механізмів саморегуляції в умовах труднощів. Це свідчить про наявність окремих ресурсів, але водночас – про потенційні зони психологічної вразливості.

Найвищий відсоток (38%) мають прояви за шкалою «Оптимістичне ставлення до життя та вміння мобілізуватися у важких ситуаціях», що вказує на відносну здатність частини студентів зберігати позитивне бачення майбутнього, шукати сенс у переживаному досвіді та активізувати внутрішні ресурси під час стресу.

Помітною є також «Особиста компетентність у подоланні труднощів та толерантність до негативних емоцій» (35%), що свідчить про готовність до

емоційного прийняття неприємних переживань і вміння діяти в умовах дискомфорту, хоча ці навички розвинені лише у третини студентів.

«Наполегливість та рішучість у діях» (28%) вказує на наявність мотиваційного компонента подолання у майже третини студентів, що може слугувати важливою умовою подальшого формування стійкості, попри патогенний стиль мислення.

Менш розвинені, але все ж присутні механізми «Толерантності до невдач та ставлення до життя як до виклику» (24%) і «Відкритості до нового досвіду та почуття гумору» (22%). Це може свідчити про певну закритість до змін, обмежене використання творчих або адаптивних стратегій, а також складнощі з переосмисленням негативного досвіду в конструктивному ключі.

Загалом, результати демонструють, що студенти з патогенним типом мислення виявляють лише окремі прояви психологічної стійкості. Їм бракує цілісності в системі саморегулятивних механізмів, що створює ризик труднощів в емоційному самозбереженні й подоланні життєвих викликів. Це підкреслює важливість розвитку у таких студентів гнучкіших стратегій мислення, емоційної обізнаності та адаптивної поведінки.

Результати дослідження студентів із саногенним типом мислення засвідчують високий рівень сформованості ключових компонентів психологічної стійкості, що свідчить про наявність зрілої системи саморегуляції, емоційного балансу та адаптивного реагування в складних ситуаціях.

Найвищий показник спостерігається за шкалою «Відкритість для нового досвіду і почуття гумору» (72%), що вказує на гнучкість мислення, здатність бачити нестандартні рішення, легше адаптуватися до змін і підтримувати позитивний емоційний стан навіть у стресових обставинах.

Високий рівень проявів також виявлено за шкалами:

«Наполегливість та рішучість у діях» – 65%, що свідчить про внутрішню мотивацію, активну позицію в подоланні труднощів і здатність доводити справи до завершення навіть за несприятливих умов;

«Особиста компетентність у подоланні труднощів та толерантність до негативних емоцій» – 60%, що відображає здатність ефективно керувати власними емоціями, долати внутрішні труднощі та діяти конструктивно;

«Оптимістичне ставлення до життя та вміння мобілізуватися у важких ситуаціях» – 60%, що є свідченням віри у краще, позитивного сприйняття майбутнього та готовності швидко реагувати на виклики;

«Толерантність до невдач та ставлення до життя, як до виклику» – 55%, що демонструє здатність бачити у труднощах можливості для зростання, а не загрозу, а також сприймати життєві ситуації з позиції розвитку, а не страху чи уникнення.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що студенти із саногенним типом мислення мають добре розвинені адаптивні ресурси, високий рівень самосвідомості та емоційної зрілості. Вони більш стійкі до стресів, відкриті до досвіду, ефективно долають перешкоди й демонструють цілісну систему психологічної стійкості, що є надзвичайно важливим для професійної підготовки та психічного здоров'я.

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF) К. Кіза дозволив дослідити стан психічного здоров'я та рівні суб'єктивного благополуччя, психологічного благополуччя та соціального благополуччя студентів з саногенним та патогенним типом мислення.

Результати дослідження психічного здоров'я студентів із патогенним типом мислення виявляють загалом незадовільний психоемоційний стан цієї групи та схильність до зниженого рівня суб'єктивного, психологічного й соціального благополуччя (рисунк 2.4).

Найбільша частка респондентів – 54% – перебуває на рівні пригнічення, що свідчить про домінування негативного емоційного фону, відчуття безнадії, зниження енергії та мотивації, а також труднощі в особистому й соціальному функціонуванні. Це може бути результатом неефективних способів сприйняття реальності, схильності до песимізму, тривожності та емоційного уникнення, які характерні для патогенного мислення.

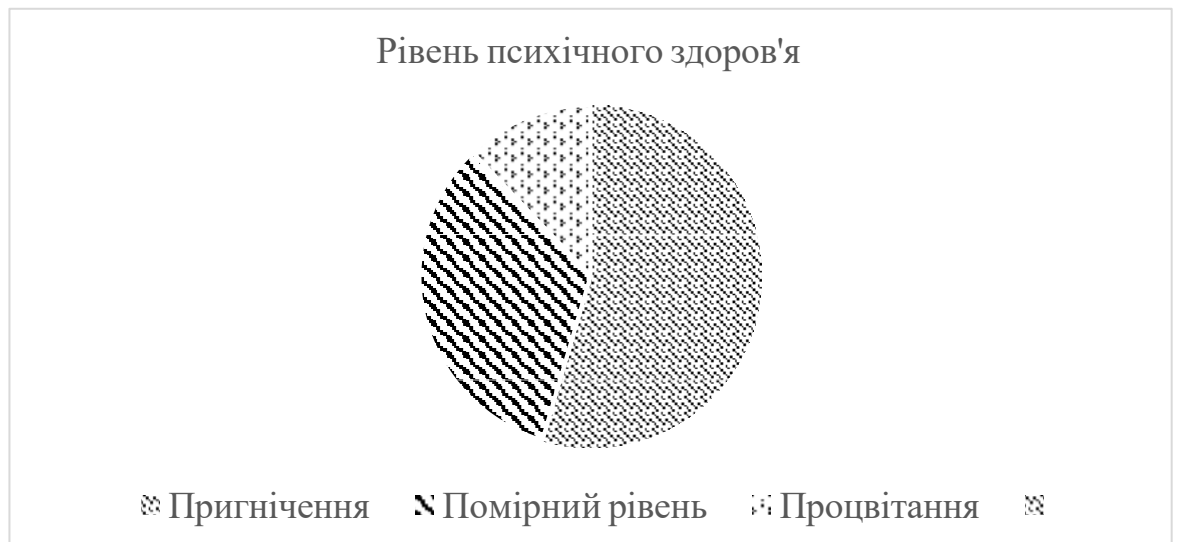


Рис. 2.4 Розподіл студентів з патогенним типом мислення за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA)

Помірний рівень психічного здоров'я, виявлений у 34% студентів, свідчить про наявність певних психологічних ресурсів і механізмів адаптації, однак вони є нестабільними та недостатньо розвиненими. Такі студенти можуть періодично переживати позитивні емоції чи задоволення, але не мають сталого відчуття благополуччя.

Лише 12% респондентів демонструють стан процвітання, що вказує на низьку представленість високого рівня психічного здоров'я серед цієї групи. Це свідчить про обмежене використання внутрішніх ресурсів, знижену емоційну гнучкість та соціальну активність.

Отже, отримані результати підтверджують, що патогенне мислення пов'язане з підвищеним ризиком психологічного неблагополуччя та пригнічення, а також вимагає цілеспрямованої психологічної підтримки, формування саногенних установок, розвитку емоційної компетентності та адаптивних стратегій мислення.

Результати дослідження за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF) К. Кіза свідчать про переважно позитивний психічний стан студентів із саногенним типом мислення, що підтверджує їх

здатність зберігати емоційну рівновагу, соціальну активність та особисту задоволеність життям навіть у складних умовах (рисунк 2.5).



Рис. 2.5 Розподіл студентів з саногенним типом мислення за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA)

Помірний рівень психічного здоров'я, який виявлено у 44% студентів, свідчить про наявність базової стабільності та адаптивності. Ці студенти загалом відчують себе психічно здоровими, але ще не повністю реалізують потенціал процвітання.

Стан процвітання, тобто найвищий рівень психічного здоров'я, виявлено у 38% респондентів, що є дуже позитивним показником. Він свідчить про високий рівень суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя: ці студенти почуваються щасливими, емоційно задоволеними, мають відчуття сенсу в житті, добре функціонують у соціальних взаємодіях та впевнено розвиваються як особистості.

Лише 18% студентів виявили рівень пригнічення, що свідчить про певні ознаки психоемоційного дискомфорту або зниженого рівня благополуччя. Однак у порівнянні з іншими групами цей показник є досить низьким і свідчить про загальну стійкість та психологічну захищеність більшості студентів із саногенним мисленням.

Отже, ці дані підтверджують, що саногенне мислення виступає важливим захисним фактором психічного здоров'я, підтримуючи позитивну саморегуляцію, здатність до відновлення та збереження високої якості життя.

2.3 Психологічні рекомендації щодо розвитку саногенного мислення як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу

Одним із ключових чинників формування психологічної стійкості є саногенне мислення – спосіб ментальної діяльності, що орієнтований на збереження психічного здоров'я шляхом конструктивного осмислення ситуацій, саморегуляції емоційного стану та активного подолання труднощів. Саногенне мислення допомагає особистості не лише адаптуватися до умов невизначеності, а й знаходити внутрішні ресурси для зростання та розвитку в умовах кризи.

Було запропоновано комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток саногенного мислення як важливого інструменту підтримки психологічної стійкості студентів. Запропоновані підходи базуються на сучасних досягненнях психологічної науки, досвіді кризової інтервенції та результатах емпіричного дослідження, проведеного серед студентської молоді. Рекомендації можуть бути використані як фахівцями у сфері психологічної підтримки, так і самими студентами в межах психоедукаційної роботи, тренінгових програм і самостійної психологічної практики [7; 8; 9; 27; 32].

1. Розвиток когнітивної гнучкості та навичок рефлексії

Саногенне мислення передбачає здатність конструктивно осмислювати події, не заглиблюючись у катастрофізацію чи деструктивну самооцінку. Умови війни суттєво посилюють тиск на психіку молоді, тому важливо формувати гнучке, адаптивне, смисложиттєве мислення як основу психологічної стійкості.

1.1. Усвідомлене спостереження за власними думками, почуттями та реакціями

- Включати до навчальних програм елементи майндфулнес-практик (усвідомленого дихання, тілесного сканування, щоденників емоцій).
- Стимулювати ведення рефлексивного щоденника, в якому студенти можуть фіксувати складні ситуації, свої реакції на них та способи подолання.
- Проводити рефлексивні бесіди або групові обговорення на теми психічного стану, життєвих викликів, цінностей і внутрішніх ресурсів.
- Навчати технік "стоп-реакцій", які допомагають уповільнити імпульсивні емоційні відповіді та перейти до усвідомленого аналізу.

1.2. Впровадження тренінгів із когнітивної реструктуризації

- Організувати психологічні тренінги, що включають вправи на виявлення негативних автоматичних думок (наприклад: "Я не впораюсь", "Це кінець", "Все безнадійно").
- Використовувати техніку СОАП (Ситуація – Оцінка – Альтернатива – Переоцінка), щоб навчити студентів переосмислювати кризові події з конструктивної перспективи.
- Викладати базові навички раціонально-емотивної поведінкової терапії (РЕПТ) для перебудови деструктивних переконань у раціональні.
- Практикувати групову підтримку, де студенти можуть обмінюватися досвідом і навчатися здоровим формам когнітивного переосмислення.

1.3. Формування здатності бачити ситуацію під різними кутами

- Проводити практичні заняття з елементами кейс-методу, де студенти аналізують складні життєві або професійні ситуації з різних ролей чи позицій.
- Впроваджувати методика "шести капелюхів мислення" Е. де Боно як вправу для розвитку альтернативного бачення подій.
- Стимулювати обговорення тем життєвого смислу, цінностей, віри в майбутнє, щоб підтримувати смисложиттєву мотивацію навіть в умовах нестабільності.
- Вводити творчі методики (метафоричні асоціації, написання історій, арт-терапія), які дозволяють осмислювати досвід через символічні форми, сприяючи переоцінці пережитого.

Розвиток когнітивної гнучкості та рефлексії є основою саногенного стилю мислення, який дозволяє студентам залишатися психологічно стійкими навіть в умовах стресу, невизначеності та загрози. Такі навички не лише покращують внутрішній стан, а й сприяють кращій адаптації до навчального процесу та соціального середовища в умовах воєнного часу.

2. Формування навичок емоційної саморегуляції

Емоційна саморегуляція є критичним компонентом психологічної стійкості, особливо в умовах хронічного стресу та непередбачуваних обставин, що виникають під час воєнного часу. Вона включає здатність усвідомлювати, керувати та виражати емоції у спосіб, який сприяє адаптації, а не посилює дистрес. Розвиток цієї навички дозволяє студентам зберігати внутрішню рівновагу, уникати емоційного вигорання та ефективно взаємодіяти з оточенням.

2.1. Навчання технік усвідомленого дихання, релаксації та медитації

- Регулярне практикування усвідомленого дихання (наприклад, техніка "4-7-8", діафрагмальне дихання) допомагає стабілізувати роботу нервової системи та знизити фізіологічні прояви тривоги.
- Впровадження релаксаційних вправ (прогресивна м'язова релаксація, візуалізація спокійних образів) як частини занять або самостійної практики може бути ефективним методом зниження рівня стресу.
- Ознайомлення студентів із базовими формами медитації майндфулнес (усвідомленість у поточному моменті, прийняття внутрішніх переживань без оцінювання) сприяє формуванню внутрішнього спокою та зосередженості.

2.2. Розвиток толерантності до невизначеності та контроль імпульсивних реакцій

- Залучення студентів до вправ, які тренують терпимість до невизначеності (наприклад, аналіз варіантів розвитку подій без потреби негайного контролю, симуляційні ситуації з відкладеним результатом).

- Використання вправ на відкладання емоційної реакції та технік "емоційної паузи" (наприклад, правило "10 секунд перед відповіддю") допомагає зменшити імпульсивність та посилює самоконтроль.

- Підготовка до сценаріїв змін шляхом психологічних рольових ігор у тренінгових групах, які моделюють поведінку в умовах стресу, невизначеності або конфлікту.

2.3. Розвиток емоційної грамотності

- Навчання студентів навичкам розпізнавання власних емоцій і емоцій інших людей за допомогою арт-методик, роботи з емоційними картками або журналів емоцій.

- Формування здатності виражати емоції екологічно (не агресивно, не деструктивно) через вербальні та невербальні засоби: я-висловлювання, обговорення в колі довіри, використання метафори.

- Обговорення позитивної ролі емоцій у житті людини (навіть негативні емоції можуть бути корисними сигналами), що сприяє прийняттю себе та зниженню внутрішньої напруги.

Таким чином, формування навичок емоційної саморегуляції є ключовим завданням у процесі розвитку саногенного мислення. Ці навички не лише сприяють стабілізації психоемоційного стану, а й допомагають студентам знаходити внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій і збереження психологічного благополуччя в умовах воєнного часу.

3. Залучення до соціальної підтримки та розвитку комунікативних навичок

У період соціальної нестабільності та воєнного стану соціальні зв'язки відіграють критично важливу роль для збереження психічного здоров'я. Наявність підтримуючого соціального середовища сприяє формуванню відчуття

безпеки, довіри, приналежності, а також знижує ризики емоційної ізоляції, пригнічення та тривожності. Розвиток ефективних комунікативних навичок, вміння будувати відкриті та ресурсні стосунки – є необхідною складовою саногенного мислення та психологічної стійкості.

3.1. Заохочення участі у групових психологічних тренінгах і підтримуючих спільнотах

- Створення груп емоційної підтримки або «груп довіри», де студенти можуть ділитися власними переживаннями, відчуваючи прийняття та розуміння.
- Проведення тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, асертивності, які сприяють формуванню здорових міжособистісних взаємодій.
- Заохочення до участі у волонтерських, творчих чи освітніх спільнотах, що мають психотерапевтичний ефект завдяки об'єднанню з іншими та спільному досвіду.

3.2. Формування навичок просити та надавати допомогу

- Навчання основам емоційного альтруїзму: як підтримувати іншого, не втрачаючи себе, як бути поруч у важкий момент без нав'язування.
- Проведення тренінгових занять, які моделюють ситуації, де потрібно відверто звертатися по допомогу (використовуючи я-повідомлення, формулювання прохання без сорому чи страху).
- Підкреслення, що просити про допомогу – не ознака слабкості, а прояв зрілості та відповідальності за себе, що є важливим компонентом саногенного мислення.

3.3. Підвищення соціальної компетентності

- Використання рольових ігор і соціальних симуляцій, де моделюються типові ситуації взаємодії: конфлікти, непорозуміння, прохання, співпраця тощо.
- Проведення групових дискусій та дебатів, які стимулюють розвиток активного слухання, аргументації, навичок толерантного діалогу.
- Впровадження командних проєктів у навчанні, що сприяють розвитку кооперативності, лідерства, відповідальності та взаємної підтримки.

Соціальна залученість і комунікативна компетентність є важливими ресурсами, які допомагають студентам переживати кризові ситуації менш

травматично, формують почуття включеності у спільноту та сприяють активному застосуванню саногенного мислення у повсякденному житті.

4. Робота зі смислотворенням і пошуком позитивних перспектив

Смислотворення – це здатність людини знаходити глибший зміст у власному досвіді, навіть якщо він пов'язаний із труднощами чи болем. У кризових ситуаціях, таких як війна, втрата стабільності та руйнування звичного способу життя, саме смислове наповнення стає опорою, що дозволяє не лише виживати, а й зростати. Саногенне мислення базується на здатності бачити не лише загрозу, а й потенціал, що приховується за викликами. Тому розвиток цієї здатності є важливим компонентом психологічної стійкості студентської молоді.

4.1. Впровадження практик написання щоденників подяк

- Практика щоденної фіксації позитивних моментів або подій, за які людина відчуває вдячність, допомагає перемкнути фокус із негативу на ресурс.
- Використання щоденника подяк сприяє формуванню більш стійкого оптимістичного мислення, що знижує ризик розвитку тривожних та депресивних станів.
- Записування подій у форматі: «Сьогодні я вдячний(а) за...» дає змогу не лише зміцнювати емоційний фон, а й усвідомлювати важливі аспекти життя, які підтримують особистість навіть у складних умовах.

4.2. Проведення семінарів і консультацій, спрямованих на усвідомлення життєвих цінностей

- Тематичні заняття або тренінги з орієнтацією на пошук особистого сенсу, виявлення власних пріоритетів, духовних і моральних опор.
- Використання технік логотерапії (наприклад, питання В. Франкла: «Що допомагає мені жити далі?», «Яку відповідальність я можу взяти на себе?») для відновлення почуття цілеспрямованості.
- Індивідуальні або групові консультації, спрямовані на ідентифікацію внутрішніх ресурсів та актуалізацію сильних сторін у контексті подолання кризи.

4.3. Стимулювання розробки індивідуальних планів розвитку

- Допомога студентам у формуванні реалістичних, досяжних та особисто значущих цілей, що надає впевненості та відчуття контролю над життям.
- Створення особистих планів, які містять короткострокові та довгострокові кроки, а також враховують поточні ресурси і обмеження.
- Використання методу SMART-цілей (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) у роботі над особистими проектами розвитку, які можуть стати стимулом для самореалізації попри зовнішні труднощі.

Робота зі смислотворенням сприяє трансформації негативного досвіду в можливість для особистісного зростання, розвитку нових поглядів на життя та посилення внутрішньої мотивації. В умовах воєнного часу саме пошук сенсу та позитивних перспектив є одним із ключових напрямів психоемоційної підтримки студентської молоді, що прагне не лише адаптуватися, а й розвиватися.

5. Використання психотехнологій позитивного впливу

У сучасній психологічній практиці психотехнології займають важливе місце як ефективні засоби зниження стресу, відновлення внутрішньої рівноваги та розвитку особистісних ресурсів. В умовах воєнного часу застосування різноманітних терапевтичних методик дозволяє студентам не лише зменшити психоемоційне напруження, а й посилити почуття внутрішньої гармонії та контролю над собою. Використання психотехнологій позитивного впливу є дієвим доповненням до когнітивних та емоційних практик розвитку саногенного мислення.

5.1. Використання арт-терапевтичних методик, музикотерапії, тілесно-орієнтованої терапії

- Арт-терапія дає змогу через творчість (малювання, ліплення, колаж) виразити складні емоції, що важко вербалізувати, зняти внутрішню напругу і поглибити процес самопізнання.

- Музикотерапія сприяє релаксації, підвищенню настрою та стабілізації нервової системи через прослуховування або створення музики, що викликає позитивні емоції.

- Тілесно-орієнтована терапія (наприклад, дихальні вправи, рухові практики, робота з тілом) допомагає відновити контакт із власним тілом, зняти м'язову напругу і відчутти себе більш цілісною особистістю.

5.2. Підтримка застосування технік майндфулнес (усвідомленої присутності)

- Практики майндфулнес навчають студентів зосереджувати увагу на теперішньому моменті, не оцінюючи переживання і не занурюючись у деструктивні думки про минуле чи майбутнє.

- Регулярне застосування технік усвідомленості знижує рівень тривоги, посилює емоційну регуляцію та покращує здатність концентруватися на важливих завданнях.

- Майндфулнес-практики, такі як сканування тіла, зосередження на диханні або усвідомлене споживання їжі, допомагають зменшити стресові реакції та підтримують психологічну стійкість у складних обставинах.

Впровадження психотехнологій позитивного впливу у повсякденне життя студентів створює додаткові ресурси для подолання психоемоційних труднощів, формує відчуття внутрішнього балансу і сприяє розвитку здорових способів взаємодії з власними переживаннями, зміцненню саногенного мислення як основи психологічної стійкості у період воєнного часу.

Висновки до розділу

Емпіричне дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів засвідчило домінування патогенного типу мислення серед більшості студентів (78%), що проявляється у наявності дезадаптивних когнітивних і емоційних стратегій, таких як розгубленість у почуттях, внутрішня агресія, образа та

тривожність. Це свідчить про недостатній рівень розвитку механізмів саморегуляції і високий ризик психоемоційної дезадаптації, що може негативно впливати на їх психологічне благополуччя, міжособистісну взаємодію та здатність ефективно справлятися зі стресом.

Водночас 22% студентів продемонстрували саногенний тип мислення, що характеризується раціональним аналізом емоцій, конструктивним підходом до проблем і високим рівнем психологічної стійкості. Ця група відзначається гнучкістю мислення, емоційною зрілістю та більш ефективними адаптивними механізмами, що є важливим резервом для збереження психічного здоров'я в умовах соціальної нестабільності.

Рівень загальної психологічної стійкості у досліджуваних студентів виявився неоднорідним: 28% мали високий рівень, 36% – середній і 38% – низький. Такі результати свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи над розвитком стресостійкості та адаптивних навичок, особливо серед тих, хто має низький рівень стійкості.

Детальний аналіз компонентів психологічної стійкості показав, що студенти з патогенним типом мислення мають фрагментарно розвинуті механізми саморегуляції, проявляючи певні адаптивні ресурси, однак із суттєвими зонами психологічної вразливості. Натомість студенти із саногенним типом демонструють цілісну, зрілу систему саморегуляції з високими показниками особистої компетентності, оптимізму, наполегливості та відкритості до нового досвіду.

Дослідження психічного здоров'я за методикою МНС-SF виявило суттєві відмінності між групами: патогенне мислення асоціювалося з переважанням пригнічення, низьким рівнем благополуччя і підвищеним ризиком психоемоційних розладів. Навпаки, студенти з саногенним мисленням мали переважно позитивний психічний стан, високий рівень суб'єктивного та соціального благополуччя, що свідчить про їхню психологічну стійкість і здатність до ефективної саморегуляції.

Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність впровадження в освітній процес цілеспрямованих профілактичних програм, спрямованих на розвиток саногенного мислення, емоційної компетентності та гнучких стратегій подолання стресу серед майбутніх психологів. Це сприятиме зміцненню їх психологічної стійкості, підвищенню психоемоційного благополуччя та успішній професійній адаптації в умовах соціальної нестабільності.

Розроблені психологічні рекомендації спрямовані на всебічний розвиток саногенного мислення як ключового ресурсу психологічної стійкості студентів у період воєнної нестабільності. Вони охоплюють когнітивні, емоційні та соціальні аспекти, що дозволяє комплексно впливати на здатність молоді адаптуватися до складних життєвих умов.

Підвищення когнітивної гнучкості і навичок рефлексії сприяє формуванню конструктивного ставлення до стресових ситуацій, зменшенню негативних автоматичних думок та розвитку альтернативних стратегій подолання труднощів. Навички емоційної саморегуляції, зокрема техніки усвідомленого дихання, релаксації та медитації, допомагають контролювати тривогу і знижувати рівень стресу, що позитивно впливає на загальний психоемоційний стан студентів.

Активне залучення до соціальної підтримки та розвиток комунікативних навичок зміцнює почуття приналежності і підтримки, що є важливим ресурсом у кризових умовах. Робота зі смислотворенням допомагає знаходити глибший зміст у власному досвіді, формувати оптимістичний погляд на життя та встановлювати реалістичні цілі, що підвищує мотивацію і внутрішню стійкість.

Використання психотехнологій позитивного впливу, таких як арт-терапія, музикотерапія та майндфулнес, сприяє зниженню психоемоційного напруження, зміцненню психоемоційного благополуччя, адаптації до нестабільності, формуванню життєвих стратегій, орієнтованих на збереження здоров'я і особистісний розвиток, створює додаткові можливості для відновлення ресурсів студентської молоді в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел проблеми саногенного мислення як внутрішнього ресурса психологічної стійкості студентської молоді показав:

Аналіз наукових джерел підтвердив, що психологічна стійкість є складним інтегративним конструктом, що формується під впливом особистісних, когнітивних, емоційних і соціальних чинників. Вона забезпечує здатність особистості не лише долати стресові та екстремальні обставини, але й зростати завдяки їх подоланню, зберігаючи при цьому психічне здоров'я і функціональність.

Саногенне мислення виступає важливим внутрішнім ресурсом, який сприяє збереженню психоемоційної рівноваги, підвищенню емоційної регуляції та здатності до смислотворення. Його наявність дозволяє особистості трансформувати травматичний досвід у досвід зростання, знижує інтенсивність негативного афекту і сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій.

Встановлено, що між саногенним мисленням і психологічною стійкістю існує двосторонній функціональний зв'язок: розвиток одного з цих утворень підтримує й активізує інше. Обидва конструкти взаємопов'язані через когнітивну гнучкість, емоційну компетентність і рефлексивність.

В умовах війни, вимушеного переселення та соціальної турбулентності значення саногенного мислення зростає, адже воно слугує ключовим механізмом збереження особистісної цілісності, психічного здоров'я та проактивної поведінки. Це особливо актуально для молоді, яка перебуває у фазі формування ідентичності та професійного самовизначення.

Теоретичне осмислення проблеми дозволяє розглядати саногенне мислення як перспективний напрям у психологічній профілактиці та психокорекційній роботі. Розробка програм розвитку саногенного мислення може слугувати ефективним інструментом підвищення психологічної стійкості, профілактики дезадаптації та сприяння особистісному розвитку студентської молоді в умовах воєнного часу.

За результатами емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

Домінування патогенного типу мислення серед студентів: результати дослідження свідчать про значне поширення патогенного типу мислення серед майбутніх психологів, що характеризуються дезадаптивними когнітивними і емоційними стратегіями. Такий тип мислення негативно впливає на їх психоемоційне благополуччя, здатність до саморегуляції та міжособистісну взаємодію.

Найпоширенішими проявами патогенного мислення є розгубленість у почуттях, внутрішня агресія, образа, тривожність та вербальна агресія, що підвищує ризики психологічної дезадаптації та знижує здатність ефективно долати стресові ситуації.

Наявність саногенного типу мислення у частини студентів (22%) демонструють ознаки саногенного мислення, яке характеризується адаптивним, раціональним підходом до емоційних переживань, конструктивною реакцією на виклики та високим рівнем психологічної стійкості.

Дослідження рівня загальної психологічної стійкості виявило, що низький рівень психологічної стійкості студентської молоді є серйозним викликом для професійного розвитку та саморегуляції майбутніх психологів.

Студенти з саногенним типом мислення мають цілісну і добре розвинену систему адаптивних ресурсів: відкритість до нового досвіду, оптимізм, наполегливість і здатність толерувати негативні емоції. У студентів з патогенним мисленням спостерігається фрагментарний розвиток таких механізмів, що підвищує їх вразливість до стресів.

Психічне здоров'я студентів з патогенним мисленням перебуває на низькому рівні, що вказує на емоційні труднощі та соціальну дезадаптацію. Натомість серед студентів із саногенним типом більша частина (38%) досягає стану процвітання, що підтверджує їх високу психологічну стійкість і емоційну зрілість.

Нами були розроблені психологічні рекомендації, спрямовані на всебічний розвиток саногенного мислення як ключового ресурсу психологічної стійкості студентів в умовах воєнної нестабільності. Запропоновані заходи враховують когнітивні, емоційні та соціальні компоненти особистості, що забезпечує їх комплексну ефективність. Такі рекомендації мають на меті формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток смислотворчої рефлексії, зміцнення внутрішньої мотивації до подолання труднощів та активізацію підтримуючих соціальних зв'язків. Упровадження цих підходів у психологічну практику дозволить суттєво підвищити адаптаційний потенціал молоді в умовах кризових та екстремальних життєвих обставин.

Отримані результати підкреслюють важливість цілеспрямованої психологічної підтримки студентів, особливо тих, хто має патогенне мислення. Необхідно впроваджувати профілактичні програми розвитку саногенних установок, емоційної компетентності, гнучких копінг-стратегій та підвищення психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Бабчук О., Сазонова Н. Психологічні особливості осіб з різним рівнем емоційної стабільності. Наукові перспективи (Naukovì perspektivi). 2021. 1, С. 354-362.
2. Борець Ю. В. До проблеми психічного здоров'я студентів вищого навчального закладу. Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра. 2018. №1. С. 159-169.
3. Бужинська С. М. Вплив позитивного мислення на збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. Психологія : реальність і перспективи. 2016. Вип. 7. С. 46–49.
4. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. В. 23. С. 55–59.
5. Вавринів О. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень: практичний посібник. ЛьвДУВС, 2023. 116с.
6. Вавринів О.С., Христюк О.Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів: зб.наук.праць. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип.2. С.11-15
7. Варивода К. Впровадження майндфулнес-практик В школах: аналіз здоров'язберезувального потенціалу. «Scientia et Societas». 2022. №1. С. 114-121.
8. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць. «Проблеми сучасної психології». 2018. №40. С. 33–49.
9. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Галицька видавнича спілка. 2021. 416 с.
10. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смілова регуляція у професіоналізації психолога. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. 320 с.
11. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.:

ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

12. Гільман А. Ю. Аналіз результатів ефективності програми по формуванню саногенного мислення студентської молоді. Вісник Одеського національного університету. Психологія. Одеса. 2016. С. 43–53.

13. Гільман А. Ю. До проблеми оволодіння саногенним мисленням в процесі вирішення життєвих завдань студентської молоді. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України Том X, Київ. 2016. С. 58–69.

14. Гільман А. Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Миколаїв, 2017. Вип. 1 (17). С. 51–56.

15. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка. 2016. 219 с.

16. Калошин В.Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення молоді в умовах ПТНЗ: Методичний посібник. К., 2012. 114 с.

17. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

18. Ковальчук З. Я. Проблеми професійної підготовки особистості в умовах кризового суспільства через призму її рефлексивності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць. Львів: ЛДУВС, 2022. Вип. 1. С. 25-33.

19. Козубовський І. В. Роль соціально-економічних чинників у забезпеченні психічного здоров'я особистості. Практична психологія та соціальна робота, 2020. №4. с. 45–51.

20. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево : РВУ МДУ, 2017. 465 с.

21. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. №14. С. 26–64.

22. Матейко Н.М. Передумови формування саногенного мислення в учасників бойових дій. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 32 (71). № 6. 2021. С.1-6.

23. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

24. Осадько О. Ю. Саногенний потенціал діалогічної позиції особистості у ситуації суб'єктивної значимості стосунків з «ідейним опонентом». Психологічні науки : проблеми і здобутки. 2014. Вип. 5. С. 88–103.

25. П'янківська Л. В. Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. Collection of scientific papers «scientia».section 22. Psychology and psychiatry. 2022. №2. С. 79–81.

26. Пасічник І. Д. Інформатизація та психічний розвиток. Наукові записки.Серія «Психологія і педагогіка». Острог, 2004. Вип. 5. С. 8– 16.

27. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

28. Савченко О. В. Когнітивний рівень аналізу рефлексивної компетентності особистості. Науковий вісник ХДУ Серія «Психологічні науки». Херсон, 2014. Вип. 1.С. 85–91.

29. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. К. : Академвидав, 2005. 360 с.

30. Татенко В. О. Психологічна структура і функції психічного здоров'я. Психологія і суспільство. 2016. № 3. С. 32-45.

31. Тітор М. М. Розвиток саногенного мислення як ресурсу психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу. Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific Achievements of Contemporary Society» (29-31.05.2025 року, Лондон, Великобританія). С. 560-565.

32. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби

самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

33. Хамінч О. М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 6, Т. 2. 2016. С. 160-165.

34. Черних О.А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2021. №1. С. 14–20.

35. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ, Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2022. 128 с.

36. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2017. № 62. С. 35–38.

37. Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості. Modernization of educational system: world trends and national peculiarities : International scientific conference. Kaunas, 2018. P. 175–179.

38. Peterson C, Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: Handbook and Classification. New York : Oxford University Press, 2004. 800 p.

39. Rodríguez A. G., Garcelán S. P. Algunas aportaciones críticas en torno a la búsqueda de un marco teórico del afrontamiento en la psicosis de un marco teórico del afrontamiento en la psicosis. Psicotema. 2001. № 4. P. 563–570

40. Tedeschi R.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. No. 1. Vol. 15. P. 1–18.