

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

на тему: **«РОЛЬ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ В
УМОВАХ ОВОЛОДІННЯ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗМПС-2
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми «Психологія»
Пасеки Світлани Леонідівни

Керівник: *доктор психологічних наук, професор*
Гандзілевська Галина Борисівна

Рецензент:

РОБОТА ДОПУЩЕНА ДО ЗАХИСТУ

Завідувач психології та педагогіки

_____ (доц., д.пс.н. Матласевич О.В.)

Протокол № _____ від « ____ » _____ 2023 р.

Острог, 2023

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО БІЛІНГВІЗМУ..... | 6 |
| 1.1. Саногенне мислення крізь призму збереження психічного здоров'я | 6 |
| 1.1.1 Сутність та аналіз поняття саногенного мислення в психологічній літературі..... | 6 |
| 1.1.2 Показники сформованості саногенного мислення у вимірі психічного здоров'я..... | 14 |
| 1.1.3. Саногенне мислення як чинник психологічної стійкості особистості..... | 19 |
| 1.2. Проблема саногенного мислення особистості крізь призму начального білінгвізму..... | 26 |
| 1.2.1 Психологічні аспекти засвоєння іноземної мови студентами..... | 26 |
| 1.2.2.Роль пізнавальних процесів під час оволодіння іноземною мовою студентами..... | 32 |
| 1.2.3. Саногенне мислення студентів як чинник психологічної стійкості студентів в умовах навчального білінгвізму..... | 35 |
| ВИСНОВКИ РОЗДІЛУ 1..... | 41 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОВОЛОДІННЯ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ..... | 43 |
| 2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження проблеми саногенного мислення студентів в умовах білінгвізму..... | 44 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей саногенного мислення студентів під час вивчення іноземної мови..... | 50 |
| 2.3. Практичні рекомендації викладачам ЗВО щодо розвитку саногенного мислення у студентів в умовах навчального білінгвізму..... | 63 |
| ВИСНОВКИ РОЗДІЛУ 2..... | 67 |
| ВИСНОВКИ..... | 70 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 73 |
| ДОДАТКИ..... | 79 |

ВСТУП

Постановка проблеми. Тривала нестабільність соціально-економічної ситуації в нашій державі, складність соціальних, політичних та інших процесів часто призводить до розладів психічного та фізичного здоров'я. Це стосується, насамперед, учнівської молоді. Це пояснюється тим, що період навчання у ЗВО часто супроводжується напругою, стресом і страхом, пов'язаними з високою інтенсивністю навчального процесу, що призводить до сумнівів у правильності вибору ЗВО. Кар'єра, з одного боку, необхідність подолання перешкод у вирішенні різноманітних завдань, а з іншого боку, несформованість психоемоційної сфери молодих людей. На основі досліджень Алістер Уорд, Джо Салмон, Максін Дьюк та ін. Приблизно 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, у 60% нових студентів було виявлено різні стани здоров'я. Все більше і більше студентів усвідомлюють наявність нав'язливих думок і ознак obsесивно-компульсивного розладу.

Різні вітчизняні та міжнародні вчені (Т. Васильєва, 1997; О. Гребенюк, 2000; Н. Морозюк, 2001, В. Ротенберг, 2001, Е. Блейлер, 2001, Н. Павлюченкова, 2008, Л. Кананчук, 2010, І. Співак, 2011, А.Гільман, 2017, Н. Матейко, 2021), вказували на зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям і моделями мислення, яких набули люди. Найбільш вживаним і узагальненим у цьому контексті є поняття саногенного мислення. Саногенне мислення допомагає людям подолати негативні емоції та покращити психічне здоров'я. Дозволяє людям долати кризові ситуації, викликані різними життєвими обставинами, і безпечно переживати травмуючі події. На нашу думку, виявлення умов формування саногенного мислення стане рушійною силою профілактики захворювань у студентів, оптимізує процес адаптації до різних середовищ проживання, сприяє стійкості до викликів і забезпечує більш гнучкі способи реагування на життєві ситуації, дає змогу покращити конструктивний діалог між студентами та викладачами, що в свою чергу покращує процес навчальної діяльності студентів.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпіричного дослідити роль саногенного мислення в умовах оволодіння іноземною мовою студентами.

Гіпотеза. існує зв'язок саногенного мислення студентів з їхнім рівнем навчального білінгвізму.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Теоретично проаналізувати в науковій літературі поняття «саногенне мислення»

2. Охарактеризувати саногенне мислення як психологічний ресурс вивчення іноземної мови.

3. Емпірично дослідити роль саногенного мислення студентів в умовах оволодіння ними іноземної мови

4. Розробити практичні рекомендації для студентів щодо можливостей покращення вивчення іноземної мови крізь призму розвитку їхнього саногенного мислення

Об'єктом дослідження є процес вивчення студентами іноземної мови.

Предметом дослідження є зв'язок саногенного мислення студентів з навчальним білінгвізмом.

Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження було використано такі **методи дослідження**: теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація даних психологічної, педагогічної літератури з проблем саногенного мислення (для з'ясування змісту базових понять дослідження); теоретичне моделювання з метою концептуалізації основних положень дослідження; емпіричні: опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) – для вимірювання рівня психічного здоров'я (базового емпіричного показника саногенного мислення); Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А.В. Карпова – для вимірювання рефлексивного компоненту саногенного мислення; Методика вимірювання мотивації успіху і страху невдачі А. Реан – для вимірювання мотиваційного компоненту саногенного мислення; Опитувальник діагностики емоційного

інтелекту «Емін» Д. Люсіна для вимірювання емоційного компоненту саногенного мислення; Опитувальник “Способи опанувальної поведінки (WCQ)” розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом для вимірювання операційного компоненту саногенного мислення; Опитувальник SPP - 25 - для вимірювання психологічної стійкості студентів. Для оцінки рівня білінгвізму було використано Прямий (вільний) асоціативний тест.

Для математично-статистичної перевірки одержаних емпіричних даних було використано структурно-динамічний аналіз явища, проведено кореляційний аналіз результатів.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Острозька академія», серед студентів 1 курсу спеціальності «Психологія», у яких курс «Англійська мова» складає 120 год. у досліджуваному семестрі, загальна кількість студентів – 42 респонденти віком від 17 до 19 років, переважно жіночої статі.

Наукова новизна та теоретичне значення роботи:

Вперше: за результатами емпіричного дослідження ролі саногенного мислення студентів в умовах оволодіння іноземною мовою запропоновано практичні рекомендації викладачам ЗВО щодо розвитку саногенного мислення у студентів в умовах навчального білінгвізму.

Удосконалено: методи дослідження особливостей вивчення іноземної мови студентів, зокрема крізь призму їхнього саногенного мислення.

Уточнено складові сформованості саногенного мислення студентів та основні теоретичні підходи до дослідження психологічних умов формування їх саногенного мислення

Набули подальшого розвитку: принципи застосування саногенного підходу в освіті та психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді в умовах білінгвістичного навчання.

Практична значущість дослідження полягає у розроблених пропозицій для викладачів ЗВО щодо покращення рівня саногенного мислення під час викладання у вищій школі.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати магістерського дослідження доповідались та обговорювались на:

Всеукраїнському науково-методичному семінарі «Компетентнісний підхід в освіті: теорія і практика», який відбувся 16 листопада 2023 року у Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка. Тема доповіді - Розвиток саногенного мислення як психолого-педагогічна проблема;

IV Міжнародній науково-практичній конференції «Дослідження передових горизонтів глобального прогресу: виклики та інноваційні концепції», що відбулася 13 грудня 2023 року в м. Севілья, Іспанія. (Пасека С.Л. Розвиток саногенного мислення. IV International scientific and practical conference «Researching Advanced Horizons of Global Progress: Challenges and Innovative Concepts» (December 13-15, 2023) Seville, Spain, International Scientific Unity. 2023. С. 467-470.)

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи складає 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО БІЛІНГВІЗМУ

1.1 Саногенне мислення крізь призму збереження психічного здоров'я

1.1.1 Сутність та аналіз поняття саногенного мислення в психологічній літературі

Період війни в Україні докорінно змінив багатьох. Змінилися пріоритети життя, сформувалися нові життєві напрямки, виокремилися оновленні життєві цілі, змінився загалом формат мислення.

Саногенне мислення - це тип мислення, який сприяє здоров'ю та розвитку людини. Воно характеризується позитивним ставленням до себе та світу, оптимістичним світоглядом, вірою в власні сили та можливості. Саногенне мислення є важливим фактором психічного і фізичного здоров'я людини. Воно допомагає їй справлятися зі стресом, труднощами та проблемами, підвищує стійкість до хвороб, сприяє творчості та самореалізації [33].

Саногенне мислення має ряд характерних ознак, які виділяють його з інших типів мислення. До них відносяться:

- Позитивне ставлення до себе та світу. Саногенне мислення передбачає прийняття себе таким, який є, і світу таким, яким він є. Воно допомагає людині побачити в собі і в навколишньому світі позитивні сторони, навіть якщо вони не завжди помітні.
- Оптимістичний світогляд. Саногенне мислення передбачає віру в те, що все в житті відбувається на краще. Воно допомагає людині зберігати позитивний настрій навіть у важкі часи.

- Віра в власні сили та можливості. Саногенне мислення передбачає віру в те, що людина може впоратися з будь-якою проблемою. Воно допомагає людині підвищити свою стійкість до стресу та труднощів [38].

Поняття саногенного мислення вперше було запропоноване в 1960-х роках українським психологом А. Г. Лосєвим. Лосєв розглядав саногенне мислення як один з основних факторів психічного здоров'я людини. Він вважав, що саногенне мислення допомагає людині справлятися зі стресом, підвищує її стійкість до хвороб, сприяє творчості та самореалізації [33].

Пізніше поняття саногенного мислення було розроблено іншими психологами, такими як В. Е. Каган та В. В. Столін. Ці психологи розглядали саногенне мислення як складну систему, яка включає в себе такі компоненти, як:

- Особистісні якості людини, такі як позитивне ставлення до себе та світу, оптимізм, впевненість у собі, самоконтроль.
- Когнітивні процеси, такі як позитивне мислення, творче мислення, критичне мислення [21].
- Емоційні процеси, такі як позитивні емоції, контроль над емоціями [3].

Ось приклади конкретних висловлювань різних вчених про саногенне мислення: ще у дослідженнях Гіпократата, знаходимо вислів, що "Хвороба починається в душі", що було першими проявами роздумів про саногенне мислення. Вже Сократ зазначає, що "Людина стає тим, про що вона думає", тобто хороші думки притягують здоров'я, а погані хворобу. Саногенне мислення - це тип мислення, який сприяє психічному та фізичному здоров'ю. Воно характеризується такими рисами, як позитивний світогляд, оптимізм, впевненість у собі, здатність до самоконтролю та саморегуляції [37].

Поняття саногенного мислення вперше було введено в психологію В. Франклом. Він розглядав саногенне мислення як одну з основних психологічних механізмів, що сприяють особистісному зростанню та розвитку. Франкл вважав, що саногенне мислення допомагає людині знайти

сенс життя, навіть у найскладніших ситуаціях. Інші психологи також розглядають саногенне мислення як важливий фактор психічного здоров'я. Наприклад, К. Роджерс вважав, що саногенне мислення сприяє розвитку позитивного Я-концепції, що є основою психічного здоров'я. Поняття саногенного мислення було вперше введено в психологію в 1930-х роках німецьким психологом Карлом Роджерсом. Він вважав, що саногенне мислення є одним із основних компонентів здорової особистості [33].

У 1950-х роках саногенне мислення стало предметом дослідження американського психолога Абрахама Маслоу. Він розглядав саногенне мислення як одну з форм самоактуалізації людини.

У 1960-х роках саногенне мислення стало предметом дослідження американського психолога Джорджа Келлі. Він вважав, що саногенне мислення є важливим фактором формування позитивного образу себе.

У 1970-х роках саногенне мислення стало предметом дослідження американського психолога Альберта Елліса. Він вважав, що саногенне мислення є ефективним методом лікування психологічних проблем [7].

Теорія саногенного мислення базується на наступних положеннях:

- Людина має природну здатність до здоров'я.
- Здоров'я - це не лише відсутність хвороби, а й стан повноцінного психофізичного розвитку.
- Саногенне мислення є важливим фактором збереження та зміцнення здоров'я.

В сучасній психологічній літературі існує ряд підходів до розуміння саногенного мислення. Одні психологи розглядають його як характеристику особистості, інші - як процес, який можна розвивати.

Актуальність дослідження проблеми розвитку саногенного мислення, яке дослідники вивчають як «чинник протидії емоційного стресу» в умовах сучасної надзвичайної ситуації є очевидною [5]. Саме саногенне мислення стає важливим інструментом вирішення багатьох негативних проявів, пов'язаних із періодом воєнного конфлікту. Адже «в умовах постійних стресових ситуацій,

негативних переживань, які породжуються бойовими діями в країні», зміна власних думок, рефлексія та перехід від патогенного до саногенного мислення є вкрай важливими для збереження її психічного здоров'я [38]. Невизначеність, негативні переживання, тотальне емоційне виснаження – все негативно впливає на психічне здоров'я дорослих, студентів і дітей. А тому дослідження ролі саногенного мислення учасників освітнього процесу потребує особливою уваги. Так, результати сучасних досліджень свідчать про зв'язок між показниками емоційного вигорання та саногенним мисленням вчителів початкової школи. Такими науковцям, як Г.Гандзілевська, В.Каламаж, О.Хміляр, О.Ратінська було виявлено важливість розвитку цього типу мислення в контексті профілактики вигорання) [41].

Поняття саногенного мислення було вперше введено в психологію М.І. Дьяченком у 1989 році. Він розглядав саногенне мислення як один із видів творчого мислення, яке спрямоване на вирішення проблем, пов'язаних із відновленням здоров'я. Пізніше воно розглядалося багатьма українськими та зарубіжними вченими. Багато сучасних досліджень присвячені взаємозв'язку мислення та здоров'я. Оскільки мислення є складовою когнітивної сфери, то й процес саногенного мислення належить до когнітивного підходу в психології. Найбільш комплексне поняття саногенне мислення, на нашу думку було зазначено у працях А.Гільман, саногенним називають мислення, яке зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції й усвідомленню людиною різних емоцій, потреб і бажань, а також відповідно запобігає захворюваності.[14]

Існують й інші тлумачення саногенного мислення, у М. Джеймса саногенне мислення розглядається як процес усвідомлення діяльності на даний момент, що почуття, думки і поведінка людини відображаються в унісон. Також вважається, що саногенне мислення таке, що зцілює і оздоровлює, породжує психічне та фізичне здоров'я. [38]. Саногенне мислення може коригувати негативно емоційно-насичене ставлення людини до себе і

оточуючих. Важливим є також підхід з християнської позиції до поняття саногенного мислення О. Матласевич [26], яка відзначає, що цілющий вплив на психіку і формування саногенного мислення здійснює через визнання людиною своїх помилок або сповідання гріхів.

У психологічній енциклопедії зазначено, що саногенне мислення (лат. «sanitas» – здоров'я і «genesis» – походження) є ефективним засобом розв'язання складних психотравмуючих проблем, який ґрунтується на свідомому аналізі власних переживань та емоційних факторів і полягає у свідомій саморегуляції власною емоційно-вольовою сферою з оздоровчою метою [39].

Саногенне мислення є важливим фактором психічного і фізичного здоров'я людини. Воно допомагає їй справлятися зі стресом, труднощами та проблемами, підвищує стійкість до хвороб, сприяє творчості та самореалізації.

Поняття саногенного мислення було запропоновано українським психологом В. М. Розумним у 1989 році. Він розглядав саногенне мислення як вид мислення, який спрямований на збереження та зміцнення психічного здоров'я людини. Воно характеризується такими рисами, як оптимізм, позитивне переосмислення негативних життєвих подій, саморегуляція, впевненість у своїх силах, позитивне сприйняття світу і себе [3].

Інші вчені, які займалися дослідженням саногенного мислення, також виділяють наступні його характеристики:

- Здатність до творчості: Людина з саногенним мисленням здатна знаходити нові, нестандартні рішення проблем.
- Здатність до саморозвитку: Людина з саногенним мисленням прагне до саморозвитку і самореалізації.
- Здатність до самоактуалізації: Людина з саногенним мисленням прагне до реалізації свого потенціалу.

Саногенне мислення є важливим фактором психічного здоров'я людини. Воно допомагає людині справлятися зі стресом, тривогою, депресією та іншими психологічними проблемами.

У роботах А. В. Петровського бачимо, що "Саногенне мислення - це мислення, яке сприяє здоров'ю людини. Воно допомагає людині справлятися зі стресом, тривогою, депресією та іншими психологічними проблемами. Саногенне мислення характеризується такими рисами, як оптимізм, позитивне ставлення до життя, здатність до творчості, саморозвитку і самоактуалізації" [29].

Дослідження В. Сеченова розкривають поняття саногенного мислення з біологічного підходу, він зазначав, що: "Серце людини - це не тільки насос, що перекачує кров, а й центр думок, почуттів і волі. Саме від думок і почуттів залежить стан серця і всього організму"[3]

В цілому, можна сказати, що саногенне мислення - це вид мислення, який спрямований на збереження і зміцнення психічного здоров'я людини. Воно характеризується такими рисами, як оптимізм, позитивне ставлення до життя, здатність до творчості, саморозвитку і самоактуалізації.

Визначає саногенне мислення як "позитивне, творче, спрямоване на подолання проблем і розвиток особистості мислення, яке сприяє саногенезу" подає у своїх працях У. Осин. Він виділяє наступні характеристики саногенного мислення: оптимістичний погляд на життя; віра в себе та свої сили; здатність до самомотивації; здатність до позитивного переосмислення негативних подій [31].

Можна розглянути визначення О. Александрової, який розглядає саногенне мислення як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, які сприяють саногенезу. Він виділяє наступні складові:

- когнітивні компоненти саногенного мислення: оптимістичне сприйняття світу; вірування в себе та свої сили; здатність до позитивного переосмислення негативних подій;
- емоційні компоненти саногенного мислення: радість; надія; любов; щастя;
- поведінкові компоненти саногенного мислення: активність; самодопомога; самоконтроль.

У працях В. Козловського знаходимо наступні види саногенного мислення:

- Саногенне мислення-процес - це мислення, спрямоване на вирішення конкретних проблем, пов'язаних із відновленням здоров'я.
- Саногенне мислення-особистість - це стійкі когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики, що сприяють саногенезу [29].

Дослідження О. Сніткової розглядають саногенне мислення як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, які сприяють реалізації особистісного потенціалу людини та її здоров'ю. Вона виділяє наступні когнітивні компоненти саногенного мислення:

- Оптимістичний погляд на життя - це здатність людини сприймати світ у позитивному світлі, вірити в успіх і позитивні зміни.
- Віра в себе та свої сили - це переконання людини у своїх можливостях, здатності до саморозвитку та досягнення успіху.
- Здатність до позитивного переосмислення негативних подій - це здатність людини знаходити позитивний сенс у негативних життєвих ситуаціях, використовувати їх для свого розвитку [37].

Аналіз літературних джерел дозволяє зробити наступні висновки: саногенне мислення - це складне явище, що включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Когнітивні компоненти саногенного мислення включають оптимістичний погляд на світ, віру в себе та свої сили, здатність до позитивного переосмислення негативних подій. Емоційні компоненти саногенного мислення включають радість, надію, любов, щастя. Поведінкові компоненти саногенного мислення включають активність, самодопомогу, самоконтроль.

Саногенне мислення є важливим фактором, що сприяє саногенезу. Воно допомагає людині справлятися з проблемами, пов'язаними із відновленням здоров'я, підвищує її адаптаційні можливості, сприяє реалізації особистісного

Таким чином, саногенне мислення є важливим фактором психічного здоров'я. Воно допомагає людині справлятися зі стресом, покращувати самопочуття та зміцнювати імунітет.

Саногенне мислення є важливим фактором психічного здоров'я людини. Воно допомагає їй справлятися зі стресом, тривогою, депресією та іншими психологічними проблемами. Розвиток саногенного мислення є важливим завданням для кожної людини, яка хоче бути здоровою і щасливою.

1.1.2. Показники сформованості саногенного мислення у вимірі психічного здоров'я

Психічне здоров'я - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи нездібності.

Саногенне мислення - це вид мислення, який спрямований на збереження та зміцнення психічного здоров'я людини. Воно характеризується такими рисами, як: оптимістичний погляд на світ і майбутнє; впевненість у своїх силах і можливостях; здатність до позитивного переосмислення негативних життєвих подій; здатність до саморегуляції та саморегуляції [30].

Розвиток саногенного мислення є важливим завданням для кожної людини, яка хоче бути здоровою і щасливою.

Показники сформованості саногенного мислення у вимірі психічного здоров'я можна розділити на такі групи:

- Показники емоційного стану: позитивний емоційний фон; відсутність тривоги та депресії; здатність до емпатії та співпереживання;
- Показники саморегуляції: здатність до управління своїми емоціями; здатність до управління своїми думками; здатність до управління своїми поведінковими реакціями;
- Показники самооцінки: впевненість у своїх силах і можливостях; почуття власної гідності; позитивний образ себе;

- Показники соціальної адаптації: здатність до ефективного спілкування; здатність до вирішення конфліктів; здатність до адаптації до змін.

Високий рівень сформованості саногенного мислення сприяє наступним позитивним змінам у психічному здоров'ї людини:

- Зниження рівня стресу і тривоги
- Підвищення стійкості до стресу
- Покращення емоційного стану
- Підвищення самооцінки
- Зменшення схильності до негативних думок і почуттів

Розвиток саногенного мислення можна здійснювати за допомогою таких методів:

- Освітні програми, що спрямовані на підвищення обізнаності людей про саногенне мислення та його вплив на психічне здоров'я;
- Тренінги і семінари, що формують та розвивають конкретні навички саногенного мислення, такі як позитивне мислення, управління емоціями, саморегуляція, самооцінка.
- Методи саморозвитку, а саме: медитація, йога, аутотренінг, позитивна психологія [40].

Розвиток саногенного мислення є важливим завданням для кожної людини, яка хоче бути здоровою і щасливою.

Психічне здоров'я людини - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби або інвалідності. Воно характеризується такими рисами, як:

- Адаптивність до змінних умов життя
- Емоційна стійкість
- Здатність до саморегуляції
- Здатність до позитивного сприйняття світу і себе

Саногенне мислення є одним із важливих факторів психічного здоров'я людини. Воно впливає на психічне здоров'я людини через такі механізми:

- Зниження рівня стресу і тривоги
- Підвищення стійкості до стресу
- Покращення емоційного стану
- Підвищення самооцінки
- Зменшення схильності до негативних думок і почуттів

Показники сформованості саногенного мислення у вимірі психічного здоров'я можна розділити на такі групи:

- Оптимістичний погляд на світ і майбутнє: впевненість у своїх силах і можливостях; віра у позитивне майбутнє; здатність знаходити позитивні сторони в будь-якій ситуації;
- Здатність до позитивного переосмислення негативних життєвих подій: здатність до пошуку сенсу в негативних життєвих подіях; здатність до перетворення негативних досвідів у позитивний;
- Здатність до саморегуляції та саморегуляції: здатність контролювати свої емоції; здатність до релаксації і розслаблення; здатність до самомотивації;
- Впевненість у своїх силах і можливостях: здатність до постановки і досягнення цілей; здатність до прийняття рішень; здатність до самооцінки
- Здатність до позитивного сприйняття світу і себе: прийняття себе і інших; здатність до прощення; здатність до емпатії.

Оцінка сформованості саногенного мислення у вимірі психічного здоров'я може проводитися за допомогою таких методів:

- Опитування;
- Інтерв'ю;
- Аналіз продуктів творчості.

Відповідно до теоретичного аналізу психологічної літератури, присвяченої аналізу основних ознак саногенного у Н. Матейко, було визначено його основні компоненти: рефлексивний, емоційний, мотиваційний, оперативний. Так, рефлексивний компонент, характеризує усвідомлення проблемної ситуації та побудови позитивного Я-образу.

Емоційний компонент проявляється в емоційному контролі щодо зниження негативних емоцій та природності у вияві почуттів у соціальному середовищі. Мотиваційний компонент передбачає спонукання до вибору стратегії життєвих цілей за рахунок актуалізації життєвого ресурсу та стабілізації мотиваційної сфери особистості. Операційний компонент передбачає вибір та визначення конкретних цілей, способів, засобів та умов досягнення життєвих перспектив, реалізацію вибраної стратегії поведінки, ставлення до себе та характеризується формуванням здорового психосоматичного сприйняття життєвих ситуацій [29].

За результатами емпіричного дослідження А. Гільман було виділено критерії сформованості саногенного мислення: когнітивно-рефлексивний, емоційний, мотиваційний, регулятивний, соматичний [22].

Розвиток саногенного мислення є важливим завданням для кожної людини, яка хоче бути здоровою і щасливою. Для розвитку саногенного мислення можна використовувати такі методи:

- Читання книг і статей про саногенне мислення
- Проходження тренінгів і семінарів з саногенного мислення
- Застосування методів саморозвитку, таких як медитація, йога, аутотренінг

Важливо пам'ятати, що саногенне мислення - це не статичний стан, а процес, який триває протягом усього життя. Саногенне мислення впливає на психічне здоров'я людини через такі механізми: зниження рівня стресу і тривоги; підвищення стійкості до стресу; покращення емоційного стану; підвищення самооцінки; зменшення схильності до негативних думок і почуттів.

Саногенне мислення може проявлятися в різних формах, таких як:

- Оптимістичний погляд на світ
- Впевненість у своїх силах і можливостях
- Здатність до позитивного переосмислення негативних життєвих подій

- Здатність до саморегуляції та саморегуляції

Саногенне мислення характеризується такими рисами:

- Позитивний світогляд. Людина з саногенним мисленням сприймає світ як безпечне та доброзичливе місце. Вона впевнена, що у неї є все необхідне для успіху.
 - Оптимізм. Людина з саногенним мисленням вірить у краще майбутнє. Вона не впадає у відчай навіть у складних ситуаціях.
 - Впевненість у собі. Людина з саногенним мисленням вірить у свої сили та можливості. Вона не боїться брати на себе відповідальність і брати участь у ризикованих проектах.
 - Здатність до самоконтролю та саморегуляції. Людина з саногенним мисленням може керувати своїми емоціями та поведінкою. Вона не піддається негативним думкам та почуттям [38].

Саногенне мислення можна розвивати за допомогою таких методів:

- Позитивне самонавчання. Людина може навчитися мислити позитивно, читаючи книги та статті про саногенне мислення, а також переглядаючи фільми та телепередачі з позитивною тематикою.
- Терапія. Психотерапія може допомогти людині змінити негативні думки та переконання на позитивні. Проходження тренінгів і семінарів з саногенного мислення дозволить сформувати позитивний настрій всього організму.
- Медитація та інші техніки релаксації. Медитація і інші техніки релаксації допомагають людині навчитися контролювати свої думки та емоції. Можливим є застосування методів саморозвитку (аутотренінг, афірмації, йога).

Отже, саногенне мислення має важливе значення для психічного здоров'я. Воно сприяє зниженню стресу та тривоги, допомагає людині позбутися негативних думок та переконань, які є джерелом стресу та тривоги. Покращує самопочуття та сприяє підвищенню самооцінки та емоційного

благополуччя. Зміцнює імунітет, формуючи більш позитивний погляд на здоров'я свого організму.

1.1.3. Саногенне мислення як чинник психологічної стійкості особистості

Психологічна стійкість (резилієність) особистості - це здатність людини долати труднощі та стресові ситуації, зберігаючи при цьому позитивний настрій і ефективність діяльності. Це своєрідна можливість проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність та ріст, соціальні зв'язки. Це надзвичайно важлива якість, з якою ми всі народжуємося – і вона росте й міцніє з кожним досвідом подолання труднощів та викликів життя.

Ми стаємо більш стійкими кожен раз, коли у миті випробувань вибираємо резильєнтну відповідь: підніматися, коли падаємо; творити життя з надією попри біль втрат; бути мужніми попри страх.

Складові психологічної стійкості

1. Цінності: знати сенс свого життя, своє покликання і жити згідно з цим навіть у часи найважчих випробувань.
2. Ефективна дія: організувати свою поведінку в ефективний спосіб, діяти з надією, діяти згідно з цінностями, діяти разом.
3. Корисне мислення: здатність сприйняти ситуацію і навігувати у ній з мудрими та світлими думками.
4. Продуктивна співпраця: об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості та глибоких життєдайних стосунків.
5. Ефективна регуляція енергії та емоцій [31].

Резильєнтність (а ще: резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються

з нами. Резильєнтність наче парасолька, яка тримає нас більш-менш сухими від дощу, у той час як ми продовжуємо йти вулицею [41].

Завдяки дослідженням ми знаємо, що деякі люди народжуються із природною системою управління негараздами – вони здатні довше зберігати спокій та ясність у міркуванні при зіткненні зі стресом. Проте її також можна розвинути, адже, на думку експертів, люди можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися з труднощами. Оскільки резилієнс – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше і найцінніше у ньому те, що він не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення і поведінку, тому бути більш стійким до труднощів може навчитися кожен.

Виділимо фактори, які впливають на резильєнтність:

- доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- здатність робити реалістичні плани та втілювати їх;
- розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності (це вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей);
- плекання цінностей і планування життя згідно з ними;
- розвиток власної «системи підтримки»: змістовних та глибоких стосунків із близькими людьми, з природою, з Богом, а також зі собою;
- плекання надії;
- розвиток здатності вирішувати проблеми.

Також є декілька ключових аспектів розвитку резильєнтності: плекання добрих і змістовних стосунків, можливість складати плани на майбутнє (коротко чи довгострокові) та вирішувати проблеми (нехай крок за кроком, у своєму темпі, проте не уникати і не накопичувати їх), можливість справлятися зі складними емоціями (зокрема, завдяки практиці майндфулнес) та ефективні навички спілкування (за потреби, вирішення конфліктів, відновлення стосунків) [41].

Незалежно від того, чи ви переживаєте складний період у житті, чи хочете бути більш готовими до нових викликів, ось декілька способів, які можуть допомогти «наростити» резильєнтність та сформувати вищий рівень вашої стійкості.

По-перше, потрібно змінити кут зору на проблему. Замість того, щоби дивитися на негаразди, як на щось потворне і непереборне, спробуйте пошукати способи здорового вирішення ситуації або привнести зміни, які можуть допомогти впоратися чи принаймні підтримати вас. У цьому вам можуть стати у нагоді такі питання: що би моя близька людина сказала про цю ситуацію? що би я порадив/ порадила своєму другу чи подрузі? чи мої думки про цю ситуації допомагають її вирішити? у моменти, коли я би не переживав/не переживала цих емоцій, як тоді я дивився/дивилась на цю ситуацію? яких навичок, знань або умінь мені ще не вистачає, щоби краще зрозуміти цю ситуацію? які є сильні або позитивні сторони в мене або в ситуації, на які я ще не звернув/не звернула увагу?

По-друге, звертаємо свою увагу на те що ми можемо контролювати, змінити або що від вас залежить. Звісно, іноді здається, що труднощі просто збивають нас з ніг, як потужний струмінь води. Іноді здається, що нам складно або нема за що вхопитися, щоб втриматися «на плаву». Повернення відчуття контролю може допомогти, тому знайдіть і зосередьтеся на тих елементах ситуації, на які ви можете вплинути, якими ви здатні керувати. Це може повернути відчуття безпеки або кращої стійкості.

По-третє, знаходимо переваги будь якої ситуації, навіть труднощів, які стаються з нами. Це нормально, що це може бути непросто і потребуватиме часу та простору. Для початку значення, які ми зможемо знайти у труднощах, можуть бути зовсім маленькі, але вони також можуть слугувати нам підтримкою. Згодом ми зможемо переглянути і розширити те, що дали чи чого навчили нас ці труднощі. Інколи замість питань «чому я? чому зі мною?» чи вигуків «о, знову!», які зазвичай призводять до самокритики, осуду і знецінення, корисними можуть бути: чого я можу навчитися з цієї ситуації?,

що цей досвід хоче мені показати?, що справді мені потрібно?, як я можу подати про себе?, як ця ситуація узгоджується чи не узгоджується з моїми цінностями, з тим, що справді важливо для мене?, чи є щось, чого я можу навчитися?. Або інші питання, які радше налаштовуюватимуть на процес і розширюватимуть сприйняття. Інколи побачити зміст у труднощах нам можуть допомогти автобіографічні чи художні книжки, мемуари або спогади людей, які пережили складні обставини, досвід наших близьких, а також фільми. Починаючи з подолання негараздів, люди переоцінюють свої погляди, створюють міцніші стосунки, наважуються на позитивні зміни та починають цінувати прості, радісні моменти і життя в цілому.

По-четверте, вчимося сприймати отриманий досвід, наповнюємо нові виклики новими позитивними переживаннями. Так, ми не можемо змінити факту, що у нашому житті трапляються стресові події чи ситуації, але можемо навчитися змінювати свою відповідь на них. Ці навіть найменші зміни є дуже цінними і важливими. Ми можемо скористатися практиками майндфулнесу, щоб сформувати більше усвідомленості, світла і добрих емоцій у свої моменти життя, адже воно точно складається не лише з непростих ситуацій.

По-п'яте, зміни впроваджуємо в особисте життя повільно, починаючи з маленьких кроків. Приймайте рішення та вживайте заходів, які допоможуть впоратися з труднощами або покращити якість вашого життя. Кожна людина має свої сильні сторони або здатність розвивати їх. Вони є кращим інструментом для нас, аніж сподівання або очікування, що одного разу все само собою покращиться або складеться. Якщо вам потрібно навчитися чогось, попросіть по допомогу друзів, колег чи фахівців. Як казав капітан Джеймс Кірк: «Я не вірю у безвихідні сценарії». Інколи викликом для нас є не стільки трудність сама по собі, скільки наше оцінювання ситуації. Можливо, ця стресова подія не є загрозою для вас, а скоріше кидає виклик вашому типовому мисленню чи поведінці у таких обставинах? Або історіям, які ви розповідаєте собі про своє життя, можливості чи на свої вміння.

По-шосте, здійснюємо пошук підтримки у рідних та близьких, розвиваємо стосунки з оточуючими людьми. Варто підтримувати добрі і близькі взаємини у своїй родині чи поза нею. Дбати про те, щоб укріплювати свою «систему підтримки». Якщо потрібно, шукайте своє плем'я, – людей, з якими ви можете плекати у стосунках довіру, взаєморозуміння, повагу і підтримку, поділяти цінності чи захоплення. Якщо у вас є друзі чи рідні, з якими ви маєте добрі і довірливі стосунки, поділіться з ними своїми переживаннями. Поцікавтеся, що допомогло їм впоратися. Обговорення з іншими людьми також може допомогти вам отримати розуміння або нові ідеї, які можуть бути помічними, щоби впоратися з проблемами. Якщо у вас немає таких людей поруч або ви відчуваєте себе знесиленими, це може стати нагодою, щоб звернутися до фахівця-психотерапевта. Адже психотерапія – теж може бути вашим безпечним і ресурсним простором.

По-сьоме, життя зі змінами насичує наше життя новими емоціями. Деякі цілі, які ми ставили перед собою, можуть бути недосяжними через певні обставини, або просто втратити свою актуальність. Бути або розвивати гнучкість до змін, або здатність адаптуватися і толерувати невизначеність допоможе краще помічати нові можливості, проявляти креативність, більш повно проживати поточний момент, розвиватися і зростати.

Саногенне мислення є важливим фактором психологічної стійкості особистості. Воно допомагає людині справлятися зі стресом, тривогою, депресією та іншими психологічними проблемами [30].

Саногенне мислення впливає на психологічну стійкість особистості через такі механізми:

- Зниження рівня стресу і тривоги: оптимістичний погляд на світ і майбутнє допомагає людині сподіватися на краще і не зациклюватися на негативних думках.
 - Здатність до позитивного переосмислення негативних життєвих подій дозволяє людині знайти в них позитивне значення і не втратити віру в себе.

- Здатність до саморегуляції і саморегуляції допомагає людині контролювати свої емоції і не піддаватися паніці.
 - Підвищення стійкості до стресу:
 - Впевненість у своїх силах і можливостях дозволяє людині не боятися труднощів і не здаватися перед ними.
 - Здатність до постановки і досягнення цілей допомагає людині відчувати себе успішною і самодостатньою.
 - Покращення емоційного стану: Оптимістичний погляд на світ і майбутнє допомагає людині відчувати себе щасливою і задоволеною життям.
 - Здатність до позитивного переосмислення негативних життєвих подій допомагає людині перетворити негативні досвіди у позитивний.
 - Здатність до саморегуляції і саморегуляції допомагає людині контролювати свої емоції і не піддаватися негативним емоціям [23].

Показники психологічної стійкості особистості, які формуються саногенним мисленням

Саногенне мислення сприяє формуванню таких показників психологічної стійкості особистості, як:

- Оптимістичний погляд на світ і майбутнє: впевненість у своїх силах і можливостях; віра у позитивне майбутнє; здатність знаходити позитивні сторони в будь-якій ситуації;
- Здатність до позитивного переосмислення негативних життєвих подій: здатність до пошуку сенсу в негативних життєвих подіях; здатність до перетворення негативних досвідів у позитивний.
- Здатність до саморегуляції та саморегуляції: вміння контролювати свої емоції; здатність до релаксації і розслаблення; здатність до самомотивації.
- Впевненість у своїх силах і можливостях: здатність до постановки і досягнення цілей; здатність до прийняття рішень; здатність до самооцінки.
- Здатність до позитивного сприйняття світу і себе: прийняття себе і інших; здатність до прощення; здатність до емпатії

Розвиток саногенного мислення є важливою умовою підвищення психологічної стійкості особистості. Для цього можна використовувати такі методи: читання книг і статей про саногенне мислення; проходження тренінгів і семінарів з саногенного мислення; застосування методів саморозвитку, таких як медитація, йога, аутотренінг. Важливо пам'ятати, що саногенне мислення - це не статичний стан, а процес, який триває протягом усього життя.

Психологічна стійкість (резилієність) особистості - це здатність людини справлятися зі стресом, труднощами і негараздами життя. Саногенне мислення є одним із важливих чинників психологічної стійкості особистості. Воно допомагає людині справлятися зі стресом, тривогою, депресією та іншими психологічними проблемами. Одним із важливих аспектів саногенного мислення є здатність до позитивного переосмислення негативних життєвих подій. Це означає здатність людини знайти в негативній ситуації позитивні сторони, можливості для особистісного зростання і розвитку. Вона допомагає людині подолати стрес, тривогу і депресію, викликані негативними життєвими подіями.

1.2. Проблема саногенного мислення особистості крізь призму начального білінгвізму

1.2.1 Психологічні аспекти засвоєння іноземної мови студентами

Питанням освіти приділяється велике значення протягом століть і враховуючи стрімкий розвиток сучасного суспільства та стрімкий прогрес у науці та техніці, вдосконалення системи освіти та навчання для наступного покоління стало ще більш актуальним.

Важливий вплив має також розвиток міжнародних відносин між країнами. Щоб забезпечити своє майбутнє, все більше молодих людей здобувають освіту в престижних університетах по всьому світу. Багато університетів також пропонують стажування за кордоном, тому потрібно знати кілька мов. Тому чим більше мов ви знаєте, тим більше у вас можливостей для професійного розвитку.

Все це спонукало багатьох учених зацікавитися питанням двомовної освіти. Щоб зрозуміти його суть, спершу потрібно пояснити власне поняття білінгвізму. Отже, термін «білінгвізм» походить від латинського слова *bilingua*, що означає двомовність. Білінгвізм означає здатність використовувати більше ніж одну мову, а двомовність визначається як людина, яка знає принаймні дві мови. Існує два типи: національний (використання більш ніж однієї мови в межах певної соціальної групи) та індивідуальний (використання більш ніж однієї мови однією особою), кожен з яких обирається залежно від конкретної мовної ситуації [33].

Кількість мов, якими розмовляють у світі, становить близько 6000. Здебільшого такі мови, як іспанська, англійська, французька, португальська тощо, вважаються основними важливими мовами спілкування, але варто зазначити, що вони також можуть функціонувати як мови спілкування, але другі чи треті мови. Тому вивчення поняття білінгвізму чи багатомовності

останнім часом стало не просто самотійною наукою, а явищем, яке породжує багато суперечливих думок і пояснень.

На перший погляд поняття двомовності чи багатомовності здається безпроблемним, але існує кілька визначень. Одна група вчених визначає двомовність як безперервне усне використання двох мов, тоді як інші групи стверджують, що це процес, у якому людина говорить двома мовами без помилок. Деякі вчені вважають, що двомовна людина — це людина, яка мінімально володіє однією з чотирьох нерідних мовних навичок: письмо, читання, аудіювання та говоріння. Усі ці визначення породжують різноманітні теоретичні та методологічні питання.

Виділяють такі типи білінгвізму.

По-перше, ми розрізняємо природний (сімейний) білінгвізм і штучну (освітню) двомовність. Водночас природний білінгвізм виникає завдяки мовному середовищу (за наявності радіо й телебачення) і багатій мовній практиці. Усвідомлення лінгвістичних особливостей системи може не виникати. А штучний білінгвізм вимагає вивчення другої мови шляхом цілеспрямованих зусиль і використання спеціальних методів і прийомів.

За ступенем володіння мовою і кількістю мовленнєвих актів виділяють рецептивний, репродуктивний і продуктивний типи білінгвізму. Рецептивний білінгвізм виникає, коли людина задоволена загальним розумінням іноземної мови. При цьому сама людина майже не говорить і не пише. Репродуктивний (відтворювальний) білінгвізм дозволяє білінгвам не тільки сприймати (переказувати) іншомовні тексти, а й відтворювати прочитане або почуте. Продуктивний (генеративний) білінгвізм дозволяє білінгвам не тільки розуміти і створювати іншомовні тексти, а й породжувати їх. Іншими словами, продуктивний білінгвізм дозволяє людині більш-менш вільно говорити та писати іноземною мовою та створювати незалежні та творчі повідомлення [4].

Питання білінгвізму тісно пов'язане з питанням двомовності, яке цікавить лінгвістів, педагогів, психологів. Тому що є багато шляхів, цілей і перешкод для вивчення другої мови. Одна з цілей вивчення іноземної мови —

стати сприйнятливим двомовним. Однак метою вивчення та викладання іноземної мови є стати продуктивними двомовними.

Існує думка, що абсолютно рівноцінне володіння двома мовами неможливо. Це пояснюється тим, що абсолютна двомовність вимагає володіння однією мовою в усіх ситуаціях спілкування. Оскільки досвід, який ви отримуєте від використання однієї мови, завжди відрізняється від досвіду, який ви отримуєте від використання іншої мови. Тому дві мови часто використовуються по-різному в залежності від ситуації спілкування. У навчальних ситуаціях перевага віддається одній мові, а в емоційних життєвих ситуаціях – іншій мові [33].

Вивчення іноземної мови також є нейролінгвістичною проблемою. Тому їх дослідження проводяться не в рамках науки, а за допомогою біології, соціології, медицини та психології. Неврологічні та психолінгвістичні аспекти відіграють дуже важливу роль при вивченні та оволодінні іноземною мовою. Немає сумніву, що нейрофізіологія людського мозку є генетичним феноменом. Кожна людина народжується з певними талантами, розвиток яких залежить від того, наскільки людина активна в тій чи іншій сфері своєї діяльності. Отже, здібності людини є результатом її зростання. Тому, схильність до вивчення мови можна розглядати як вроджений «ген мови», наявність і функція якого визначає подальший розвиток мовних здібностей людини.

Засвоєння іноземної мови є складним і багатогранним процесом, який залежить від багатьох факторів, у тому числі від психологічних. До основних психологічних факторів, що впливають на засвоєння іноземної мови студентами, відносяться:

- Мотивація є одним із найважливіших факторів, що впливають на успішність засвоєння іноземної мови. Студенти, які мають високу мотивацію до вивчення іноземної мови, досягають більших успіхів у цьому процесі.
 - Особистісні якості студента також впливають на засвоєння іноземної мови. Так, наприклад, студенти, які мають розвинене логічне

мислення, краще засвоюють абстрактні поняття іноземної мови. До інших особистісних якостей, які можуть впливати на засвоєння іноземної мови, відносяться: здатність до концентрації уваги; здатність до запам'ятовування; здатність до аналізу та синтезу інформації; здатність до творчого мислення.

- Стрес може негативно впливати на засвоєння іноземної мови. Студенти, які відчувають стрес під час навчання, можуть гірше засвоювати матеріал. Стрес може бути викликаний різними факторами, такими як: високий рівень вимог до студентів; недостатня підготовка до занять; несприятлива атмосфера в аудиторії.

- Спілкування з носіями іноземної мови є важливим фактором, що сприяє засвоєнню цієї мови. Студенти, які мають можливість спілкуватися з носіями іноземної мови, швидше і ефективніше засвоюють її. Спілкування з носіями іноземної мови дозволяє студентам: практикувати говоріння іноземною мовою; поглибити знання граматики та лексики іноземної мови; ознайомитися з культурою країни, мова якої вивчається [37].

Для підвищення ефективності засвоєння іноземної мови студентами можна використовувати такі заходи:

- Формування позитивної мотивації до вивчення іноземної мови
- Розвиток особистісних якостей, що сприяють засвоєнню іноземної мови
- Зменшення рівня стресу під час навчання
- Створення умов для спілкування з носіями іноземної мови

Психологічні фактори відіграють важливу роль у процесі засвоєння іноземної мови студентами. Засвоєння іноземної мови - це складний і тривалий процес, який залежить від багатьох факторів, в тому числі від психологічних. Студенти, які усвідомлюють ці фактори і вміють їх використовувати, досягають більших успіхів у навчанні. Психологічні аспекти засвоєння іноземної мови включають в себе такі фактори, як:

- Мотивація: мотивація є одним з найважливіших факторів засвоєння іноземної мови. Студент, який має сильну мотивацію, швидше і

ефективніше опановує мову. Мотивація може бути зовнішньою або внутрішньою. Зовнішня мотивація - це мотивація, яка виходить ззовні, наприклад, бажання отримати хорошу оцінку або отримати роботу. Внутрішня мотивація - це мотивація, яка виходить зсередини, наприклад, бажання подорожувати або познайомитися з іншою культурою. Зовнішня мотивація може бути ефективною на початковому етапі вивчення мови, але вона не завжди є достатньою для успішного засвоєння мови. Внутрішня мотивація є більш надійним фактором засвоєння мови, оскільки вона є більш стійкою і тривалою.

- Атмосфера в групі: атмосфера в групі також має важливе значення для засвоєння іноземної мови. Студенти, які відчують себе комфортно і впевнено у групі, швидше і ефективніше опанують мову. Групова атмосфера повинна бути сприятливою для навчання. Студенти повинні відчувати себе впевнено і не боятися робити помилки. Викладач повинен бути доброзичливим і розуміючим.

- Стиль навчання: стиль навчання також впливає на засвоєння іноземної мови. Студенти, які використовують свій улюблений стиль навчання, швидше і ефективніше опанують мову. Існує кілька різних стилів навчання, такі як: візуальний стиль: люди з візуальним стилем навчання краще сприймають інформацію через зоровий канал, наприклад, читаючи або дивлячись на картинки. Аудіальний стиль: люди з аудіальним стилем навчання краще сприймають інформацію через слуховий канал, наприклад, слухаючи лекції або розмовляючи з іншими людьми. Кінестетичний стиль: люди з кінестетичним стилем навчання краще сприймають інформацію через руховий канал, наприклад, виконуючи практичні завдання. Викладач повинен враховувати різні стилі навчання студентів, щоб забезпечити їм ефективне навчання [37].

- Вікова категорія: вікова категорія також має значення для засвоєння іноземної мови. Молодь, як правило, швидше і ефективніше опановують іноземну мову, ніж люди зрілого віку. Це пов'язано з тим, що

молодь має більш пластичну нервову систему, ніж дорослі. Вони легше засвоюють нові звуки і граматичні правила. Однак це не означає, що дорослі не можуть успішно вивчити іноземну мову. При правильному підході дорослі можуть досягти такого ж рівня володіння іноземною мовою, як і молодь.

- Інтелект також відіграє важливу роль у засвоєнні іноземної мови. Студенти з високим рівнем інтелекту мають більшу здатність до навчання та запам'ятовування, а також краще розуміють складні граматичні структури та абстрактні поняття.

- Самодисципліна: Самодисципліна необхідна для того, щоб регулярно займатися вивченням іноземної мови. Студенти, які можуть самостійно розподіляти свій час і дотримуватися графіку занять, мають більше шансів досягти успіху.

- Впевненість у собі: Впевненість у собі допомагає студенту подолати страх помилок і сором'язливість. Студенти, які впевнені в своїх силах, швидше досягають успіху в спілкуванні іноземною мовою.

Психологічні аспекти засвоєння іноземної мови є важливим фактором, який впливає на успішність навчання. Викладач повинен враховувати ці фактори при розробці методів і матеріалів навчання.

Крім вікових, інтелектуальних та особистісних особливостей, на засвоєння іноземної мови можуть впливати і такі психологічні фактори, як:

- Стрес: Стрес може негативно впливати на здатність студента до навчання. Студенти, які відчувають стрес, можуть бути менш уважними, запам'ятовувати інформацію гірше і робити більше помилок.

- Нервозність: Нервозність може також негативно впливати на засвоєння іноземної мови. Студенти, які відчувають нервозність, можуть бути менш здатними до спілкування іноземною мовою.

- Відсутність мотивації: Відсутність мотивації може бути серйозною перешкодою для успішного засвоєння іноземної мови. Студенти, які не зацікавлені в вивченні мови, швидше за все, швидко втратять інтерес і припинять займатися [1].

Для підвищення ефективності засвоєння іноземної мови студентами необхідно враховувати всі фактори, які можуть впливати на цей процес. До таких заходів відносяться:

- Створення мотивації: Важливо, щоб студенти розуміли, навіщо їм потрібно вивчати іноземну мову. Студентам потрібно поставити перед собою конкретні цілі, наприклад, поїхати в іншу країну, вступити до університету за кордоном або отримати роботу, де потрібна знання іноземної мови.
- Створення позитивного емоційного фону: Важливо, щоб студенти відчували себе комфортно під час занять іноземною мовою. Для цього необхідно створити позитивний емоційний фон, уникати критики та створити атмосферу, в якій студенти відчувають себе впевнено.
- Надання достатньої практики: Практика є ключем до успішного засвоєння іноземної мови. Студентам необхідно якомога більше практикуватися в розмовній мові, читанні, письмі та аудіюванні.
- Розвиток навичок самонавчання: Студентам необхідно навчитися самостійно займатися вивченням іноземної мови. Для цього необхідно розробити індивідуальний план занять і регулярно його виконувати [19].

Важливо пам'ятати, що засвоєння іноземної мови - це процес, який вимагає часу та зусиль. Студентам необхідно бути терплячими і не здаватися, навіть якщо на початку навчання виникають

1.2.2. Роль пізнавальних процесів під час оволодіння іноземною мовою студентами

Пізнавальні процеси - це сукупність психічних процесів, які забезпечують отримання, обробку та зберігання інформації. Вони відіграють важливу роль у всіх видах діяльності людини, у тому числі і в оволодінні іноземною мовою.

Основні пізнавальні процеси, які беруть участь в оволодінні іноземною мовою, включають:

- **Сприйняття:** Сприйняття дозволяє студентам розуміти мову, яку вони чують або бачать. Це включає розуміння граматики, лексики, а також інтонації та інших просодичних характеристик мови.

- **Увага:** Увага є процесом концентрації свідомості на певному об'єкті або дії. У разі вивчення іноземної мови увага необхідна для того, щоб сприймати мову, розуміти її значення та запам'ятовувати нову інформацію. Студенти повинні бути здатні зосередитися на важливій інформації, яку вони чують або бачать, і відфільтрувати відволікаючі фактори.

- **Пам'ять:** Пам'ять є процесом збереження інформації в мозку. У разі вивчення іноземної мови пам'ять необхідна для того, щоб запам'ятовувати нові слова, граматичні правила та інші мовні явища. Пам'ять дозволяє студентам зберігати інформацію, яку вони вивчили. Це включає як короткочасну, так і довгострокову пам'ять. Короткочасна пам'ять дозволяє студентам запам'ятати інформацію на короткий період часу, наприклад, для того, щоб зрозуміти речення або фразу. Довгострокова пам'ять дозволяє студентам запам'ятати інформацію на тривалий період часу, наприклад, для того, щоб використовувати її в розмовній мові або письмових роботах.

- **Розуміння:** Розуміння є процесом осмислення інформації, яку ми сприймаємо. У разі вивчення іноземної мови розуміння необхідно для того, щоб розуміти зміст мови, яку ми чуємо або читаємо.

- **Мислення:** Мислення є процесом аналізу, синтезу та оцінки інформації. У разі вивчення іноземної мови мислення необхідне для того, щоб використовувати мову для вирішення різних завдань. Раціональне мислення дозволяє студентам розуміти логіку мови та робити висновки. Це включає розуміння зв'язків між словами та конструкціями, а також здатність робити висновки на основі інформації, яку вони знають. Креативне мислення дозволяє студентам знаходити нові способи використання мови. Це може включати

використання мови в незвичайних ситуаціях або створення нових мовних форм.

- Мова: Мова є процесом вираження думок і почуттів за допомогою слів. У разі вивчення іноземної мови мова необхідна для того, щоб спілкуватися з іншими людьми іноземною мовою [34].

Пізнавальні процеси тісно взаємопов'язані між собою. Наприклад, для того, щоб зрозуміти мову, яку ми чуємо або читаємо, необхідно, щоб ми спочатку її сприйняли і усвідомили, а потім проаналізували і синтезували інформацію, яку ми отримали.

Пізнавальні процеси відіграють важливу роль в оволодінні іноземною мовою студентами. Вони забезпечують ефективне засвоєння нової інформації, розуміння мови, розвиток мовних навичок та умінь.

Студенти, які мають добре розвинені пізнавальні процеси, швидше і ефективніше засвоюють іноземну мову. Вони краще сприймають мову, розуміють її значення, запам'ятовують нову інформацію та використовують мову для спілкування.

Для того, щоб підвищити ефективність засвоєння іноземної мови студентами, необхідно розвивати їхні пізнавальні процеси. Це можна зробити за допомогою таких методів, як:

- Вправи на розвиток уваги: Вправи на розвиток уваги допомагають студентам концентруватися на певному об'єкті або дії.
- Вправи на розвиток пам'яті: Вправи на розвиток пам'яті допомагають студентам запам'ятовувати нову інформацію.
- Вправи на розвиток розуміння: Вправи на розвиток розуміння допомагають студентам зрозуміти зміст мови, яку вони чувають або читають.
- Вправи на розвиток мислення: Вправи на розвиток мислення допомагають студентам аналізувати, синтезувати та оцінювати інформацію.
- Вправи на розвиток мови: Вправи на розвиток мови допомагають студентам використовувати мову для спілкування [38].

Важливо пам'ятати, що розвиток пізнавальних процесів - це процес, який вимагає часу і зусиль. Студентам необхідно регулярно займатися вправами на розвиток пізнавальних процесів, щоб досягти позитивних результатів.

Пізнавальні процеси - це процеси, за допомогою яких люди отримують, обробляють та запам'ятовують інформацію. Вони відіграють важливу роль у засвоєнні іноземної мови, оскільки забезпечують розуміння та використання мовних одиниць і структур.

Пізнавальні процеси відіграють важливу роль у засвоєнні іноземної мови, оскільки забезпечують розуміння та використання мовних одиниць і структур. Студенти, які мають добре розвинені пізнавальні процеси, швидше і ефективніше засвоюють іноземну мову.

1.2.3. Саногенне мислення студентів як чинник психологічної стійкості студентів в умовах навчального білінгвізму

Педагогічні джерела вживають термін «білінгвальне навчання» і традиційно розглядають освіту як процес і результат процесу. Двомовне навчання є засобом здобуття білінгвальної освіти та процесом формування особистості, відкритої до взаємодії з навколишнім світом. У процесі білінгвального навчання іноземна мова розглядається не лише як засіб повсякденного спілкування, а й як інструмент пізнання світу, тому необхідні спеціальні знання, які ведуть до розвитку мовної та професійної компетенцій на високому рівні.

Збільшення рівня інтеграції білінгвізму у навчальний процес сприяє розширенню загальноосвітнього світогляду студентів шляхом порівняльного аналізу іноземних культур, формуванню толерантного ставлення до альтернативних поглядів, пов'язаних з національними особливостями різних народів.

Навчальний білінгвізм - це процес оволодіння двома мовами в освітньому контексті. Він може бути як одночасно, так і послідовно. [39].

Навчальний білінгвізм - це процес оволодіння іноземною мовою в освітньому середовищі. Він характеризується тим, що студенти отримують освіту в двох мовах: рідній і іноземній [33].

Навчальний білінгвізм є складним і тривалим процесом, який може викликати у студентів стрес, тривогу та інші психологічні проблеми. У цих умовах особливо важливим є розвиток у студентів саногенного мислення.

Білінгвізм стимулює потребу в подальшій самоосвіті та саморозвитку. Це необхідна умова професійної діяльності в сучасному суспільстві. Проте досягнення всіх цих цілей можливе лише за умови правильного вибору білінгвальної моделі навчання, яка має враховувати не лише суспільство, а й потреби та здібності студентів. Хоча білінгвальна освіта в нашій країні все ще базується на методі проб і помилок, певні знання в цій галузі накопичено.

Наприклад, для дітей молодшого віку включення іноземних мов у фізкультуру, хореографію та позакласні заняття, пов'язані з рухом, може бути дуже продуктивним. Слова з ритмічними рухами у дітей сприяють формуванню в пам'яті дитини єдиного фонетико-моторного образу, сприяють засвоєнню іноземної мови шляхом посилення асоціативних зв'язків.

Перехідний етап передбачає створення двомовних тематичних блоків. Це означає, що студенти спочатку занурюються у світ спеціальних знань і знайомляться з соціокультурними реаліями країни, в якій вони вивчають мову, та її історичними традиціями. На цьому етапі в основному використовується адитивна модель білінгвального навчання. Також виявлено, що розмови на «важкі» чи «неприємні» теми іноземною мовою психологічно менш важкі, ніж рідною. Логічно, що перехідний етап вважається завершеним, коли студент досягає рівня володіння мовою, який дозволяє йому або їй перейти до двомовного курсу, де спеціальні знання вивчаються систематично, а не поетапно. На цьому етапі білінгвального навчання використовуються моделі вищого рівня [24].

Успішна реалізація концепції білінгвальної освіти вимагає підготовки фахівців з різноманітними компетенціями, зокрема технічними, лінгвістичними та загальнопедагогічними (педагогічними, комунікативними, організаційними). Мається на увазі вміння викладача донести до студентів суть предмета за допомогою іноземної мови. Викладачі адаптують предмет з іноземних мов до особливостей освітньої культури країни. В іноземних двомовних школах такі фахівці працюють разом із носіями мови. У нашій практиці курси, як правило, викладають два експерти, вчителі-спеціалісти та вчителі іноземних мов.

Декілька інших аспектів, таких як мотивація, дуже важливі для успішної двомовної освіти. Це означає, що рідну мову потрібно викладати таким чином, щоб полегшити вивчення іншої мови. Крім того, іноземні мови необхідно вивчати за методикою, яка відповідає як сучасним вимогам, так і культурним особливостям середовища, в якому зростає людина [1].

Різнманітні дослідження та публікації довели, що учні, які вивчають більше ніж одну мову, мають значно більший потенціал для подальшого розвитку, що робить двомовну освіту бажаною як для педагогів, так і для батьків у більшості розвинених країн. З економічної точки зору двомовна освіта не є значно дорожчою за традиційну освіту, оскільки поточні витрати на освітні програми приблизно такі ж, як і на традиційні програми, і дуже недорогі. З цієї причини в країнах, де є багато прихильників двомовної освіти, були створені спеціальні асоціації для підтримки двомовної освіти. Наприклад, у Сполучених Штатах є Національна асоціація двомовної освіти (NABE), єдина національна професійна організація, яка представляє інтереси двомовних студентів і розвиває двомовних професіоналів. Вона має офіси в 25 штатах і приблизно 20 000 членів, включаючи вчителів, батьків, адміністраторів, юристів і навіть науковців і політиків. Основна місія цієї асоціації полягає в тому, щоб сприяти наданню освіти кількома мовами, розбудові мультикультурного суспільства через підтримку освітніх і наукових

досліджень, а також професійному розвитку професіоналів, що веде до культурної поваги та мовного розмаїття [23].

У світовій літературі робилися спроби узагальнити світовий досвід двомовної освіти та створити різні типології існуючих білінгвальних програм і найпоширенішими є двомовні програми переходу. Програми переходу допомагають підготувати дітей етнічних меншин до систематичного вивчення мови більшості. Ви можете користуватися рідною мовою на перших етапах навчання. На думку деяких експертів, основними недоліками програм перехідного періоду є нехтування справжньою двомовністю та відсутність еквівалентності між рідною та державною мовами, що має вирішальне значення для соціалізації дітей, що, мовляв, спричиняє труднощі. Залежно від типу, програми підтримки розроблені як для дітей етнічної більшості, так і для дітей меншин. Головною особливістю таких програм є дбайливий підхід до рідної мови, який надає перевагу в перші роки навчання та запобігає втраті дітьми своєї національно-культурної ідентичності. Критики програм підтримки зазначають, що той факт, що діти надто пізно знайомляться з другою мовою та іноземною культурою, ускладнює їм інтеграцію в загальне соціокультурне середовище та подальшу взаємодію з суспільством загалом.

Розвиваючі програми суттєво розширюють світогляд дитини та сприяють інтелектуальному розвитку шляхом оволодіння іноземними мовами, засвоєння нових пластів культури та інших суспільно-історичних закономірностей. Тому білінгвальна освіта в деяких європейських країнах має першочергове значення. Таке навчання, перш за все, має виховне значення, яке відкриває для студентів подальші освітні та професійні можливості.

Навчальний білінгвізм може бути стресовим для студентів. Він вимагає від них додаткових зусиль для оволодіння другою мовою, а також може призводити до відчуття тривоги і непевності в собі.

Саногенне мислення може допомогти студентам впоратися з цими труднощами. Воно може допомогти їм:

- Позитивно сприймати навчальний процес

- Впевнитися в своїх силах і можливостях
- Подолати страх помилок і сором'язливість
- Впоратися зі стресом, який викликається необхідністю оволодіння

іноземною мовою

- Збільшити мотивацію до навчання
- Покращити адаптацію до нового мовного середовища

Саногенне мислення є важливим чинником резиліентності студентів в умовах навчального білінгвізму. Воно допомагає студентам справлятися зі стресом, підвищувати мотивацію до навчання і покращувати адаптацію до нової мовної середовища. [16].

Розвиток саногенного мислення студентів в умовах навчального білінгвізму має свої особливості. Так, для студентів, які навчаються в освітньому середовищі, де іноземна мова є домінуючою, особливо важливою є впевненість у своїх силах і можливостях. Ця впевненість допомагає студентам подолати страх помилок і сором'язливість, що є важливими факторами для успішного оволодіння іноземною мовою.

Для студентів, які навчаються в освітньому середовищі, де рідна мова є домінуючою, особливо важливою є здатність до позитивного переосмислення негативних життєвих подій. Ця здатність допомагає студентам справлятися зі стресом, викликаним необхідністю оволодіння іноземною мовою, і не втрачати мотивацію до навчання.

Для розвитку саногенного мислення студентів в умовах навчального білінгвізму можна використовувати такі заходи: введення в навчальний процес курсів та семінарів з саногенного мислення; включення в навчальні програми завдань і вправ, які сприяють розвитку пізнавальних процесів; створення в освітньому середовищі атмосфери підтримки та заохочення.

Важливо пам'ятати, що розвиток саногенного мислення - це процес, який вимагає часу і зусиль. Студентам необхідно регулярно займатися вправами на розвиток саногенного мислення, щоб досягти позитивних результатів. Саногенне мислення є важливим чинником резиліентності. Воно

допомагає людині справлятися зі стресом, тривогою, депресією та іншими психологічними проблемами [14].

Навчальний білінгвізм - це навчання іноземній мові в навчальному закладі. Він характеризується такими особливостями, як:

- Використання іноземної мови як засобу навчання: навчання всіх предметів або їх частини іноземною мовою
- Використання іноземної мови як засобу спілкування: обмін інформацією між студентами та викладачами іноземною мовою
- Використання іноземної мови як засобу творчості: створення нових текстів, публічних виступів, творів мистецтва і іноземною мовою [40].

Навчальний білінгвізм може негативно позначитися на психічному здоров'ї студентів. Це пов'язано з тим, що він вимагає від студентів значних зусиль для адаптації до нової мовної середовищі.

До можливих труднощів, які можуть виникнути у студентів в умовах навчального білінгвізму, відносяться:

- Стрес: Стрес може виникати внаслідок необхідності вивчати велику кількість нової інформації, а також внаслідок необхідності спілкуватися іноземною мовою з викладачами та іншими студентами.
- Тривога: Тривога може виникати внаслідок страху невдачі, страху помилок, а також внаслідок страху неприйняття іншими людьми.
- Депресія: Депресія може виникати внаслідок тривалого стресу і тривоги, а також внаслідок відчуття ізоляції від інших людей. Саногенне мислення може допомогти студентам підвищити свою резиліентність в умовах навчального білінгвізму. Воно допоможе студентам більш ефективно справлятися зі стресом. Саногенне мислення студентів в контексті навчального білінгвізму визначається їхньою здатністю усвідомлено дбати про власне здоров'я, що включає як фізичний, так і психічний аспекти. Оптимальне функціонування в умовах вивчення двох мов може бути досягнуте завдяки усвідомленій підтримці фізичного здоров'я, емоційного стану та когнітивних процесів.

З фізичного погляду, студенти можуть розвивати здоровий спосіб життя, зокрема збалансовану харчову дієту, регулярну фізичну активність та достатній сон. Ці аспекти сприяють не лише забезпеченню енергії для навчання, але й підтримці імунітету та загальної фізичної витривалості.

З психічного боку, розвиток саногенного мислення охоплює уміння ефективно управляти стресом, розвивати позитивні емоції та зберігати психічне здоров'я. Уміння знаходити баланс між навчанням на двох мовах, ефективно вирішувати завдання та пристосовуватися до нових ситуацій є ключовим для резиліентності в умовах білінгвального оточення.

Крім того, когнітивні аспекти, такі як розвиток критичного мислення, творчості та аналітичних навичок, можуть вдосконалювати здатність студентів ефективно навчатися на двох мовах. Сприяння розвитку цих аспектів сприяє не лише академічному успіху, але і загальному вдосконаленню когнітивних процесів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.

Підсумовуючи можемо визначити саногенне мислення, як вид мислення, який спрямований на збереження та зміцнення психічного здоров'я людини. Воно характеризується такими рисами, як: оптимістичний погляд на світ і майбутнє; впевненість у своїх силах і можливостях; здатність до позитивного переосмислення негативних життєвих подій; здатність до саморегуляції та саморегуляції

Стресостійкість (резиліентність) - це здатність людини справлятися зі стресом, труднощами і травматичними подіями, зберігаючи при цьому психічне і фізичне здоров'я.

Саногенне мислення студентів у контексті білінгвального навчання охоплює комплексний підхід до здоров'я, який враховує фізичні, психічні та когнітивні аспекти, сприяючи таким чином їхній резиліентності та успішному впорядкуванню з викликами навчання на двох мовах.

Розвиток саногенного мислення студентів може здійснюватися за допомогою таких заходів, як: проведення тренінгів з саногенного мислення; використання методів психокорекції; впровадження в освітній процес елементів гігієни психічного здоров'я.

У контексті навчання на двох мовах, студенти також можуть користуватися перевагами культурної різноманітності та мовного багатства. Здатність сприймати та розуміти різні мови та культури розширює їхні горизонти, сприяє більш широкому розумінню світу та взаєморозумінню.

Крім того, студенти в умовах білінгвізму можуть розвивати міжкультурні навички, що є важливим аспектом освіти в сучасному світі. Вони вчаться взаємодіяти та співпрацювати з людьми різних культур, що сприяє формуванню глобальної громадянськості та взаєморозумінню.

До того ж, розвиток мовних навичок на двох різних мовах може позитивно впливати на когнітивні процеси, такі як пам'ять, увага та логічне мислення. Дослідження підтверджують, що білінгви мають певні переваги у цих аспектах порівняно з одномовними особами.

Отже, участь у білінгвальному навчанні може стати не лише викликом, але і можливістю для широкого особистісного розвитку, сприяючи не лише академічному просуванню, але й створенню гнучких, культурно освічених та когнітивно розвинених особистостей з високим рівнем резиліентності та хорошим психічним здоров'ям. Саногенне мислення є важливим чинником резиліентності студентів в умовах навчального білінгвізму. Воно може допомогти студентам успішно оволодіти другою мовою і уникнути негативних психологічних наслідків навчального білінгвізму.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОВОЛОДІННЯ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ

2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження проблеми саногенного мислення студентів в умовах білінгвізму

Одним із завдань нашого дослідження було емпірично з'ясувати особливості саногенного мислення студентів. Проведений теоретичний аналіз дав нам можливість обґрунтувати методику емпіричного дослідження. Так, основними завданнями емпіричного дослідження були: визначити рівень розвитку складових саногенного мислення у студентів; виявити особливості саногенного мислення студентів; провести кореляційний аналіз досліджуваних ознак та виявити найбільш тісні зв'язки із саногенним мисленням; визначити рівень білінгвізму студентів; запропонувати шляхи підвищення формування саногенного мислення.

Вибір методів дослідження було визначено з урахуванням його предмета та конкретної ситуації реалізації, а також необхідністю системного підходу, отримання достовірних даних, коректної математичної обробки отриманих результатів. Для проведення емпіричного дослідження було дібрано комплекс діагностичних методик і технік.

Відповідно до теоретичного аналізу психологічної літератури, присвяченої аналізу основних ознак саногенного мислення, а саме за результатами емпіричного дослідження А. Гільман виокремлюємо його основні характеристики: високий рівень рефлексивності, мотивації, нервово-психічної стійкості, опірності стресу та якості життя. Високий рівень рефлексивності, характеризує усвідомлення проблемної ситуації та вміння будувати власне позитивне сприйняття процесів. Висока мотивація передбачає спонукання до вибору стратегії життєвих цілей за рахунок актуалізації

життєвого ресурсу та стабілізації мотиваційної сфери особистості. Високий рівень нервово-психічної стійкості відповідає за формування стійких механізмів усвідомлення психологічних процесів та опірності організму щодо впливу стресових ситуацій. Високий рівень якості життя передбачає вибір та визначення конкретних цілей, способів, засобів та умов досягнення життєвих перспектив, формуванням здорового психосоматичного сприйняття життєвих ситуацій [5].

Для дослідження цих компонентів у студентів першого курсу спеціальності “Психологія” Національного університету “Острозька академія” було використано наступні методики: опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) – для вимірювання рівня психічного здоров'я (базового емпіричного показника саногенного мислення); Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А.В. Карпова – для вимірювання рефлексивного компоненту саногенного мислення; Методика вимірювання мотивації успіху і страху невдачі А. Реан – для вимірювання мотиваційного компоненту саногенного мислення; Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «Емін» Д. Люсіна для вимірювання емоційного компоненту саногенного мислення; Опитувальник “Способи опанувальної поведінки (WCQ)” розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом для вимірювання операційного компоненту саногенного мислення; Опитувальник SPP - 25 - для вимірювання психологічної стійкості студентів. Для оцінки рівня білінгвізму було використано Прямий (вільний) асоціативний тест.

Всього у дослідженнях взяло участь 42 студентів першого курсу спеціальності “Психологія” Національного університету “Острозька академія”. Переважна більшість студентів були жіночої статі, що склало 90 % опитаних студентів.

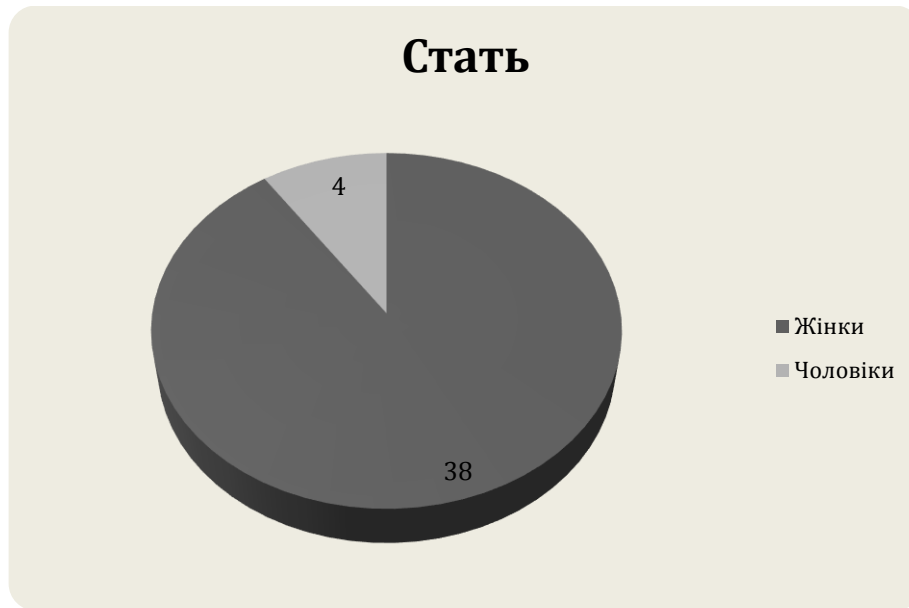


Рис. 2.1. Розподіл учасників опитування за статтю

Тепер детальніше розглянемо вікову структуру досліджених студентів.

Тут чітко видно переважання осіб 17-18 років.

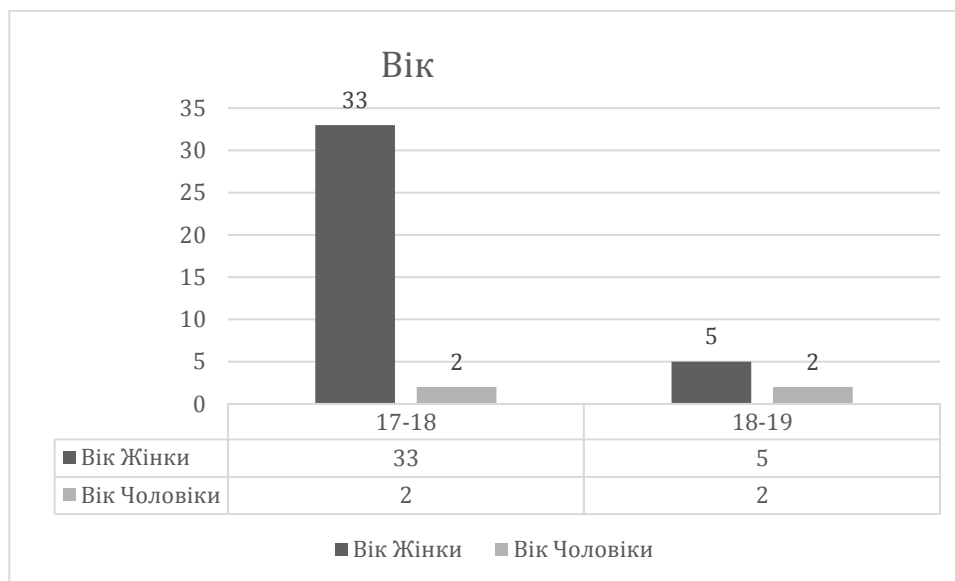


Рис. 2.2. Розподіл учасників опитування за віком

Перейдемо до аналізу кожного опитувальника окремо. Почнемо з опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA) К. Кіза. Він передбачає операціоналізацію феномену «mental health» у термінах частоти переживання ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя (Keyes, 2002) (див. додаток А).

Таке розуміння психічного здоров'я ґрунтується на уявленні, згідно з яким психічно здорові індивіди не тільки не мають психічних розладів, але й відчувають задоволення від життя, демонструють ознаки позитивного функціонування, тобто вважають себе психологічно благополучними й соціально адаптованими. Застосування опитувальника на практиці передбачає встановлення позитивних аспектів функціонування особистості та ознак її психічного здоров'я. Після підрахунку балів визначається рівень психічного здоров'я – процвітання, помірний або пригнічення.

Обраний підхід щодо оцінки стабільності психічного здоров'я Кіза є правомірний і визначає психічне здоров'я в термінах динаміки проживання нею відповідних психічних станів, що відображає рівень задоволеності чи незадоволеності людиною власним життям, а також оцінює її психологічне та соціальне благополуччя.

Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А. В. Карпова призначена для вимірювання рівня рефлексивності. Дозволяє визначити рівень рефлексивності та сформованість рефлексивності як особистісно та професійно важливої якості у студентів-психологів. Порівняння можна проводити на рівні професійної діяльності. Респондентів просили відповісти на кілька тверджень в анкеті. Поруч із номером запитання у бланку відповідей ставили номер, який відповідав вибору відповіді. Методологія містить 27 тверджень, і 15 із цих тверджень є прямими (Номери питань: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25), решта 12 є зворотними твердженнями, які обробляють результат, якщо число, що відповідає відповіді суб'єкта, додається безпосередньо до запитання, або навпаки, до результуючого запитання, щоб отримати остаточний бал. Після підрахунку балів визначається рівень відповідей за такими етапами: високий, середній, низький (див. додаток Б).

Тест Мотивація успіху та страх невдачі А. Реана дозволяє оцінити, яке прагнення більшою мірою визначає вашу поведінку: бажання досягти успіху або уникнути невдачі. Перевагою одного з цих двох варіантів багато в чому і

визначається рівень наших домагань - чи готові ми ставити перед собою важкі завдання, щоб пережити значний успіх, або ж вибираємо скромніші цілі, аби не випробувати розчарування (див.додаток В).

Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) (адаптація О. Верітової, 2019 р.) створений для діагностики емоційного інтелекту. Цей опитувальник базується на інтерпретації ЕІ (емоційного інтелекту) як здатності розуміти власні емоції та емоції інших і керувати ними. Здатність розуміти емоції означає, що людина здатна розпізнавати емоції, тобто визначати факт наявності емоційного переживання в собі або в іншій людині. Здатний визначати емоції, точно оцінювати, які емоції відчуває сам або інші, і висловлювати їх вербально. Уміння керувати емоціями означає, що людина здатна контролювати інтенсивність своїх емоцій, особливо придушуючи надто сильні емоції (див.додаток Д).

Здатність контролювати зовнішнє вираження емоцій. І здатність розуміти емоції, і здатність справлятися з емоціями можуть бути спрямовані як на власні емоції, так і на емоції інших. Тому можна говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний ЕІ. Хоча ці два варіанти передбачають різні когнітивні процеси та реалізацію здібностей, вони, мабуть, повинні бути пов'язані один з одним. У опитувальнику пропонується заповнити 46 тверджень. Ці твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку. Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях.

Поняття емоційного інтелекту є комплексним і включає в себе складові: внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, міжособистісного емоційного інтелекту, адаптивність регуляції стресу та загальний настрій. Тому опитувальник «Емін» вважається доволі складним і багатограним.

Методика WCQ «Ways of Coping Questionnaire» («Способи опанувальної поведінки») Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової,

О. Куфтяк, М. Замишляєвої). Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляевой в 2004 році. Опитувальник складається з 50 тверджень, згрупованих у 8 шкал. Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали (див. додаток Е).

Наступним опитувальником є опитувальник «Способи опанувальної поведінки». Він необхідний для визначення копінг-механізмів, тобто способів боротьби з труднощами у різних сферах психічної діяльності. Даний опитувальник вважається стандартною методикою в межах визначення копінг-стратегій (див. додаток Є).

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Рей (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) - це психометрична шкала самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року, розроблена у 1967 р. психіатрами Т.Холмсом і Р. Рей. Вона призначена для простого, скринінгового визначення рівня актуального стресу і ймовірності розвитку межових нервово-психічних розладів. Шкала складається з переліку травмуючих подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стрессогенності (див.додато Ж).

Досліджуваному пропонується прочитати список ситуацій, зазначивши ті, які мали місце у нього протягом останнього року, і підсумовувати бали, що відповідають цим пунктам. Необхідно уважно вивчати весь перелік питань, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно читати кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Потрібно пригадувати всі події, що трапилися з вами за останній рік. Якщо якась ситуація виникала у вас частіше ніж один раз, то відповідна кількість балів множитья на дану кількість раз.

Для оцінки рівня володіння іноземною мовою використаємо прямий асоціативний тест (див. додаток 3). На підставі вільного асоціативного експерименту можна також, порівнюючи відповіді-реакції різних випробуваних, знайти найбільш часті, загальні, що може привести до побудови асоціативних норм будь-якої мови, в тому числі українця. Такими були перші експерименти К. Юнга, він порівнював спільність асоціативних реакцій у своїх пацієнтів у клініці. Юнг установив, що родичі або представники однієї і тієї ж професії (у нього – адвокати) найчастіше мають однакові реакції. Можна також скласти поле семантичних множників для визначеного стимулу.

На підставі отриманих експериментальних показників можна побудувати самостійні семантичні мікросистеми, що виявляються дуже зручними для формалізації семантичної структури мови. Семантичні мікросистеми дозволяють краще засвоювати чужу мовну систему, відновлювати розумову працездатність, здійснювати більш точний і виразний переклад, у тому числі і машинний.

Найчастіше, особливо у випадках неповного володіння другою мовою, різко збільшується число периферичних випадкових реакцій, аж до повторення слова-стимулу або його перекладу. За рахунок цього зменшується кількість синтагматичних граматичних реакцій, тому що випробувані не пройшли етапу оволодіння злитими, комплексними уявленнями. Доцільно також розраховувати коефіцієнт збігу реакцій на рідній і нерідній мовах, що, на думку ряду авторів, визначає ступінь вільного або перекладного білінгвізму кожного випробуваного:

$$K \text{ співп. реакцій} = \text{співп. реакцій} / \text{к-ть всіх реакцій} * 100\% \quad (2.1)$$

Отже, для проведення тесту було використано методику прямого вільного асоційованого тесту двомовності, для цього було відібрано 30 слів які відносяться до різних частин мови іменників дієслів прикметників прислівників які найчастіше зустрічаються в розмовному стилі мовлення. Респонденти спочатку формували асоціації на українській мові, а потім через

невеликий проміжок часу використовуються ті ж самі 30 слів формували власні асоціації вже англійською мовою. Після цього проводилось детальна оцінка отриманих значень і формувалися матриці асоціативних реакцій, як для слів української українських асоціацій так і для слів асоціацій англійською мовою.

Підсумовуючи можемо зазначити, що за допомогою вищенаведених методик ми здійснюватимемо оцінку всіх складових характеристик саногенного мислення, а також рівень двомовності. Далі здійснимо оцінку взаємодії цих показників.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей саногенного мислення студентів під час вивчення іноземної мови

Саногенне мислення є особливим видом діяльності, що потребує від особистості конкретних зусиль, методів і засобів для його розвитку. У процесі переживання складних і стресових ситуацій здатність мислити позитивно, бути здоровим, обирати відповідні стратегії подолання, усувати наслідки травматичних ситуацій, усвідомлювати власні негативні ситуації є дуже важливою. Розпочнемо оцінку базового показника саногенного мислення - це рівня психічного здоров'я.

Таблиця 2.1.

Розподіл частот за методикою
«Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA)

| Рівень психічного здоров'я | кількість осіб | % |
|----------------------------|----------------|-----|
| Процвітання | 5 | 12 |
| Помірний | 27 | 64 |
| Пригнічення | 10 | 24 |
| Всього | 42 | 100 |



Рис. 2.3. Розподіл частот за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA)

Отримані результати дослідження свідчать, що близько 64% респондентів мають помірний рівень психічного здоров'я. Це пов'язано з періодом значних змін у житті студентства. Процвітання як рівень психічного здоров'я є характерним лише для 12% студентів а вже рівень пригнічення притаманний студентам що за обсягом переважає вдвічі попередній тобто 24%. Такі дані емпіричного дослідження свідчать про необхідність постійної роботи зі студентами для поліпшення їхнього психічного здоров'я.

Таблиця 2.2.

Розподіл частот за методикою
діагностики рівня розвитку рефлексивності А. В. Карпова

| Рівень тривоги | кількість осіб | % |
|--------------------------------|----------------|-----|
| Низький рівень рефлексивності | 19 | 45 |
| Середній рівень рефлексивності | 16 | 38 |
| Високорозвинена рефлексивність | 7 | 17 |
| Всього | 42 | 100 |

Перейдемо до оцінки рівня рефлексивності за методикою Карпова. Отримані значення рівня рефлексивності свідчать, що для студентів характерним є переважання низького рівня рефлексивності, що складає 45% опитаних, а це майже половина усіх досліджених осіб. Середній рівень рефлексивності спостерігається у 38% і лише у 17% можна побачити високорозвинений рівень рефлексивності.



Рис. 2.4. Розподіл частот за методикою діагностики рівня розвитку рефлексивності А. В. Карпова

Такі значення свідчать про недостатньо сформовану рефлексивність у студентів першого курсу і потребують постійного звернення уваги на процеси рефлексії під час занять, особливо практичного спрямування

Таблиця 2.3.

Розподіл частот за методикою
діагностики мотивації успіху Реана А.О.

| Рівень вмотивованості | кількість осіб | % |
|-----------------------|----------------|-----|
| Мотивовані на успіх | 38 | 90 |
| Мотивовані на невдачу | 4 | 10 |
| Всього | 42 | 100 |

Доволі цікавими є результати опитувальника Реана щодо мотивації на успіх студентів. Отримані результати свідчать що 90% студентів все ж таки вмотивовані на успіхи і лише 10% мотивовані на невдачу. Такі показники свідчать про високий рівень оптимізму у студентів. Такі студенти у складній ситуації цілком здатні впоратися з собою та надавати допомогу іншим, формувати позитивне мислення в оточуючих. Вони сміливо починають нові справи і завжди досягають успіху, також такі люди адекватно сприймають світ і спокійно ставляться до подій у ньому, що говорить про великі перспективи до формування високого рівня саногенного мислення.



Рис. 2.4. Розподіл частот за методикою діагностики мотивації успіху Реана А.О.

Для 10% що мають спрямованість на невдачу можна говорити про занижену самооцінку цих студентів, про переважання невдалого досвіду в їхньому житті. Тому для таких студентів потрібно більше уваги приділяти власному саморозвитку.

Отримані результати дають оцінити нам як загальний показник емоційного інтелекту так і показники окремих його складових. Оцінюючи загальний рівень емоційного інтелекту студентів першого курсу можна вважати, що менше половини студентів мають сформований середнього та високого рівня емоційний інтелект і відповідно значення середній рівень

емоційного інтелекту притаманний 27,6% опитаних, високий ж рівень емоційного інтелекту притаманний 14,3% опитаних.

Таблиця 2.4.

Розподіл частот за методикою
діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна

| Загальний показник емоційного інтелекту | кількість осіб | % |
|---|----------------|------|
| Низький рівень | 24 | 57,1 |
| Середній рівень | 12 | 28,6 |
| Високий рівень | 6 | 14,3 |
| Всього | 42 | 100 |

У більшості респондентів, а це 24 особи тобто 57,1% наявний низький рівень емоційного інтелекту. Звичайно отримані дані дають поле для подальшої роботи практичних психологів студентам які планують працювати в майбутньому у психологічних службах і надавати психологічну допомогу потрібно формувати емоційний інтелект тобто здатність розбиратися у власних емоціях і керувати ними

Таблиця 2.5.

Розподіл частот за методикою
діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна

| Вид ЕІ | високий рівень ЕІ | | середній рівень ЕІ | | низький рівень ЕІ | |
|---------------------------|-------------------|-------|--------------------|-------|-------------------|-------|
| | к-ть осіб | % | к-ть осіб | % | к-ть осіб | % |
| Міжособистісний ЕІ | 34 | 80,95 | 4 | 9,53 | 4 | 9,52 |
| Внутрішньоособистісний ЕІ | 5 | 11,90 | 6 | 14,29 | 31 | 73,81 |
| Розуміння емоцій | 5 | 11,90 | 12 | 28,57 | 25 | 59,52 |
| Управління емоціями | 4 | 9,52 | 14 | 33,33 | 24 | 57,14 |

Дане опитування дає оцінити і окремі складові емоційного інтелекту, тому розглянемо детальніше значення емоційного інтелекту за його

складовими. Оцінюючи міжособистісний емоційний інтелект варто зазначити, що він має доволі високі показники порівняно з іншими видами емоційного інтелекту і саме міжособистісна емоційний інтелект показав високий рівень у понад як 81% респондентів і менше 20% респондентів мали середні та низький рівень міжособистісного емоційного інтелекту. Такі значення свідчать про важливу роль міжособистісних стосунків у студентів саме першого курсу. Зовсім інші значення ми спостерігаємо оцінюючи інші складові, наприклад внутрішньо особистісний емоційний інтелект з високим рівнем притаманний майже 12% респондентів, середній рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту притаманний 14% респондентів і 74% опитаних мають низький рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Тобто ми підтвердили вище наведені значення, що для студентів потрібно розвивати власні особистісні контролюючі механізми емоційної стабільності. Оцінюючи наступну складову емоційного інтелекту таку як розуміння емоцій маємо наступні дані, близько 12% респондентів присутні високий рівень розуміння емоцій оточуючих, понад 28% респондентів мають середній рівень розуміння емоцій і понад 59% респондентів притаманний низький рівень розуміння емоцій. Такі дані пояснюються тим, що студенти навчаються всього лише на першому курсі і вони вчаться розуміти не лише власні емоції, але й емоції оточуючих. Подібність результатів ми бачимо і на складовій управління емоціями, близько 10% респондентів вдало, тобто на високому рівні управляють власними емоціями, понад 33% респондентів мають середній рівень управління емоціями і більше половини тобто 57% респондентів мають низький рівень управління власними емоціями. Отож підводячи підсумки отриманих результатів варто зазначити, що студентам в подальшому потрібно для формування емоційного інтелекту власної особистості більше уваги звертати саме на внутрішньоособистісні характеристики і продовжувати розвивати емоційний інтелект власної особистості, що буде базовим джерелом формування саногенного мислення.

Таблиця 2.6.

Розподіл частот за методикою
(«Способи опанувальної поведінки») Р. Лазаруса, С.Фолкмана

| Вид стратегії | Переважаюча відповідна стратегія | | Помірне використання відповідної стратегії | | Рідкісне використання відповідної стратегії | |
|-----------------------------|----------------------------------|-------|--|-------|---|-------|
| | к-ть осіб | % | к-ть осіб | % | к-ть осіб | % |
| Конфронтаційний копінг | 19 | 45,24 | 15 | 35,71 | 8 | 19,05 |
| Дистанціювання | 18 | 42,86 | 12 | 28,57 | 12 | 28,57 |
| Самоконтроль | 21 | 50,00 | 11 | 26,19 | 10 | 23,81 |
| Пошук соціальної підтримки | 23 | 54,76 | 11 | 26,19 | 8 | 19,05 |
| Прийняття відповідальності | 17 | 40,48 | 14 | 33,33 | 11 | 26,19 |
| Втеча-уникнення | 18 | 42,86 | 10 | 23,81 | 14 | 33,33 |
| Планування рішення проблеми | 22 | 52,38 | 9 | 21,43 | 11 | 26,19 |
| Позитивна переоцінка | 19 | 45,24 | 16 | 38,10 | 7 | 16,67 |

Оцінюючи види-копінг стратегій ми надаємо результати переважання, або ж помірною використання, або ж рідкісного використання обраної копінг-стратегії. Першою є конфронтаційний копінг, за результатами опитування 45% опитаних переважно застосовують даний вид стратегії, така стратегія є продуктивною коли агресія є персоніфікованою і в реальній конкретній ситуації загрозовий об'єкт який нейтралізується припинить свою шкідливу дію на особистість. Однак системне використання стратегії конфронтації може перерости в непродуктивну копінг стратегію, а саме людина може формувати деструктивну конфліктність діючи за принципом зуб за зуб, але ж за даними що отримали внаслідок дослідження переважає більшість студентів застосовує таку такий вид стратегії помірно або ж рідкісно відповідно 35% і 19% опитаних.

Наступний вид стратегії стратегія дистанціювання і маємо подібні результати до попередньої стратегії майже 43% опитаних переважно використовують обрану стратегію. Така стратегія передбачає своєрідне відкладення розв'язання конфлікту. Очевидно, що така стратегія досить часто

є продуктивною, тому що дозволяє чітко оцінити ситуації і послабити ситуативну напругу нейтралізуючи конфліктність, проте якщо таку стратегію застосовувати часто то в людей може сформуватися бачення постійного відкладання розв'язування конфліктних ситуацій, особливо це стосується міжособистісних відносин.

Стратегія самоконтролю, отримані значення свідчать, що 50% опитаних переважно готові використовувати таку стратегію, 26% пристають до помірному використанню такої стратегії і лише 19% - до рідкісного використання стратегії самоконтролю. Така стратегія характеризує прагнення людини регулювати свої почуття і дії під час конфлікту, здебільшого така стратегія має продуктивний характер для учасників конфлікту і вона є дуже дієвою саме у критичних ситуаціях. Хоча саме студенти насправді використовують таку стратегію досить рідко, тому що їм важко врегулювати власну поведінку і емоції. Надмірне ж застосування стратегії самоконтролю може призвести до перенапруження і як наслідок виникнення психосоматичних хвороб, але освоєння такої стратегії є самим дієвим способом деструктивної поведінки молоді.

Наступною є стратегія пошуку соціальної підтримки і очевидні результати опитування свідчать, що понад 54% опитаних готові до пошуку підтримки оточуючих, 26% можуть помірно використовувати такий пошук і лише 19% рідко будуть використовувати дану стратегію. Така стратегія свідчить про готовність студентів звертатися по допомогу до інших людей, ця стратегія теж має продуктивний характер. Однак якщо людина часто застосовує стратегію соціальної підтримки, це може свідчити про те яку її інфантильність та небажання брати відповідальність на себе за вирішення конфліктів.

Тепер логічними є значення стратегії прийняття відповідальності лише 40% готові до застосування такої стратегії близько 33% помірно можуть її застосовувати і 26% надають увагу рідкісному застосуванню такої стратегії. Дана стратегія є однією з найбільш продуктивних стратегій опановуючої

поведінки і передбачає значне осмислення усіх аспектів конфлікту. Застосування стратегії прийняття відповідальності стимулює особисту зрілість опитаного та формує здатність уникнення деструктивної конфліктності при вирішенні завдань.

Застосування стратегії втеча-уникнення можна вважати деструктивним способом вирішення конфліктів і 42% опитаних готові застосовувати таку стратегію часто, відповідно 23% за помірно використання стратегії і понад 33% за рідкісних використання такої стратегії. Отже більше половини опитаних не готові застосувати стратегію втечі-уникнення, що дає значні перспективи до формування конструктивних стратегій розв'язання конфліктних ситуацій.

Наступною є стратегія планування рішення проблеми, із отриманих даних легко бачити що понад 52% опитаних готові до застосування такої стратегії і близько половини мають помірні та рідкісні значення. Наявність у людини стратегії планування рішень є конструктивним чинником, добре сплановані рішення вважаються майже готовими.

Останній тип стратегії - це позитивне переоцінювання, вона є притаманною для 45% респондентів, що готові застосовувати таку стратегію часто, 38 % респондентів за помірно використання такої стратегії і близько 16% - за рідкісне використання. Це свідчить про недостатньо сформовані способи управління власними емоціями, діяльністю та мисленням студентів, що дає значне підґрунтя для формування саногенного мислення.

Оцінюючи результати методики визначення Стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге маємо наступні результати. Низька опірність стресу спостерігається у більш половини досліджених - це 69%. У 19% спостерігається порогова опірність стресу і лише 12% опитаних мають високу опірність стресу. Отримані результати свідчать про високий рівень стресового навантаження студентів звісно це пов'язане з новою діяльністю, а саме посиленням навчальної діяльності, новими ситуаціями пов'язаними із

переїздом і звичайно ж зовнішніми факторами - це життя під час воєнного стану.

Таблиця 2.7.

Розподіл частот за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге

| Опірність стресу | кількість осіб | % |
|------------------------------|----------------|-------|
| Дуже висока опірність стресу | 2 | 4,8 |
| Висока опірність стресу | 3 | 7,1 |
| Порогова опірність стресу | 8 | 19,0 |
| Низька опірність стресу | 29 | 69,0 |
| Всього | 42 | 100,0 |

Незначна кількість студентів має показники дуже високі і це є сигнал тривоги, який може свідчити про високу ймовірність розвитку психосоматичних захворювань і формуванню стану близького до нервового виснаження. Тому рекомендовано пропрацювання власних джерел що формують позитивне мислення і в подальшому визначення власних факторів для розвитку саногенного мислення. Отже, підводячи підсумки наведених методик варто зазначити що більшість студентів потребують значної роботи з власними емоціями стресостійкістю та тривожністю.



Рис. 2.5. Розподіл частот за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге

Оцінивши отримані дані під час проведеного дослідження Прямого асоціативного тесту, ми отримали середній коефіцієнт білінгвізму групи 63%, що є доволі високим показником. При коефіцієнтах більше 50% білінгвізм виявляється в середній формі, і чим він вище, тим більше доказів вільного володіння двома і більше мовними структурами. Передбачається, що при єдиній сенсорно-перцептивній базі асоціативні реакції або цілком співпадуть, або хоча б співпадуть за семантичним простором (наприклад, українська реакція на стимул “армія” може бути “вояки”, а англійська – “general”). При коефіцієнтах менше 50% білінгвізм носить перекладний і явно недостатній для вільного спілкування характер.

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження було визначення рівня білінгвізму студентів та дослідження зв'язку- білінгвізму та саногенного мислення студентів. Детальні описи реакцій по кожному слову наведені в матриці в додатку (див. додаток К). Проте ми розраховали середнє значення центральних логічних реакцій та периферичних логічних реакцій і ми бачимо значне переважання центральних логічних реакцій, а саме понад 76% респондентів. Тобто спостерігаємо переважання саме логічних центральних реакцій. Логічні зв'язки - це зв'язки за змістом стимулами і реакціями пояснення такого тісного зв'язку, говорять про хороше знання мови. Оцінюючи даний показник на англійській мові маємо дещо нижче значення центральних логічних реакцій, вони складають у середньому 71% серед усіх логічних відповідей. Отже можна цілком стверджувати, що знання рідної української мови у студентів є кращим ніж іноземної англійської мови. Для дорослих носіїв мови звичайно такі значення є характерними і якщо вони складають понад 65% із загальної кількості пред'явлених з тими це говорить про хороше володіння мовою.

Наступною аналітичною ознакою було порівняння синтагматичних та парадигматичних реакцій граматичного характеру. З погляду граматичного критерію оцінюється зв'язок між словом стимулом і словом реакцією як між різними граматичними категоріями і тут маємо наступні результати. Для

оцінок українською мовою йде переважання парадигматичних реакцій, а саме близько 68%, і лише 32% опитаних у середньому мають переважання синтагматичних реакцій.

Оцінюючи дані реакції англійською мовою, то ми бачимо зростання парадигматичних реакцій в іноземній мові їх рівень складає близько 73%, і відповідно симптоматичні реакції мають 28%. Загалом середньостатистичне значення для дорослих носіїв мови складає близько 70% парадигматичних асоціативних реакцій. Збільшення синтаксичних реакцій свідчить про недостатність аналітичних операцій та про спрощений спосіб мислення. Звичайно це може бути наслідком індивідуальних психологічних особливостей людини. Слова стимули можуть відображати і певні професійні особливості лексичних структур тому такі тести можуть використовувати для перевірки професійних знань в конкретних галузях

Звичайно найбільше інтерес у дослідників проявляється при оцінці отриманих реакцій для рідної мови та іноземної при аналізі результатів будується ж така ж сама матриця як і раніше з розподілом їхніх відповідей з логічними і граматичними реакціями різко збільшується число периферичних випадкових реакцій аж до повторення слів або його перекладу при випадках неповного володіння другою мовою. Тому часто розраховують коефіцієнт збігу реакції на рівні мови, що на думку ряду авторів визначає ступінь вільного або перекладного білінгвізму кожного випробування.

Тепер проведемо кореляційний аналіз усіх показників що впливають на саногенне мислення і рівень білінгвізму. Ми проводили кореляційний аналіз за допомогою програми Excel використовуючи функцію кореляції. Також було здійснено аналіз кореляційного зв'язку за допомогою коефіцієнта Пірсона в програмі SPSS. Обидві програми показали однакові значення коефіцієнта кореляції, що підтверджує правильність внесених даних та здійснених розрахунків.

По-перше ми порівняли значення коефіцієнта білінгвізму по кожній опитаній особі із значеннями стану психічного здоров'я. Коефіцієнт кореляції

у цьому випадку склав 0,63 що означає що зв'язок між дослідженими ознаками є тісним, а позитивне значення коефіцієнта свідчить про прямий зв'язок. Тобто чим вищий рівень саногенного мислення тим вищим є рівень білінгвізму. Майже подібне значення отримав кореляційний зв'язок між стресостійкістю та коефіцієнтом білінгвізму, тоді коефіцієнт кореляції склав 0,75 що теж є сильним кореляційним зв'язком. Отже можна з впевненістю сказати, що вивчення білінгвізму є однією з ключових ознак формування саногенного мислення і має значний вплив на формування саногенного мислення студентів. При проведенні кореляційного аналізу решти показників високі значення коефіцієнта кореляції спостерігалися лише між показниками, окремими складовими окремими складовими емоційного інтелекту, тобто усі складові емоційного інтелекту є взаємозалежні і впливають на зміну один одного досить сильно, а саме коефіцієнт кореляції між цими складовими складає в середньому 0,7.

При розрахунку критерію Пірсона для досліджуваної вибірки респондентів при рівні значимості 0,05 та числі ступенів свободи 39 знаходимо критичне значення, що має значення 0,64, тоді бачимо, що емпіричне значення є меншим за критичне, що означає, що гіпотезу про нормальний закон розподілу приймаємо. Отже, отримані розрахунки повною мірою описують явище, а зв'язок між ознаками є тісним і прямим.

Проведення оцінки кореляційного зв'язку між іншими елементами саногенного мислення не дало значної тісноти зв'язку між ними. Отже, розвиток кожного елемента саногенного мислення може бути ключовим фактором для покращення загального показника саногенного мислення. Детальнішого дослідження потребують інші складові, що можуть впливати на рівень навчальної діяльності та саногенного мислення та однозначно ті фактори, які будуть впливати на лінгвістичне навчання студентів. Але з впевненістю можна сказати, що студенти у яких сформоване позитивне мислення на високому рівні значно легше готові справлятися з викликами, які несе в собі білінгвістичне навчання.

2.3. Практичні рекомендації викладачам ЗВО щодо формування саногенного мислення у студентів в умовах навчального білінгвізму

Навчальний білінгвізм - це складний і тривалий процес, який вимагає від студента значних зусиль і адаптації до нової мовної середовищі. У зв'язку з цим у студентів, які навчаються іноземній мові, можуть виникати різні труднощі, які можуть негативно позначитися на їхньому психічному здоров'ї.

Саногенне мислення є важливим чинником резилієнтності, який може допомогти студентам підвищити свою здатність справлятися зі стресом, тривогою та іншими психологічними проблемами в умовах навчального білінгвізму.

Формування саногенного мислення у студентів є важливим завданням для викладачів ЗВО. Воно допоможе студентам підвищити свою резилієнтність в умовах навчального білінгвізму, а також поліпшити їхнє психічне здоров'я та якість життя в цілому. Тому сформуємо наступні рекомендації викладачам ЗВО для покращення формування саногенного мислення у студентів в умовах навчального білінгвізму:

1. Створення позитивного психологічного клімату в аудиторії

Викладачі повинні створювати в аудиторії позитивний психологічний клімат, в якому студенти відчують себе комфортно і безпечно. Це допоможе студентам відчувати себе більш впевнено і менш тривожно.

2. Заохочення позитивного мислення

Викладачі повинні заохочувати позитивне мислення у студентів. Вони можуть це робити, наприклад, акцентуючи увагу на позитивних моментах у навчанні, заохочуючи студентів до постановки і досягнення цілей, а також до позитивного переосмислення негативних життєвих подій.

3. Забезпечення достатньої практики

Викладачі повинні забезпечувати студентам достатню практику іноземної мови. Це допоможе студентам відчувати себе більш комфортно в мовній середовищі і підвищить їхню впевненість у собі.

4. Навчання релаксації і розслаблення

Викладачі можуть навчати студентів релаксації і розслаблення. Це допоможе студентам справлятися зі стресом і тривогою, які можуть виникати в процесі навчання іноземній мові.

5. Створення можливості для саморозвитку

Викладачі можуть створювати можливість для саморозвитку студентів. Це допоможе студентам розвивати свої пізнавальні процеси, впевненість у собі та інші важливі якості, які сприяють розвитку саногенного мислення.

Проводячи заняття можна використати наступні практичні поради, що допоможуть викладачам ЗВО у формуванні саногенного мислення у студентів в умовах навчального білінгвізму:

- На початку заняття викладач може провести вправу на позитивне мислення. Наприклад, він може попросити студентів подумати про три позитивні події, які сталися з ними за останній тиждень.
- Викладач може заохочувати студентів до постановки і досягнення цілей. Наприклад, він може попросити студентів сформулювати конкретні цілі в навчанні іноземній мові і розробити план їх досягнення.
- Викладач може допомогти студентам переосмислити негативні життєві події в позитивному світлі. Наприклад, він може попросити студентів подумати про те, чого вони навчилися завдяки негативним досвідам.
- Викладач може включити в навчальний процес вправи на релаксацію і розслаблення. Наприклад, він може попросити студентів послухати спокійну музику або виконати дихальну вправу.
- Викладач може запропонувати студентам участь в додаткових заходах, які сприяють їхньому саморозвитку. Наприклад, він може порекомендувати студентам прочитати книгу про саногенне мислення або відвідати тренінг з розвитку позитивного мислення.

Важливо пам'ятати, що формування саногенного мислення - це процес, який вимагає часу і зусиль. Викладачі повинні бути терплячими і не здаватися, навіть якщо на початку не буде помітних результатів.

Також варто використовувати наступні напрямки практичної роботи:

1. Створення позитивної атмосфери в аудиторії, використовуючи такі прийоми:

- Вітати студентів з посмішкою і доброзичливим тоном.
- Бажати студентам успіхів у навчанні.
- Створювати атмосферу довіри і співпраці.
- Відзначати успіхи студентів, навіть невеликі.

2. Заохочення студентів до самопізнання такими способами:

- Задавати студентам питання про їхні сильні та слабкі сторони, про їхні цілі та мрії.
- Заохочувати студентів до рефлексії над своїми переживаннями та думками.
- Пропонувати студентам різні методи самопізнання, такі як медитація, йога, арт-терапія тощо.

3. Навчання студентів позитивному мисленню, застосовуючи наступні напрями співпраці:

- Розповідати студентам про важливість позитивного мислення для успішного навчання та життя.
- Надавати студентам конкретні приклади позитивного мислення.
- Заохочувати студентів до використання позитивних установок у різних ситуаціях.

4. Використовувати практичні вправи на розвиток саногенного мислення, до яких відносяться:

- Вправи на розвиток позитивного мислення, такі як позитивне переосмислення негативних подій, концентрація на позитивних моментах у житті тощо.
- Вправи на розвиток релаксації та стресостійкості, такі як дихальні вправи, медитація, йога тощо.
- Вправи на розвиток самомотивації, такі як постановка цілей, розробка планів дій тощо.

5. Співпрацювати з іншими фахівцями такими як психологи, соціальні працівники, консультанти, для надання студентам додаткової допомоги у формуванні саногенного мислення.

6. Навчання студентів технікам саморегуляції

Викладач може навчити студентів технікам саморегуляції, таким як релаксація, медитація та аутотренінг. Ці техніки допоможуть студентам справлятися зі стресом і тривогою.

7. Залучення студентів до просвітницької роботи

Викладач може залучити студентів до просвітницької роботи з питань психічного здоров'я. Наприклад, він може організувати зустрічі з психологами або психотерапевтами, які можуть розповісти студентам про важливість саногенного мислення.

Отже, формування саногенного мислення у студентів в умовах навчального білінгвізму є важливим завданням, яке може допомогти їм підвищити свою резиліентність і успішно навчатися іноземній мові. Викладачі ЗВО можуть використовувати різні методи та прийоми для формування саногенного мислення у студентів, включаючи створення позитивної атмосфери в аудиторії, заохочення студентів до самопізнання, навчання студентів позитивному мисленню та практичні вправи на розвиток саногенного мислення.

Конкретні приклади практичних заходів, які можуть бути реалізовані викладачами ЗВО:

1. Використання позитивних установок і фраз у викладанні

Приклади позитивних установок і фраз, які можна використовувати в викладанні:

- "Ви можете це зробити!"
- "Не бійтеся помилятися"
- "Ви завжди можете звернутися за допомогою"

2. Впровадження елементів психогімнастики в навчальний процес

Приклади психогімнастики, які можна використовувати в навчальному процесі:

- Релаксація: дихальні вправи, аутотренінг, медитація
- Розвиток емпатії: вправи на співпереживання, рольові ігри
- Розвиток позитивного мислення: вправи на позитивну саморегуляцію

3. Організація просвітницьких заходів з питань психічного здоров'я

Приклади просвітницьких заходів, які можна організувати:

- Лекція або семінар з питань психічного здоров'я
- Круглий стіл з психологами або психотерапевтами
- Виставка літератури з питань психічного здоров'я

Отже, формування саногенного мислення у студентів в умовах навчального білінгвізму є важливим завданням для викладачів ЗВО. Впровадження в навчальний процес конкретних практичних заходів, спрямованих на розвиток у студентів позитивного мислення і навичок саморегуляції, допоможе їм успішно адаптуватися до нових умов і підвищити свою резилієнтність.

ВИСНОВКИ РОЗДІЛУ 2:

Для дослідження компонентів саногенного мислення у студентів першого курсу спеціальності “Психологія” Національного університету “Острозька академія” було використано наступні методики: опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) – для вимірювання рівня психічного здоров'я (базового емпіричного показника саногенного мислення); Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А.В. Карпова – для вимірювання рефлексивного компоненту саногенного мислення; Методика вимірювання мотивації успіху і страху невдачі А. Реан – для вимірювання мотиваційного компоненту саногенного мислення; Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «Емін» Д. Люсіна для вимірювання емоційного компоненту саногенного мислення; Опитувальник “Способи опанувальної поведінки (WCQ)” розроблений Р. Лазарусом і С.

Фолкманом для вимірювання операційного компоненту саногенного мислення; Опитувальник SPP - 25 - для вимірювання психологічної стійкості студентів. Для оцінки рівня білінгвізму було використано порівняну методику визначення рівня білінгвізму Прямий асоціативний тест..

Отримані результати свідчать про високий рівень стресового навантаження студентів звісно це пов'язане з новою діяльністю, а саме посиленням навчальної діяльності, новими ситуаціями пов'язаними із переїздом і звичайно ж зовнішніми факторами - це життя під час воєнного стану. Отже, отримали середній коефіцієнт білінгвізму групи 63%, що є доволі високим показником. При коефіцієнтах більше 50% білінгвізм виявляється в середній формі, і чим він вище, тим більше доказів вільного володіння двома і більше мовними структурами. Отже підводячи підсумки наведених методик варто зазначити що більшість студентів потребують значної роботи з власними емоціями стресостійкістю та тривожністю.

Проведення оцінки кореляційного зв'язку між іншими елементами саногенного мислення не дало значної тісноти зв'язку між ними. Отже, розвиток кожного елемента саногенного мислення може бути ключовим фактором для покращення загального показника саногенного мислення. Детальнішого дослідження потребують інші складові, що можуть впливати на рівень навчальної діяльності та саногенного мислення та однозначно ті фактори, які будуть впливати на лінгвістичне навчання студентів. Але з впевненістю можна сказати, що студенти у яких сформоване позитивне мислення на високому рівні значно легше готові справлятися з викликами, які несе в собі білінгвістичне навчання.

Отже, формування саногенного мислення у студентів в умовах навчального білінгвізму є важливим завданням, яке може допомогти їм підвищити свою резилієнтність і успішно навчатися іноземній мові. Викладачі ЗВО можуть використовувати різні методи та прийоми для формування саногенного мислення у студентів, включаючи створення позитивної

атмосфери в аудиторії, заохочення студентів до самопізнання, навчання студентів позитивному мисленню та практичні вправи на розвиток санагенного мислення.

ВИСНОВКИ

За результатами дисертаційного дослідження зроблено такі висновки:

Саногенне мислення розглядають переважно з функціональних позицій, як процес, що пов'язаний із регуляцією негативного емоційного стану та вирішенням складних життєвих ситуацій, який у результаті сприяє покращенню психічного та соматичного здоров'я.

Саногенним називають мислення, яке зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції й усвідомленню людиною різних емоцій, потреб і бажань, а також відповідно запобігає захворюваності.

Уточнено, що саногенне мислення – це психічний процес відображення власних емоційних переживань, що характеризується високим рівнем метакогніції та моніторингу і проявляється в осмисленні травмуючих емоціогенних факторів, усвідомленні неконструктивних програм поведінки та передбачає їх корекцію й набуття навичок застосування адекватних способів реагування в ситуаціях напруги.

Серед функцій саногенного мислення виділяють мотиваційний, рефлексивний, емоційний, операційний компоненти. Мотиваційний компонент передбачає спонукання до вибору стратегії життєвих цілей за рахунок актуалізації життєвого ресурсу, оптимізації життєвого модусу переживань та стабілізації мотиваційної сфери особистості. Рефлексивний компонент – це усвідомлення проблемної ситуації, побудова я-образу. Зниження або зняття рівня негативних емоцій, природність у вияві почуттів, стриманість у психофізичному вияві почуттів на стимули соціального середовища, емоційний контроль передбачає емоційний компонент. Операційний компонент передбачає вибір та визначення конкретних цілей, способів, засобів та умов досягнення життєвих перспектив, реалізацію вибраної стратегії поведінки, ставлення до себе.

Для дослідження цих компонентів у студентів першого курсу

спеціальності “Психологія” Національного університету “Острозька академія” було використано наступні методики: опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA) – для вимірювання рівня психічного здоров'я (базового емпіричного показника саногенного мислення); Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А.В. Карпова – для вимірювання рефлексивного компоненту саногенного мислення; Методика вимірювання мотивації успіху і страху невдачі А. Реан – для вимірювання мотиваційного компоненту саногенного мислення; Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «Емін» Д. Люсіна для вимірювання емоційного компоненту саногенного мислення; Опитувальник “Способи опанувальної поведінки (WCQ)” розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом для вимірювання операційного компоненту саногенного мислення; Опитувальник SPP - 25 - для вимірювання психологічної стійкості студентів. Для оцінки рівня білінгвізму було використано метод Прямого асоціативного тесту..

Отримані результати дослідження свідчать, що близько 64% респондентів мають помірний рівень психічного здоров'я. Це пов'язано з періодом значних змін у житті студентства. Процвітання як рівень психічного здоров'я є характерним лише для 12% студентів а вже рівень пригнічення притаманний студентам що за обсягом переважає вдвічі попередній тобто 24%. Отримані значення рівня рефлексивності свідчать, що для студентів характерним є переважання низького рівня рефлексивності, що складає 45% опитаних, а це майже половина усіх досліджених осіб. Середній рівень рефлексивності спостерігається у 38% і лише у 17% можна побачити високорозвинений рівень рефлексивності. . Отримані результати свідчать що 90% студентів все ж таки вмотивовані на успіхи і лише 10% мотивовані на невдачу. Такі показники свідчать про високий рівень оптимізму у студентів. Оцінюючи загальний рівень емоційного інтелекту студентів першого курсу можна вважати, що менше половини студентів мають сформований середнього та високого рівня емоційний інтелект і відповідно значення середній рівень емоційного інтелекту притаманний 27,6% опитаних, високий

ж рівень емоційного інтелекту притаманний 14,3% опитаних. У більшості респондентів, а це 24 особи тобто 57,1% наявний низький рівень емоційного інтелекту. Низька опірність стресу спостерігається у більш половини досліджених - це 69%. У 19% спостерігається порогова опірність стресу і лише 12% опитаних мають високу опірність стресу. Отримані результати свідчать про високий рівень стресового навантаження студентів звісно це пов'язане з новою діяльністю, а саме посиленням навчальної діяльності, новими ситуаціями пов'язаними із переїздом і звичайно ж зовнішніми факторами - це життя під час воєнного стану. Отже, отримали середній коефіцієнт білінгвізму групи 63%, що є доволі високим показником. При коефіцієнтах більше 50% білінгвізм виявляється в середній формі, і чим він вище, тим більше доказів вільного володіння двома і більше мовними структурами. Розроблено й систематизовано практичні рекомендації для викладачів, кураторів і психологів щодо формування саногенного мислення студентів у процесі навчальної діяльності.

Предметом для подальших наукових досліджень вважаємо вивчення впливу саногенного мислення на процес саморегуляції особистості, розробку й упровадження нових способів формування саногенного мислення різних вікових груп.

Впровадження в навчальний процес конкретних практичних заходів, спрямованих на розвиток у студентів позитивного мислення і навичок саморегуляції, допоможе їм успішно адаптуватися до нових умов і підвищити свою резилієнтність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : [монографія] / І. Ф. Аршава. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с.
2. Бужинська С. М. Вплив позитивного мислення на збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів / С. М. Бужинська, Л. В. Кондрацька // Психологія : реальність і перспективи. 2016. Вип. 7. С. 46–49.
3. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посібн. / М. Й. Варій. К. : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
4. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смілова регуляція у професіоналізації психолога / Ж. П. Вірна. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. – 320 с.
5. Гільман А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді. автореф. дис. канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. https://theses.oa.edu.ua/DATA/93/GILMAN_D.pdf. (дата звернення 17.11.2023)
6. Гільман А. Ю. Аналіз результатів ефективності програми по формуванню саногенного мислення студентської молоді / А. Ю. Гільман // Вісник Одеського національного університету. Психологія. Одеса. 2016. С. 43–53.
7. Гільман А. Ю. До проблеми оволодіння саногенним мисленням в процесі вирішення життєвих завдань студентської молоді / А. Ю. Гільман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України Том X, Київ. 2016. С. 58–69.
8. Гільман А. Ю. Дослідження саногенного мислення студентської молоді в експериментальних умовах [Електронний ресурс] / А. Ю. Гільман // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : «Психологія». – 2016. – Вип. 1. – Режим доступу : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis. (дата звернення 17.11.2023)

9. Гільман А. Ю. Емпіричне дослідження особливостей саногенного мислення студентської молоді / А. Ю. Гільман // Науково-практичний журнал «Наука і освіта». Одеса : Видавництво Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. 2016. С. 5–9.
10. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці / А. Ю. Гільман // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». Харків, 2015. Вип. 57. С. 64–69.
11. Гільман А. Ю. Рефлексивність як основа формування саногенного мислення студента / А. Ю. Гільман // Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів», 14–15 травня 2015 р., Мукачєво. 2015. С. 62-65.
12. Гільман А. Ю. Роль саногенного мислення в процесі становлення особистості / А. Ю. Гільман // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології». Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. Вип. 28. – С. 40–48.
13. Гільман А. Ю. Саногенне і патогенне мислення : теорія і важливі напрями психологічної практики / А. Ю. Гільман, М. А. Шугай // Наукові записки. Серія «Психологія». Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. Вип. 2. С. 28–39.
14. Гільман А. Ю. Практичні рекомендації щодо формування саногенного мислення у студентів ВНЗ / А. Ю. Гільман // Збірник наукових праць. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Сєвєродонецьк. 2015. No 2 (37). Том 2. С. 81–90.
15. Гільман А. Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді / А. Ю. Гільман // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Миколаїв, 2017. Вип. 1 (17). С. 51–56.

16. Гільман А. Ю. Саногенне мислення – шлях до саморегуляції і саногенної поведінки / А. Ю. Гільман // Міжнародна заочна конференція «Наука і суспільство», Науково-дослідний центр «Знання», 5 лютого 2014 р., Донецьк, 2014. С. 204–209.
17. Гільман А. Ю. Саногенне мислення в процесі збереження психологічної стійкості особистості / А. Ю. Гільман // Міжнародна конференція «Формалізація наукового пошуку : позитивні та негативні сторони», 27 вересня 2014 р., Київ, 2014. С. 85–88.
18. Гільман А. Ю. Саногенне мислення в структурі особистості юнака / А. Ю. Гільман // Міжнародна інтернет-конференція «Сучасні дослідження когнітивної психології» (ICRASP – 2014) 15 травня 2014 р. Острогоз, 2014. С. 19–23.
19. Гільман А. Ю. Саногенне мислення в структурі художньої творчості / В. В. Архіпов, А. Ю. Гільман // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Острогоз : Видавництво Національного університету «Острогозка академія», 2014. Вип. 24. С. 7–12.
20. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як спосіб запобігання психосоматичних захворювань молоді / А. Ю. Гільман // Міжнародна науково-практична конференція «Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.», 29–30 січня 2016 р., Львів, 2016. С. 10–12.
21. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як умова підтримки психічного здоров'я студентської молоді / А. Ю. Гільман // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2014. Вип. 2. С. 41–46.
22. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як умова самореалізації студентської молоді / А. Ю. Гільман // Міжнародна науково-практична конференція. Наукова дискусія : питання педагогіки та психології, 5 грудня 2015 р. Київ. 2015. – С. 113–116.
23. Дуб Б. Особливості саногенного мислення студентів. Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного

- педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія», 45, 76–88. doi: 10.24919/2312-8437.45.196291. (дата звернення 18.11.2023)
24. Горноста́й П. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. Горноста́й, Т. Титаренко. К. : Рута, 2001. 320 с.
25. Ігумнова О. Б. Напрями психокорекції негативних психічних станів студентів / О. Б. Ігумнова // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 30. С. 64–68.
26. Матласевич О. В. Психологічні особливості проблеми виховання молодого покоління / О. В. Матласевич // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2007. Вип. 8. С. 219–227.
27. Матласевич О. В. Психологічна профілактика афективної поведінки молоді в світлі християнського світогляду / О. В. Матласевич // Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Вип.2. Рівне : РДГУ, 2013. С.112–116.
28. Матласевич О. В. Християнські цінності як основа психологічної практики. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2013. Вип. 25. С. 96–100.
29. Матейко Н.М. Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» Передумови формування саногенного мислення в учасників бойових дій. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Загальна психологія. Історія психології. Том 32 (71) № 6 2021 DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/01> (дата звернення 17.11.2023)
30. Нікогосян, А., Тесленко, М. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 213–216. Retrieved from <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1926>(дата звернення 17.11.2023)

31. Осадько О. Ю. Роль діалогічної інтенції в розвитку саногенного потенціалу особистості професійного комунікатора / О. Ю. Осадько // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Соціально-психологічні ресурси освітніх організацій : досвід, сучасність, перспективи». Запоріжжя, ЗНУ. 2013.
32. Осадько О. Ю. Саногенний потенціал діалогічної позиції особистості у ситуації суб'єктивної значимості стосунків з «ідейним опонентом» / О. Ю. Осадько // Психологічні науки : проблеми і здобутки. 2014. Вип. 5. С. 88–103.
33. Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. К. : Либідь, 2003. – 536 с.
34. Пасічник І. Д. Психологія поетапного формування операційних структур систематизації. Монографія. Видання 2-ге, перероблене та доповнене. – Острог, 2004. 284 с.
35. Пасічник І. Д. Інформатизація та психічний розвиток // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Острог, 2004. Вип. 5. С. 8–16.
36. Савченко О. В. Когнітивний рівень аналізу рефлексивної компетентності особистості / О. В. Савченко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2014. Вип. 1. С. 85–91.
37. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.
38. Татьянчиков А. О. Саногенне мислення як засіб збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття» (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.) Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 307-310.
39. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. — К. : «Академвидав», 2006. 424 с.

40. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2018. - 23 с.

41. Handzilevska, H., Kalamazh, V., Ratinska, O., & Khmiliar, O. (2021). The Role of Sanogenic and Critical Thinking in Preventing the Emotional Burnout of Young Primary School Teachers. *Youth Voice Journal: Young People In Education*, Vol. 3, 15-23. ISBN (ONLINE): 978-1-911634-35-5. Access Mode: <https://www.rj4allpublications.com/product/the-role-of-sanogenic-and-critical-thinking-in-preventing-the-emotional-burnout-of-young-primary-school-teachers/> (дата звернення 17.11.2023)

ДОДАТОК В

Опитувальник Реана А.О. на мотивацію успіху

ТЕСТ

Відповідаючи на запитання, необхідно обрати відповіді «так» або «ні». Якщо у вас виникають труднощі з відповіддю, то згадайте, що «так» передбачає і відповідь «скоріше так, ніж ні». Те саме стосується і відповіді «ні». Відповісти на запитання треба швидко, не розмірковуючи. Відповідь, яка першою приходить у голову, як правило, є найбільш точною.

1. Виконуючи роботу, як правило, сподіваюсь на успіх.
2. У діяльності активна(ий).
3. Схильна(ий) до проявлення ініціативи.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмовитися від них.
5. Часто обираю крайнощі: або дуже легкі завдання, або занадто важкі у виконанні.
6. Зустрічаючи перешкоди, як правило, не відступаю, а шукаю можливості їх подолання.
7. При чергуванні успіхів та невдач схильна(ий) до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності взагалі залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю
9. Під час виконання досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.
10. Я схильна(ий) проявляти наполегливість у досягненні мети.
11. Я планую своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то з розумом, а не безшабашно.
13. Я не дуже наполеглива(ий) у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Намагаюся ставити перед собою середньої складності або злегка завищені, але досяжні цілі, ніж реально високі.
15. У випадку невдачі при виконанні будь-якого завдання його привабливість для мене, як правило, знижується.
16. При чергуванні успіхів та невдач схильна(ий) до переоцінки своїх невдач.
17. Віддаю перевагу плануванню свого майбутнього лише на найближчий час.

18. В умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності підвищується, навіть якщо завдання достатньо складне.

19. У разі невдачі при виконанні завдання від поставленої мети, як правило, не відмовляюсь.

20. Якщо завдання обираю самостійно, то у випадку невдач його привабливість ще більше підвищується.

ДОДАТОК Е

Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.)**(адаптація О. Верігової, 2019 р.)**

Мета – діагностувати емоційний інтелект.

Інструкція: Пропонуємо Вам заповнити опитувальник, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і вставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку. Ці твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку:

Шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ). Здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.

Шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ). Здатність до розуміння власних емоцій і управління ними.

Шкала РЕ (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.

Шкала УЕ (управління емоціями). Здатність до управління своїми і чужими емоціями.

Субшкала МР (розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

Субшкала МУ (управління чужими емоціями). Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Субшкала ВП (розуміння своїх емоцій). Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису

Субшкала ВУ (управління своїми емоціями). Здатність і потреба керувати своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Субшкала ВЕ (контроль експресії). Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях:

| Варіант відповіді | У прямих значеннях | У зворотних значеннях |
|-------------------|--------------------|-----------------------|
| Зовсім не згоден | 0 балів | 3 бала |
| Швидше не згоден | 1 бал | 2 бала |

| | | |
|-----------------|--------|---------|
| Швидше згоден | 2 бала | 1 бал |
| Повністю згоден | 3 бала | 0 балів |

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він / вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій.
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і кажу все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю гніватись.
9. Я вмю поліпшити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то розмовляю занадто голосно й активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.
14. Коли я злюся, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я ніяковою при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на моєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмю контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розлютити людину.

25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це.
28. Я знаю, як заспокоїтися, якщо я розлютився/-лась.
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно. 39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.
41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей.
43. Я не вмію долати страх.
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Додаток К

Матриця асоціативних реакцій українською мовою

| Стиму л | Логічна реакція | | Граматична реакція | |
|------------|-----------------|-------------|--------------------|----------------|
| | Центральна | Периферична | Синтагматична | Парадигматична |
| 1 | 38 | 4 | 0 | 42 |
| 2 | 29 | 13 | 0 | 42 |
| 3 | 35 | 7 | 0 | 42 |
| 4 | 25 | 17 | 3 | 39 |
| 5 | 21 | 21 | 9 | 33 |
| 6 | 27 | 15 | 38 | 4 |
| 7 | 32 | 10 | 33 | 9 |
| 8 | 31 | 11 | 5 | 37 |
| 9 | 33 | 9 | 39 | 3 |
| 10 | 37 | 5 | 4 | 38 |
| 11 | 31 | 11 | 4 | 38 |
| 12 | 35 | 7 | 5 | 37 |
| 13 | 31 | 11 | 6 | 36 |
| 14 | 28 | 14 | 7 | 35 |
| 15 | 23 | 19 | 15 | 27 |
| 16 | 38 | 4 | 41 | 1 |
| 17 | 22 | 20 | 28 | 14 |
| 18 | 33 | 9 | 10 | 32 |
| 19 | 29 | 13 | 16 | 26 |
| 20 | 36 | 6 | 6 | 36 |
| 21 | 38 | 4 | 11 | 31 |
| 22 | 30 | 12 | 5 | 37 |
| 23 | 37 | 5 | 0 | 42 |
| 24 | 30 | 12 | 8 | 34 |
| 25 | 31 | 11 | 18 | 24 |
| 26 | 34 | 8 | 22 | 20 |
| 27 | 33 | 9 | 38 | 4 |
| 28 | 39 | 3 | 20 | 22 |
| 29 | 36 | 6 | 11 | 31 |
| 30 | 39 | 3 | 3 | 39 |

Додаток Л

Матриця асоціативних реакцій іноземною (англійською) мовою

| Стиму л | Логічна реакція | | Граматична реакція | |
|------------|-----------------|-------------|--------------------|----------------|
| | Центральна | Периферична | Синтагматична | Парадигматична |
| 1 | 33 | 9 | 0 | 42 |
| 2 | 29 | 13 | 0 | 42 |
| 3 | 35 | 7 | 0 | 42 |
| 4 | 25 | 17 | 3 | 39 |
| 5 | 21 | 21 | 9 | 33 |
| 6 | 27 | 15 | 38 | 4 |
| 7 | 32 | 10 | 33 | 9 |
| 8 | 21 | 21 | 5 | 37 |
| 9 | 28 | 14 | 20 | 22 |
| 10 | 37 | 5 | 4 | 38 |
| 11 | 31 | 11 | 4 | 38 |
| 12 | 35 | 7 | 5 | 37 |
| 13 | 31 | 11 | 6 | 36 |
| 14 | 23 | 19 | 7 | 35 |
| 15 | 23 | 19 | 15 | 27 |
| 16 | 38 | 4 | 25 | 17 |
| 17 | 22 | 20 | 28 | 14 |
| 18 | 33 | 9 | 10 | 32 |
| 19 | 29 | 13 | 16 | 26 |
| 20 | 30 | 12 | 6 | 36 |
| 21 | 38 | 4 | 11 | 31 |
| 22 | 30 | 12 | 5 | 37 |
| 23 | 31 | 11 | 0 | 42 |
| 24 | 30 | 12 | 8 | 34 |
| 25 | 31 | 11 | 18 | 24 |
| 26 | 30 | 12 | 22 | 20 |
| 27 | 33 | 9 | 30 | 12 |
| 28 | 30 | 12 | 20 | 22 |
| 29 | 32 | 10 | 11 | 31 |
| 30 | 32 | 10 | 3 | 39 |

Додаток М
Результати тесту на білінгвізм

| Номер | Показник рівня білінгвізму |
|------------------|----------------------------|
| 1 | 70,00 |
| 2 | 70,00 |
| 3 | 80,00 |
| 4 | 56,67 |
| 5 | 56,67 |
| 6 | 60,00 |
| 7 | 60,00 |
| 8 | 63,33 |
| 9 | 53,33 |
| 10 | 80,00 |
| 11 | 56,67 |
| 12 | 56,67 |
| 13 | 80,00 |
| 14 | 56,67 |
| 15 | 56,67 |
| 16 | 56,67 |
| 17 | 80,00 |
| 18 | 56,67 |
| 19 | 56,67 |
| 20 | 56,67 |
| 21 | 56,67 |
| 22 | 56,67 |
| 23 | 56,67 |
| 24 | 56,67 |
| 25 | 56,67 |
| 26 | 56,67 |
| 27 | 56,67 |
| 28 | 56,67 |
| 29 | 56,67 |
| 30 | 56,67 |
| 31 | 56,67 |
| 32 | 56,67 |
| 33 | 76,67 |
| 34 | 56,67 |
| 35 | 56,67 |
| 36 | 66,67 |
| 37 | 80,00 |
| 38 | 86,67 |
| 39 | 56,67 |
| 40 | 56,67 |
| 41 | 46,67 |
| 42 | 80,00 |
| Середнє значення | 62,48 |

Додаток Н
Кореляція Пірсона

Корреляции

| | | mei | vei | re | ye | zei | bilangv |
|---------|--------------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|
| mei | Корреляция Пирсона | 1 | ,530** | ,758** | ,704** | -,062 | 0,64 |
| | Знч.(2-сторон) | | ,000 | ,000 | ,000 | ,696 | ,591 |
| | N | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| vei | Корреляция Пирсона | ,530** | 1 | ,672** | ,648** | ,026 | -,003 |
| | Знч.(2-сторон) | ,000 | | ,000 | ,000 | ,872 | ,984 |
| | N | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| re | Корреляция Пирсона | ,758** | ,672** | 1 | ,719** | ,180 | -,019 |
| | Знч.(2-сторон) | ,000 | ,000 | | ,000 | ,255 | ,903 |
| | N | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| ye | Корреляция Пирсона | ,704** | ,648** | ,719** | 1 | ,124 | -,040 |
| | Знч.(2-сторон) | ,000 | ,000 | ,000 | | ,434 | ,802 |
| | N | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| zei | Корреляция Пирсона | -,062 | ,026 | ,180 | ,124 | 1 | ,220 |
| | Знч.(2-сторон) | ,696 | ,872 | ,255 | ,434 | | ,162 |
| | N | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| bilangv | Корреляция Пирсона | 0,64 | -,003 | -,019 | -,040 | ,220 | 1 |
| | Знч.(2-сторон) | ,591 | ,984 | ,903 | ,802 | ,162 | |
| | N | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |

** . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

ДОДАТОК Д

Методика WCQ «Ways of Coping Questionnaire»

(«Способи опанувальної поведінки») Р. Лазаруса, С.Фолкмана

(в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої)

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга.

Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвой в 2004 році.

Опитувальник складається з 50 тверджень, згрупованих у 8 шкал. Нумери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, в шкалі «конфронтаційного копінга» питання - 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д.

Інструкція: Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто ці види поведінки виявляються у нього

| Опинившись у складній ситуації я | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто |
|---|--------|-------|-------|-------|
| 1. зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити | | | | |
| 2. починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне – робити хоч що -небудь. | | | | |
| 3. намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку | | | | |
| 4. говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію | | | | |
| 5. критикував і докоряв собі | | | | |
| 6. намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все як є | | | | |
| 7. сподівався на диво | | | | |
| 8. корився долі: буває, що мені не щастить | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 9. поводився, ніби нічого не сталося | | | | |
| 10. намагався не показувати своїх почуттів | | | | |
| 11. намагався побачити у ситуації щось позитивне | | | | |
| 12. спав більше звичайного | | | | |
| 13. зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми | | | | |
| 14. шукав співчуття та розуміння у когонебудь | | | | |
| 15. відчував потребу висловити себе творчо | | | | |
| 16. намагався забути все це | | | | |
| 17. звертався за допомогою до фахівців | | | | |
| 18. змінювався або ріс як особистість | | | | |
| 19. вибачався або намагався все залагодити | | | | |
| 20. складав план дій | | | | |
| 21. намагався дати якийсь вихід своїм почуттям | | | | |
| 22. розумів, що сам накликав цю проблему | | | | |
| 23. набирався досвіду в цій ситуації | | | | |
| 24. говорив з ким -небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації | | | | |
| 25. намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками | | | | |
| 26. ризикував відчайдушно | | | | |
| 27. намагався діяти не надто поспішно, довіряючи першому пориву | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 28. знаходив нову віру в щось | | | | |
| 29. знову відкривав для себе щось важливе | | | | |
| 30. щось міняв так, щоб все залагодити | | | | |
| 31. в цілому уникав спілкування з людьми | | | | |
| 32. не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися | | | | |
| 33. питав поради у родича чи друга, яких поважав | | | | |
| 34. намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи | | | | |
| 35. відмовлявся сприймати це занадто серйозно | | | | |
| 36. говорив про те, що я відчуваю | | | | |
| 37. стояв на своєму і боровся за те, чого хотів | | | | |
| 38. зганяв це на інших людях | | | | |
| 39. користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації | | | | |
| 40. знав, що треба робити і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити | | | | |
| 41. відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося | | | | |
| 42. я давав обіцянку, що в наступний раз | | | | |
| 43. знаходив пару інших способів вирішення проблеми | | | | |
| 44. намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах | | | | |
| 45. щось міняв в собі | | | | |
| 46. хотів, щоб все це швидше якось владналось або скінчилося | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 47. уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися | | | | |
| 48. молився | | | | |
| 49. прокручував в голові, що мені сказати або зробити | | | | |
| 50. думав про те, як би в даній ситуації діяла б людина, якою я захоплююся і намагався наслідувати її | | | | |

Ключ сирих балів:

Конфронтаційний копінг - пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання - пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки - пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності - пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування рішення проблеми - пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка - пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

В адаптації Крюкової і співавторів, розрахунок результатів:

1. підраховуємо бали, підсумовуючи значення по кожній із субшкал: ніколи - 0 балів; рідко - 1 бал; іноді - 2 бали; часто - 3 бали. 2. обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$
Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимумом 18 балів.

Наприклад, якщо випробуваний набрав 8 балів: $8 / 18 * 100 = 44,4$ - це і є рівень напруги конфронтаційного копінга.

Можна визначити простіше, по сумарно балу:

0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копінга;

7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптації.

В адаптації Вассермана і співавторів:

Ступінь перевагу для випробуваного стратегії подолання стресу визначається на підставі наступного умовного правила:

показник менше 40 балів - рідкісне використання відповідної стратегії;

40 балів \leq показник \leq 60 балів – помірне використання відповідної стратегії:

показник більше 60 балів - виражене перевагу відповідної стратегії.

Інтерпретація.

Опис субшкал.

1. Конфронтаційний копінг. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовності до ризику. Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з виниклими труднощами. При вираженій перевазі цій стратегії можуть спостерігатися імпульсивність в поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), ворожість, труднощі планування дій, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і активність при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах. Позитивні сторони: можливість активного протистояння труднощам і стресогенному впливу. Негативні сторони: недостатня цілеспрямованість і раціональна обгрунтованість поведінки в проблемній ситуації.

2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість. Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо. Позитивні сторони: можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію. Негативні сторони: ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання. При виразному переважанні стратегії самоконтролю у особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання і спонукання, в зв'язку з проблемною ситуацією. Часто така поведінка свідчить про боязнь саморозкриття, надмірної вимогливості до себе, що призводить до надконтролю поведінки. Позитивні сторони: можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій. Негативні сторони: труднощі вираження переживань, потреб і спонукань, в зв'язку з проблемною ситуацією, надконтроль поведінки.

4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки, передбачає звернення за рекомендаціями до експертів

і знайомих, що володіють, з точки зору респондента, необхідними знаннями. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями. Позитивні сторони: можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації. Негативні сторони: можливість формування залежної позиції і / або надмірних очікувань по відношенню до оточуючих.

5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі зі спробами її вирішення. Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. При помірному використанні дана стратегія відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями і їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках. Разом з тим, вираженість даної стратегії в поведінці може призводити до невинуватої самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Зазначені особливості, як відомо, є фактором ризику розвитку депресивних станів. Позитивні сторони: можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів. Негативні сторони: можливість необгрунтованої самокритики і прийняття надмірної відповідальності.

6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми. Стратегія втечі-уникнення передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань, у зв'язку з труднощами, за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невинуватої очікувань, відволікання і т.п. При виразному переважанні стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності і дій по вирішенню труднощів, що виникли, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення в фантазії, переїдання, вживання алкоголю і т.п., з метою зниження болісної емоційної напруги. Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі, в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі і при гострих стресогенних ситуаціях. Позитивні сторони: можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу. Негативні сторони: неможливість розв'язання проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект застосованих дій зі зниження емоційного дискомфорту.

7. Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми. Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій, з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів. Позитивні сторони: можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення проблемної ситуації. Негативні сторони: ймовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності і спонтанності в поведінці.

8. Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір. Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком. Позитивні сторони: можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації. Негативні сторони: ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.

ДОДАТОК Б

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ

РЕФЛЕКСИВНОСТІ А. В. КАРПОВА

Призначення методики: методика призначена для вимірювання рівня рефлексивності.

Інструкція: «Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника.

У бланку відповідей навпроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту Вашої відповіді: 1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – скоріше невірно; 4 – не знаю; 5 – скоріше вірно; 6 – вірно; 7 – абсолютно вірно. Не задумуйтесь довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей у цьому випадку бути не може».

Текст опитувальника

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з кимось обговорити.
2. Коли мене раптом несподівано про щось питають, я можу відповісти перше, що спало на думку.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити у справах, я, зазвичай, подумки планую майбутню розмову.
4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.
5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послугувало початком ланцюжка думок.
6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене – уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хто-небудь незадоволений собою.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо у деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозний лист, якщо б я заздалегідь не склав план.
12. Я волію діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумавши, я прокручую у голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.
15. Я турбуюся про своє майбутнє.

16. Думаю, що у безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою, що прийшла у голову, думкою.

17. Часом я приймаю необдумані рішення.

18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, наводячи все нові й нові аргументи на захист своєї точки зору.

19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто у ньому винен, я, у першу чергу, починаю з себе.

20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обдумати і зважити.

21. У мене бувають конфлікти від того, що я деколи не можу передбачити, якої поведінки очікують від мене оточуючі.

22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я ніби подумки веду з нею діалог.

23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають у інших людей мої слова й учинки.

24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, якими словами це краще зробити, щоб її не образити.

25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.

26. Якщо я з кимось сварюся, то у більшості випадків не вважаю себе винуватим.

27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане

ДОДАТОК Ж

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації**Т.Холмса і Р.Раге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS)**

Опис методики. Психометрична шкала самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року, розроблена у 1967 р. психіатрами Т.Холмсом і Р. Раге. Призначена для простого, скринінгового визначення рівня актуального стресу і ймовірності розвитку межових нервово-психічних розладів. Шкала складається з переліку травмуючих подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стрессогенності.

Досліджуваному пропонується прочитати список ситуацій, зазначивши ті, які мали місце у нього протягом останнього року, і підсумовувати бали, що відповідають цим пунктам. Інструкція. Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Спробуйте згадати всі події, що трапилися з вами за останній рік. Якщо якась ситуація виникала у вас частіше ніж один раз, то відповідну кількість балів помножте на дану кількість раз.

| № п/п | Життєві події | Бали | Ваш варіант |
|-------|--|------|-------------|
| 1 | Смерть чоловіка (дружини) | 100 | |
| 2 | Розлучення | 73 | |
| 3 | Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення) | 65 | |
| 4 | Тюремне ув'язнення | 63 | |
| 5 | Смерть близького члена родини | 63 | |
| 6 | Травма чи хвороба | 53 | |
| 7 | Одруження, весілля | 50 | |
| 8 | Звільнення з роботи | 47 | |
| 9 | Примирення подружжя | 45 | |
| 10 | Вихід на пенсію | 45 | |

| | | | |
|----|---|----|--|
| 11 | Зміна в стані здоров'я членів родини | 44 | |
| 12 | Вагітність | 40 | |
| 13 | Сексуальні проблеми | 39 | |
| 14 | Поява нового члена родини, народження дитини | 39 | |
| 15 | Реорганізація на роботі | 39 | |
| 16 | Зміна фінансового стану | 38 | |
| 17 | Смерть близького друга | 37 | |
| 18 | Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи | 36 | |
| 19 | Посилення конфліктності стосунків з чоловіком (дружиною) | 35 | |
| 20 | Позичка чи позика на велику покупку (наприклад, будинку) | 31 | |
| 21 | Закінчення терміну виплати позички чи позики, збільшення боргів | 30 | |
| 22 | Зміна посади, підвищення службової відповідальності | 29 | |
| 23 | Син чи дочка залишають родину | 29 | |
| 24 | Проблеми з родичами чоловіка (дружини) | 29 | |
| 25 | Чоловік (дружина) кидає роботу (чи стає до роботи) | 26 | |
| 26 | Видатне особисте досягнення, успіх | 28 | |
| 27 | Початок або закінчення навчання | 26 | |
| 28 | Зміна умов життя | 25 | |
| 29 | Відмова від певних звичок | 24 | |
| 30 | Проблеми з керівництвом, конфлікти | 23 | |
| 31 | Зміна умов чи годин роботи | 20 | |

| | | | |
|----|--|----|--|
| 32 | Зміна місця проживання | 20 | |
| 33 | Зміна місця навчання | 20 | |
| 34 | Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки | 19 | |
| 35 | Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням | 19 | |
| 36 | Зміна соціальної активності | 18 | |
| 37 | Позичка чи позика для покупки не дуже великих речей (машини, телевізора) | 17 | |
| 38 | Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну | 16 | |
| 39 | Зміна членів родини, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами родини | 15 | |
| 40 | Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо) | 15 | |
| 41 | Відпустка | 13 | |
| 42 | Різдво, зустріч Нового року, день народження | 12 | |
| 43 | Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф за порушення правил дорожнього руху) | 11 | |

Обробка результатів.

Підсумковий бал за шкалою визначає актуальний рівень стресу індивіда.

Даний бал порівнюється з відомими рівнями переживання стресу:

Менше 150 - Достатньо велика опірність стресу

150-199 - Висока опірність

200-299 - Порогова опірність

300 і більше - Низька (вразливість) опірність стресу

Інтерпретація результатів.

Достатньо велика опірність стресу. Висока стресостійкість, мінімальний рівень стресового навантаження.

Високий рівень опірності стресу. Низький рівень стресового навантаження, діяльність достатньо ефективна, стресостійкість.

Пороговий (середній) рівень опірності стресу. Середній рівень стресового навантаження, Стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Людина змушена велику частину енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Низький рівень опірності стресу. Високий рівень стресового навантаження, низький рівень стресостійкості, не рекомендовано діяльність, пов'язану зі стресами.

Велика кількість балів (понад 300) – сигнал тривоги, існує велика ймовірність розвитку психосоматичних хвороб, стан близький до нервового виснаження.

