

Комунальний заклад вищої освіти  
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»  
Запорізької обласної ради  
Факультет спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук  
Кафедра спеціальної освіти

### **КВАЛІФІКАЦІЙНА (БАКАЛАВРСЬКА) РОБОТА**

Психологічні умови розвитку саногенного мислення у здобувачів вищої освіти  
з порушеннями функцій опорно-рухового апарату

Виконав студент групи СОб(л)-4(2)  
спеціальності 016 Спеціальна освіта  
Казанніков Олександр Володимирович  
Керівник: Панов М.С.  
Рецензент: Велитченко Л. К.  
Нормоконтроль: Анастасія ШТЕПЕНКО

Запоріжжя

2024 р.

## РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота: 64 с., 9 табл., 40 джерел.

Об'єкт дослідження – саногенне мислення як психологічний феномен.

Мета роботи: теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічних умов розвитку саногенного мислення у здобувачів вищої освіти з порушеннями функцій опорно-рухового апарату.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення; емпіричні: тестування, спостереження, анкетування; статистичні: кореляційний та регресійний аналіз.

Саногенне мислення, як науковий концепт, ґрунтується на припущенні, що способи мислення безпосередньо впливають на здатність особистості до адаптації, стресостійкості та подолання життєвих труднощів. У міжнародних психологічних дослідженнях значний внесок у розробку концепції зробили вчені, які вивчали зв'язок між когнітивними установками та психічним благополуччям.

Саногенне мислення є ефективним інструментом для підтримки психологічного благополуччя та адаптації студентів з порушеннями опорно-рухового апарату. Інтеграція когнітивно-поведінкових та позитивно-психологічних стратегій сприяє формуванню адаптивних когнітивних патернів, покращенню емоційної регуляції та зміцненню соціальних зв'язків.

**ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ПОРУШЕННЯ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ, ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ, РОЗВИТОК, САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ**

## ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, яке дедалі частіше стикається зі зростанням психічного напруження, емоційних розладів та складних соціокультурних трансформацій, особливо важливим є зосередження на підтримці психічного здоров'я і формуванні ресурсів психологічної стійкості. Це стосується не лише типово розвинених осіб, але й тих, хто має особливі освітні потреби та порушення функцій опорно-рухового апарату. Студенти з такими порушеннями перебувають у ситуації підвищеної вразливості, оскільки навчання у вищому навчальному закладі висуває до них значні вимоги: необхідність швидкої адаптації до нових умов, інтенсивного когнітивного навантаження, самостійного організування навчального процесу, інтеграції у студентську спільноту, налагодження стосунків із ровесниками та викладачами.

У контексті цих викликів саногенне мислення постає як потужний психологічний інструмент, що допомагає особам з обмеженими можливостями опорно-рухового апарату не лише знизити вплив стресових факторів, а й посилити власні когнітивні та емоційні ресурси. Розвиток саногенного мислення сприяє кращій адаптації до складних умов навчання та соціального середовища, знижує ризик емоційного вигорання та депресивних станів, підтримує формування позитивної Я-концепції і підвищує самооцінку. Завдяки цьому студенти набувають спроможності ефективно впоратися з академічними труднощами, встановлювати гармонійні міжособистісні стосунки, а також приймати власні фізичні обмеження без надмірного емоційного навантаження, що загалом оптимізує їхнє психічне благополуччя.

З огляду на сучасний стан вищої освіти, яка прагне бути інклюзивною та орієнтованою на особистісний розвиток кожного здобувача, дослідження умов формування саногенного мислення у студентів із порушеннями опорно-рухового апарату набуває особливої актуальності. В умовах диджиталізації,

дистанційного та змішаного формату навчання, коли рівень самоорганізації і саморегуляції істотно зростає, здатність студента керувати власними когнітивними та емоційними процесами стає вирішальним чинником успіху. Крім того, зміни у соціальному просторі (зокрема, вплив військових конфліктів, економічної нестабільності та глобальних криз) підвищують рівень стресогенності оточення, що додатково підкреслює потребу у вивченні та розвитку саногенних механізмів мислення.

Таким чином, вивчення психологічних умов формування та підсилення саногенного мислення у студентів із порушеннями функцій опорно-рухового апарату є важливим для створення ефективних психолого-педагогічних стратегій супроводу, розроблення цілеспрямованих навчально-методичних програм, психологічного консультування та профілактики дезадаптаційних станів. Це забезпечить якісний особистісний і професійний розвиток здобувачів вищої освіти, підвищить рівень їхнього психологічного благополуччя, сприятиме формуванню стійкості, витривалості та позитивного ставлення до життя, що у підсумку приведе до підвищення їхньої соціальної й професійної інтеграції.

Мета дослідження – теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічних умов розвитку саногенного мислення у здобувачів вищої освіти з порушеннями функцій опорно-рухового апарату.

Відповідно до мети сформульовані наступні завдання:

1. Проаналізувати сучасні підходи до вивчення саногенного мислення.
2. Визначити психологічні особливості здобувачів вищої освіти з порушеннями функцій опорно-рухового апарату.
3. Розробити та апробувати психолого-педагогічні технології, спрямовані на розвиток саногенного мислення.

Об'єкт дослідження – саногенне мислення як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні умови розвитку саногенного мислення у здобувачів вищої освіти з порушеннями функцій опорно-рухового апарату.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення;
- емпіричні: тестування, спостереження, анкетування;
- статистичні: кореляційний та регресійний аналіз.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці та апробації комплексу психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток саногенного мислення в осіб з особливими освітніми потребами.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у роботі психологів, педагогів, а також в освітньому процесі для покращення психологічного благополуччя студентів із порушеннями функцій опорно-рухового апарату.

Структура роботи: дослідження складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

## ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних умов розвитку саногенного мислення серед здобувачів вищої освіти з порушеннями функцій опорно-рухового апарату (ОРА), можна зробити низку ключових висновків, що підтверджують гіпотези дослідження та висвітлюють значущість саногенного мислення у забезпеченні психічного благополуччя та адаптації студентів з особливими потребами.

Проведене емпіричне дослідження охопило 40 студентів з офіційно підтвердженими порушеннями ОРА, що навчалися у вищих навчальних закладах з адаптованими умовами для студентів з особливими потребами. Аналіз даних, зібраних за методикою Л. Рубцової та Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, показав переважання саногенного мислення серед учасників дослідження. Більшість студентів демонструють високу емоційну стабільність, здатність до позитивного сприйняття життєвих ситуацій та низький рівень агресивності. Наприклад, 60% респондентів ніколи не відчували думок про самогубство, а 50% — готовності до насильства, що свідчить про ефективність існуючих психолого-педагогічних заходів у формуванні конструктивних когнітивних стратегій.

Проте були виявлені певні змішані тенденції, зокрема у сферах внутрішньої та вербальної агресії, де деякі учасники демонстрували схильність до імпульсивних реакцій. Це підкреслює необхідність подальшого розвитку програм психологічної підтримки, спрямованих на посилення контролю над емоціями та розвиток конструктивних моделей поведінки.

Отримані результати підтверджують теоретичні положення Розділу 1 щодо важливості саногенного мислення як ключового чинника підтримки психологічного благополуччя. Інтеграція когнітивно-поведінкових та позитивно-психологічних стратегій, як передбачено концепцією саногенного мислення, сприяє формуванню адаптивних когнітивних патернів та емоційної

регуляції, що є необхідними для ефективної адаптації до навчального середовища та подолання життєвих викликів.

Особливо значущими є результати, що демонструють високий рівень «Особистісного зростання» та «Цілей у житті» серед студентів, що свідчить про прагнення до самовдосконалення та досягнення значущих життєвих цілей. Ці аспекти відповідають теоретичним моделям самореалізації та позитивної психології, які підкреслюють важливість мотивації та цілеспрямованості для психологічного благополуччя.

Практичні імплікації.

Розроблена програма розвитку саногенного мислення, яка включала когнітивно-рефлексивні вправи, емоційно-регулятивні техніки та соціально-адаптаційні заходи, показала свою ефективність у підвищенні рівня психологічного благополуччя студентів з порушеннями ОРА. Високий рівень «Самоприйняття» та «Позитивних відносин» свідчить про успішну інтеграцію учасників у соціальне середовище та розвиток здорових міжособистісних стосунків.

Найнижчі показники за шкалою «Автономія» вказують на необхідність додаткової підтримки у розвитку самостійності та незалежності студентів. Це може бути досягнуто через впровадження додаткових тренінгів з розвитку самоконтролю, управління часом та прийняття рішень, а також через створення більш сприятливих умов для самостійного навчання та роботи.

Необхідно відзначити декілька обмежень проведеного дослідження. По-перше, невеликий розмір вибірки (40 учасників) обмежує можливість узагальнення результатів на всю популяцію студентів з порушеннями ОРА. По-друге, вибірка включала лише студентів, які навчалися у закладах з адаптованими умовами, що може не відображати специфіку студентів з обмеженим доступом до освітніх ресурсів у менш пристосованих закладах. Крім того, гендерний баланс вибірки (55% жінок і 45% чоловіків) може впливати на результати через можливі відмінності у формуванні саногенного мислення між статями.

Рекомендації для подальших досліджень.

На основі отриманих результатів слід рекомендувати наступні напрямки для подальших досліджень:

1. Розширення вибірки: проведення подібних досліджень з більшим числом учасників та у різних освітніх закладах для отримання більш репрезентативних даних.

2. Індивідуалізація програм: розробка більш детальних індивідуальних планів розвитку, що враховують специфічні потреби кожного студента.

3. Подальший розвиток методик: включення додаткових психотерапевтичних технік та інтеграція нових методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія та медитація, для посилення ефективності програми.

4. Моніторинг довгострокових результатів: впровадження пост-програмних тестувань для оцінки стійкості змін через кілька місяців після завершення курсу. Це допоможе визначити, чи зміни, досягнуті учасниками, є сталими та чи є потреба в подальшій підтримці.

5. Впровадження інноваційних технологій: розширення використання VR-симуляцій та онлайн-платформ для тренування емоційної регуляції та когнітивної переоцінки.

Отримані результати дослідження підтверджують, що розвиток саногенного мислення є ефективним інструментом для підтримки психологічного благополуччя та адаптації студентів з порушеннями ОРА. Інтеграція когнітивно-поведінкових та позитивно-психологічних стратегій сприяє формуванню адаптивних когнітивних патернів, покращенню емоційної регуляції та зміцненню соціальних зв'язків. Розроблена програма показала високу ефективність у підвищенні рівня психологічного благополуччя, зниженні тривожності та підвищенні мотивації до навчання та саморозвитку.

Важливо продовжувати розробку та впровадження психолого-педагогічних технологій, спрямованих на розвиток саногенного мислення, з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб студентів з особливими потребами. Це забезпечить їхню успішну інтеграцію в навчальне середовище,



покращить їхню соціальну адаптацію та сприятиме особистісному розвитку, що є ключовими чинниками для досягнення високих академічних та професійних результатів.

Таким чином, саногенне мислення є потужним інструментом для підтримки та розвитку психологічного благополуччя. Воно дозволяє не лише ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, але й сприяє глибокому самопізнанню, формуванню позитивних когнітивних патернів та стійкості до психологічних викликів. Розроблені психолого-педагогічні технології забезпечують всебічний підхід до розвитку саногенного мислення, адаптуючись до індивідуальних потреб студентів з порушеннями ОРА та створюючи сприятливе середовище для їхнього особистісного та академічного зростання. Впровадження таких програм у навчальні заклади не лише підвищує академічну успішність та соціальну інтеграцію студентів, але й сприяє їхньому загальному емоційному благополуччю та якісному життю.

Перспективи подальших досліджень. Враховуючи обмеження поточного дослідження, подальші дослідження повинні бути спрямовані на розширення вибірки та включення студентів з різними типами освітніх закладів, зокрема тих, що мають обмежений доступ до адаптованих ресурсів. Також важливо дослідити гендерні відмінності у формуванні саногенного мислення та розробити спеціалізовані програми, що враховують ці відмінності. Крім того, інтеграція біопсихосоціальних чинників у дослідження може надати більш глибоке розуміння механізмів розвитку саногенного мислення та його впливу на психологічне благополуччя студентів.

Насамкінець, важливо продовжувати розвиток та впровадження інноваційних методик, що сприяють формуванню саногенного мислення, зокрема через використання сучасних технологій, таких як віртуальна реальність та онлайн-платформи. Це дозволить зробити програми психологічної підтримки більш доступними та ефективними, забезпечуючи всебічну підтримку студентів з особливими потребами у їхньому навчальному та особистісному розвитку.