

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

**ГІЛЬМАН АННА ЮРІЇВНА**



УДК 159.955; 159.953

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО  
МИСЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**Автореферат**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

ОСТРОГ – 2017

Дисертацією є рукопис.  
Робота виконана в Національному університеті «Острозька академія»,  
Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник:** кандидат психологічних наук, доцент  
**Матласевич Оксана Володимирівна**,  
Національний університет  
«Острозька академія»,  
завідувач кафедри психології та педагогіки

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор  
**Москалець Віктор Петрович**,  
Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника,  
завідувач кафедри загальної та клінічної психології

кандидат психологічних наук  
**Хворост Христина Юрївна**,  
Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки,  
доцент кафедри практичної психології  
та безпеки життєдіяльності

Захист відбудеться «14» грудня 2017 року о 10 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 48.125.03 у Національному університеті «Острозька академія» за адресою: вул. Семінарська, 2, м. Острог, Рівненська обл., 35800.

Із дисертацією можна ознайомитися на сайті [www.oa.edu.ua](http://www.oa.edu.ua) та в науковій бібліотеці Національного університету «Острозька академія» за адресою: вул. Семінарська, 2, м. Острог, Рівненська обл., 35800.

Автореферат розіслано «14» листопада 2017 року.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради,  
кандидат психологічних наук, доцент



І. В. Ковальчук

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Тривалий стан нестабільності соціально-економічної ситуації, складність суспільно-політичних та інших процесів у нашій країні часто призводить до порушення психічного і соматичного здоров'я. У цьому контексті актуалізується завдання формування в особистості ефективного управління емоціями, гнучкості в поведінці, стійкого прагнення до збереження та зміцнення свого здоров'я (Н. Гаранян, В. Калашин, Г. Мішин, А. Холмогорова та ін.). Передусім, це стосується студентської молоді, оскільки період навчання у ВНЗ часто супроводжується напруженням, стресом, тривожністю, що пов'язані з високою інтенсивністю навчального процесу, сумнівами у правильності професійного вибору, необхідністю долати перешкоди під час вирішення різних завдань, з одного боку, та несформованістю психоемоційної сфери юнаків, з другого. За даними дослідження Alister Ward, Jo Salmon, Maxine Duke та ін. близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я; у 60% студентів першого курсу виявлено різні патології здоров'я; дедалі частіше у студентів помічають наявність нав'язливих думок та ознак obsesивно-компульсивного розладу.

Зарубіжні та вітчизняні вчені вказують на зв'язок психічного і соматичного здоров'я із засвоєними схемами мислення людини. Для позначення цього зв'язку використовують такі терміни: «продуктивне мислення» (О. Александров, Р. Золлер), «саногенне мислення» (Ю. Орлов, Т. Васильєва, О. Гребенюк, Н. Морозюк та ін.), «раціональне мислення» (Е. Блейлер), «критичне мислення» (М. Ліпман, Р. Пауль) тощо. Найбільш уживаним і узагальненим у цьому контексті є поняття «саногенне мислення».

Дослідження саногенного мислення викладено в роботах зарубіжних (Р. Бернс, К. Бютнер, Т. Васильєва, М. Даніна, Д. Джампольскі, М. Джеймс, Д. Джонгвард, А. Добровіч, І. Дубровіна, Е. Ле Шан, Ю. Орлов, М. Раттер, Л. Рубцова та ін.) і вітчизняних науковців (Н. Пов'якель, Г. Мешко, В. Калашин, Є. Потапчук, В. Старик, М. Тишкова, В. Рибалка, А. Захаров, Н. Козлов, В. Семке та ін.). У своїх працях дослідники звертають увагу на певні форми прояву саногенного мислення, конкретні прийоми формування його елементів. Предметний формат визначення психофункціональних сутностей мислення представлено у працях О. Леонтєва, В. Моляко, О. Тихомирова, Б. Теплова, С. Максименка, І. Пасічника, Р. Каламаж, В. Москальця, Л. Калмикової та ін.

Проблемі розвитку продуктивного, здорового мислення в дітей і педагогів у вітчизняній психології присвячено роботи Т. Васильєвої, Е. Александровської, А. Добровіча, І. Дубровіної; проблему саногенного виховання було розкрито у праці Т. Васильєвої; особливості прояву саногенного мислення та саногенної рефлексії були предметом дослідження Ю. Орлова, С. Морозюк, М. Козловської, А. Рудакова, А. Росохіна, Ю. Крайнової, Л. Адам'ян, Л. Кананчук, Н. Павлюченкова, Х. Хворост та ін.; проблемі саногенної поведінки були присвячені роботи І. Співака, В. Ротенберга, Н. Григор'єва, В. Лук'янова та ін.; особливості саногенного «здоров'язберігаючого» освітнього середовища було висвітлено у працях А. Маджуги, С. Сладкова, О. Брунька, С. Руденка; особливості саногенного потенціалу вивчали О. Осадько, О. Репіна, О. Хохлова, А. Богомолва, М. Кабанов, Л. Куликов, І. Аршава та ін.; розкриття особливостей саногенного менеджменту представлено в роботах Ю. Морозюк, С. Морозюк. Водночас, незважаючи на досить значну кількість досліджень, специфіку

саногенного мислення та умов його формування у студентській період ґрунтовно не вивчено. Крім того, у психології спостерігаємо неузгодженість щодо використання термінів «саногенне мислення» та «позитивне мислення», «оптимістичне мислення», «емоційне мислення», «продуктивне мислення», «раціональне мислення», «критичне мислення», «конструктивне мислення». Актуальність окресленої проблеми, її недостатнє теоретичне та практичне вивчення зумовили вибір теми дисертаційного дослідження «Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано відповідно до плану наукової роботи Національного університету «Острозька академія» в межах науково-дослідної теми кафедри психології та педагогіки «Теоретико-експериментальне дослідження особистості українського інтелігента» (№ державної реєстрації: 0115U002774) та в межах науково-дослідної теми «Дослідження психолого-екологічних та соціально-демографічних ризиків і фобій із обґрунтуванням наслідків для здоров'я молоді» (№ державної реєстрації: 0113U000501).

Тема дисертації затверджена на засіданні вченої ради Національного університету «Острозька академія» (протокол № 5 від 19.12.2013 р.) та узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 7 від 30.09.2014 р.).

**Мета дослідження** – на основі теоретичного аналізу й емпіричного вивчення особливостей саногенного мислення студентів визначити психологічні умови та запропонувати засоби його цілеспрямованого формування в період навчання у ВНЗ.

Для досягнення мети дослідження передбачалося розв'язання таких завдань:

1) здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до визначення сутнісних і змістових характеристик саногенного мислення, а також визначити його місце серед інших схожих за значенням понять;

2) обґрунтувати психологічні критерії та показники сформованості саногенного мислення;

3) емпірично дослідити психологічні особливості саногенного мислення у студентів, побудувати психологічні профілі студентів із саногенним і патогенним мисленням;

4) розробити й апробувати теоретичну модель, а також відповідну програму формування саногенного мислення студентської молоді;

5) на основі результатів емпіричного дослідження розробити практичні рекомендації щодо формування саногенного мислення у студентів ВНЗ.

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

**Предмет дослідження** – психологічні умови формування саногенного мислення студентів ВНЗ.

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*: психолого-педагогічний експеримент (для перевірки ефективності програми цілеспрямованого формування саногенного мислення (СГМ) та визначення оптимальних психологічних умов його формування у студентів); методика виявлення саногенного (патогенного) мислення студентів ВНЗ за Л. Рубцовою –

для дослідження саногенного та патогенного мислення; методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А. Карпова, тест на визначення ригідності Н. Левітова – для оцінки когнітивно-рефлексивного критерія сформованості СГМ; чотириохмодальний емоційний опитувальник Л. Рабінович, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулу навколишнього середовища В. Бойко, тест смисложиттєвих орієнтацій, оцінка рівня задоволеності якістю життя за Н. Водоп'яною – для оцінки емоційного критерія сформованості СГМ; методика «Мотивація успіху і страх невдачі» (А. Реан) – для оцінки мотиваційного критерія сформованості СГМ; методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, опитувальник оцінки нервово-психічної стійкості, «Дослідження тривожності» (опитувальник Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна), шкала соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Праге, методика визначення типу особистості «Опитувальник Дженкінса» – для оцінки регулятивного критерія сформованості СГМ; Гісенський опитувальник психосоматичних скарг – для оцінки соматичного критерія сформованості СГМ; техніка «Перелік критичних життєвих подій» на основі методу інтерв'ю (для діагностики патогенних проявів мислення людини); *методи математико-статистичної обробки емпіричних даних*: методи описової статистики, метод рангової кореляції Пірсона (для визначення кореляційних зв'язків між рівнем сформованості саногенного мислення та інших показників), критерій Кайзера (для отримання факторної структури результатів і вагомості окремих показників), t-критерій Стьюдента (для перевірки ефективності програми формування саногенного мислення студентської молоді). Опрацювання даних здійснено за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм Statistica 8.0.

**База експериментального дослідження.** Вибірку емпіричного дослідження склали 185 студентів 1–4 курсів різних спеціальностей Національного університету «Острозька академія», Хмельницького економічного університету, Рівненського державного гуманітарного університету, Житомирського національного агроекологічного університету, Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що:

*вперше*: здійснено теоретико-експериментальне дослідження психологічних умов формування саногенного мислення студентської молоді; виокремлено критерії та показники сформованості саногенного мислення студентів; запропоновано алгоритм розгортання саногенного мислення у студентської молоді; розроблено модель формування саногенного мислення студентської молоді в умовах ВНЗ; емпірично обґрунтовано відмінності у психологічному профілі студента із саногенним і патогенним мисленням; запропоновано й апробовано тренінгову програму формування саногенного мислення у студентів;

*уточнено і доповнено*: зміст поняття «саногенне мислення» як психічного процесу 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; характеристики саногенного мислення; розуміння чинників формування саногенного мислення;

подальшого розвитку набули положення про психологічні особливості формування саногенного мислення студентів у процесі навчальної діяльності.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що сформульовані положення та висновки сприятимуть оптимізації навчально-виховного процесу у вищій школі та можуть бути застосовані викладачами психології в лекційних курсах із дисциплін «Практикум із загальної психології», «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Загальна психологія», «Психологія кризових станів», «Психологія консультування», «Психологічні проблеми в екстремальних ситуаціях». Запропонований комплекс спеціальних вправ і технік може бути використаний психологами в системі педагогічної й психотерапевтичної практики для складання цілісної програми формування та розвитку саногенного мислення студентів у ВНЗ, а також для проведення подальших досліджень із зазначеної проблеми.

Результати дослідження були **впроваджені** й практично застосовані в Рівненському державному гуманітарному університеті (довідка про впровадження № 53 від 24 лютого 2016 р.), у ПВНЗ «Хмельницький економічний університет» (довідка про впровадження № 35/1 від 15 березня 2016 р.), у Черкаському національному університеті імені Богдана Хмельницького (довідка про впровадження № 278/03 від 07 листопада 2016 р.), у Національному університеті «Острозька академія» (довідка про впровадження № 61 від 27 грудня 2016 р.).

**Особистий внесок здобувача.** Розроблені наукові положення й отримані емпіричні дані є самостійним внеском автора в дослідження проблеми психологічних умов формування саногенного мислення студентської молоді. У статтях, написаних у співавторстві з М. Шугай, І. Гуцуком та ін., внесок здобувача полягає у визначенні підґрунтя саногенного мислення та його характеристик. Ідеї співавторів у дисертації не були використані.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення та результати дисертаційного дослідження представлено автором на 12 науково-практичних конференціях: міжнародній заочній конференції «Наука і суспільство», науково-дослідний центр «Знання» (5 лютого 2014 р., м. Донецьк); міжнародній інтернет-конференції «Сучасні дослідження когнітивної психології» (ICRACP – 2014) (15 травня 2014 р., м. Острог); міжнародній заочній конференції «П Весняні наукові читання», Науково-дослідний центр «Знання» (17 травня 2014 р. Донецьк); міжнародній конференції «Формалізація наукового пошуку: позитивні та негативні сторони» (27 вересня 2014 р., м. Київ); міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів» (14–15 травня 2015 р., м. Мукачево); міжнародній науково-практичній конференції. Наукова дискусія: питання педагогіки та психології (5 грудня 2015 р. – м. Київ); ІХ міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» (3–4 грудня 2015 р. м. Переяслав-Хмельницький); міжнародній науково-практичній конференції «Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.», 29–30 січня 2016 р., м. Львів); міжнародній науково-практичній конференції «Безпека пацієнтів в Україні: стан і шляхи її покращення» (6–7 червня 2017 р., м. Дніпро); міждисциплінарній науково-практичній конференції студентів і молодих учених «Актуальні питання соціально-політичних наук: політологія, психологія, документознавство та інформаційна

діяльність» (5 лютого 2014 р. м. Острог); XVII – XX наукових викладацько-студентських конференціях «Дні науки» Національного університету «Острозька академія» (18–26 березня 2014 р., 24 березня 2015 р., 19–21 квітня 2016 р., 28–29 березня 2017 р. м. Острог).

**Публікації.** За результатами дисертаційної роботи опубліковано 24 наукові праці (з них – 21 одноосібна), зокрема: 13 статей у виданнях, які долучено до переліку фахових у галузі психології, 1 стаття у науковому періодичному виданні інших держав, 10 – у збірниках матеріалів конференцій.

**Структура й обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (331 найменування, із них 30 джерел – іноземними мовами) і 16 додатків. Загальний обсяг дисертації становить 208 сторінок друкованого тексту. Обсяг основного тексту роботи складає 178 сторінок. Робота містить 21 таблицю і 19 рисунків.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, сформульовано мету та завдання дослідження, визначено об'єкт, предмет, розкрито наукову новизну та практичне значення роботи, наведено дані про апробацію й упровадження результатів дослідження у практику, подано інформацію про структуру й обсяг дисертації.

У **першому розділі** – «*Теоретико-методологічні засади дослідження саногенного мислення студентів*» – наведено результати теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми саногенного мислення; розкрито його основний категоріально-понятійний зміст у межах різних психологічних теорій і підходів; з'ясовано сутнісні характеристики та форми прояву саногенного мислення; виокремлено критерії та показники сформованості саногенного мислення; описано алгоритм розгортання саногенного мислення у студентів; охарактеризовано вікові та соціально зумовлені особливості його розвитку та формування.

Проблемі саногенного мислення присвячено роботи М. Джеймса, Д. Джонгварда, Д. Джампольські, К. Бютнера, Ю. Орлова, Т. Васильєвої, О. Гребенюк, А. Захарова, Н. Морозюка, С. Морозюка, М. Козловської, А. Рудакова, А. Росохіна, Ю. Крайнової, Л. Адам'ян, М. Даніної, Л. Рубцової та ін. Вчені визначають *саногенне мислення* як процес, що зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції та усвідомленню людиною різних емоцій, потреб і бажань, і породжує здоров'я, як психічне, так і фізичне.

Поряд із поняттям «саногенне мислення» використовують також поняття «позитивне», «продуктивне», «раціональне», «емоційне», «критичне», «емоційне», «оптимістичне» і «конструктивне мислення». У результаті теоретичного аналізу з'ясовано специфічні ознаки саногенного мислення, зокрема: високий ступінь метакогніції та моніторингу у процесі мислення; усвідомлення неадекватних інтерпретацій ситуацій, неконструктивних програм поведінки та їх корекції; забезпечення саморегуляції емоцій на основі вольових зусиль; вирішення внутрішніх проблем, пов'язаних із негативним потоком думок; сформовані навички адекватного способу реагування в ситуаціях напруги, наявність конструктивних рефлексивних стратегій і способів регуляції емоційних переживань.

Окремим питанням є співвідношення близьких за змістом понять, зокрема: «саногенне мислення», «рефлексія», «саногенна рефлексія», «метамислення», «метакогніції» й «емоційна регуляція». Визначено, що під час рефлексії сам факт усвідомлення неконструктивних моделей поведінки, діяльності тощо ще не гарантує позитивної їх зміни, на відміну від саногенного мислення, де на основі глибокого рефлексивного аналізу відбувається зміна звичних моделей поведінки, корекція негативного емоційно-насиченого ставлення людини до себе та інших людей. Саногенна рефлексія спрямована на зниження страждання від дії негативних емоцій, і є засобом досягнення саногенного мислення. У процесі метакогніції відбувається управління пізнавальними процесами, на відміну від саногенного мислення, де функцією є управління емоціями. Поняття «метамислення» наближене до саногенного, але окрім здатності усвідомлення та аналізу власного мислення, саногенне мислення полягає в регуляції власної емоційної сфери та набутті навичок конструктивних способів взаємодії зі світом. Саногенне мислення як психічний процес, що розгортається на основі вольових зусиль, містить у собі емоційну регуляцію.

Ми розглядаємо **саногенне мислення** як психічний процес відображення власних емоційних переживань, що характеризується високим рівнем метакогніції та моніторингу і проявляється в осмисленні травмуючих емоційогенних факторів, усвідомленні неконструктивних програм поведінки та передбачає їх корекцію й набуття навичок застосування адекватних способів реагування в ситуаціях напруги. На основі теоретичного аналізу розроблено й описано алгоритм розгортання саногенного мислення у студентів (рис. 1).

Обґрунтовано **критерії сформованості саногенного мислення студентів**, серед яких: *когнітивно-рефлексивний* (високий рівень розвитку рефлексії, здатність виходити за межі власного «Я», осмислювати, вивчати, аналізувати події за допомогою порівняння образу свого «Я», вміння змінити об'єкт мислення на предмет інших роздумів, гнучкість мислення), *емоційний* (прояв позитивних емоційних переживань, схильність до оптимістичності, до позитивного емоційного фону, високий рівень психологічного благополуччя, прояв адекватної емоційної реакції на стимули навколишнього середовища, високий рівень задоволеності якістю життя, задоволеність самореалізацією), *мотиваційний* (мотивація на досягнення успіху, наявність інтересів і цілей у житті студента), *регулятивний* (високий рівень вольової саморегуляції, довільний контроль емоційних реакцій і станів, високий рівень нервово-психічної стійкості, стресостійкість, низький рівень тривожності, відхід від поведінкових стереотипів і стандартів, здатність протистояти негативним емоціям та адекватно реагувати на зміни середовища), *соматичний* (добре фізичне самопочуття та відсутність психосоматичних скарг).

Охарактеризовано основні умови та перешкоди формування саногенного мислення у студентів. Умовами формування саногенного мислення є: високий рівень метакогніції та моніторингу, усвідомлення неконструктивних програм поведінки та їх корекція, високий рівень володіння технікою психічної саморегуляції та розвиток навичок активної роботи над неконтрольованим потоком негативних думок (Г. Мешко, Ф. Калошин, Т. Васильєва, Л. Рубцова, М. Даніна та ін.).

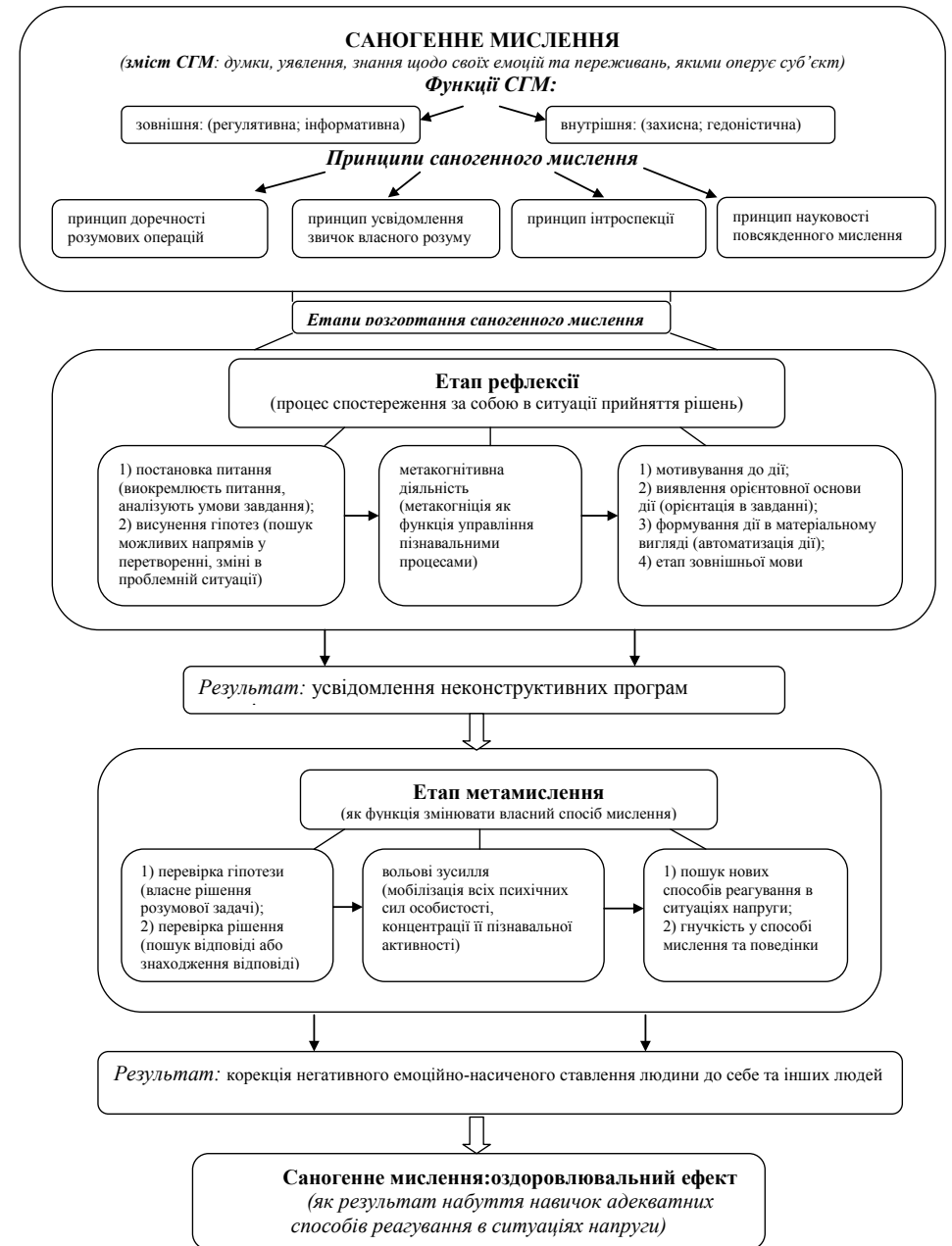


Рис. 1 Алгоритм розгортання саногенного мислення

Основними перешкодами у формуванні саногенного мислення виділено: неадаптивні когніції (за А. Беком) та ірраціональні вірування (за А. Еллісом, У. Гуменюк). За допомогою техніки «Перелік критичних життєвих подій» досліджено негативні когніції студентів, серед яких 48% повиннісних, 34% осуджуючих та 18% жахаючих суджень.

У другому розділі – *«Емпіричне дослідження особливостей саногенного мислення студентів»* – описано програму, методи та організацію емпіричного дослідження, проаналізовано результати констатувального експерименту, визначено чинники саногенного мислення, охарактеризовано психологічні профілі студента із саногенним і патогенним мисленням, запропоновано психологічні умови формування саногенного мислення.

Під час емпіричного дослідження встановлено, що в 78% студентів переважає патогенне мислення.

За *когнітивно-рефлексивним критерієм сформованості саногенного мислення* виявлено середній рівень розвитку рефлексивності (64% студентів) та середній рівень ригідності (62,3% студентів).

За *емоційним критерієм сформованості саногенного мислення* було встановлено переважання негативних емоційних переживань студентів (найвищі показники одержано за шкалою «страх» (26%), «гнів» і «печаль» (по 25%)). Встановлено, що на негативні стимули виражена рефрактерна емоційна реакція характерна для 15,43% студентів, амбівалентна – для 40,57%, позитивна – для 12% студентів; виражена дисфорична емоційна реакція характерна для 4,57% студентів, амбівалентна – для 13,14%, позитивна – для 2,86%; виражена ейфорична емоційна реакція характерна для 2,86% студентів, амбівалентна – для 0,57%, позитивна – для 8%. У 57% студентів діагностовано реактивну тривожність, у 43% студентів – особистісну. Серед смисложиттєвих орієнтацій виявлено домінуючі показники за шкалами: цілі в житті –  $x_{\text{ср}} = 31,92$  ( $\sigma = 8,31$ ); процес життя –  $x_{\text{ср}} = 31,67$  ( $\sigma = 7,48$ ); результативність життя –  $x_{\text{ср}} = 25$  ( $\sigma = 6,23$ ); локус контролю – Я –  $x_{\text{ср}} = 22,02$  ( $\sigma = 4,21$ ); локус контролю – життя –  $x_{\text{ср}} = 31,45$  ( $\sigma = 7,97$ ), що свідчить про певну актуальну спрямованість і тимчасову перспективу респондентів на цьому віковому етапі. Встановлено, що задоволення від життя студентам приносять: спілкування з близькими людьми – 57,5%, самоконтроль – 55%, здоров'я – 55%, оптимістичність – 52,5%, підтримка (внутрішня і зовнішня – соціальна) – 50%, робота – 47,5%, особисті досягнення – 45%. Інтегральний показник задоволеністю життям становить 52,5%. У дослідженні психологічного благополуччя у студентів діагностовано найвищі середні значення за шкалою «цілі в житті» ( $x_{\text{ср}} = 61$ ,  $\sigma = 16,21$ ) та «самосприйняття» ( $x_{\text{ср}} = 63$ ,  $\sigma = 16,23$ ), що є актуальним для юнацького віку.

За *мотиваційним критерієм сформованості саногенного мислення* домінуючу частку займає тенденція мотивації на уникнення невдачі (36,6% студентів). Це свідчить про те, що у процесі навчальної діяльності, розпочинаючи певну справу, студент уже заздалегідь боїться можливої невдачі, думає про шляхи її уникнення, а не про способи досягнення успіху.

За *регулятивним критерієм сформованості саногенного мислення* було виявлено низький рівень наполегливості (50,9% студентів) та самовладання (49,1% студентів). У студентів можливі нервово-психічні зриви, особливо в екстремальних умовах (45,1% студентів), а у 41,2% студентів відзначено високу ймовірність нервово-психічних зривів. Також виявлено, що 63,4% студентів мають пороговий рівень опірності стресу. У 49,7% студентів діагностовано поведінковий тип А, який характеризується яскравим

проявом активності, напруженості, амбітності, часто нестриманості у прояві почуттів, напористості і нетерплячості в досягненні мети.

За *соматичним критерієм сформованості саногенного мислення* було встановлено високі значення інтенсивності емоційно забарвлених психосоматичних скарг студентів, зокрема, за такими шкалами: «виснаження» (14%), «біль у різних частинах тіла» (14%), «шлункові скарги» (11%) та «серцеві скарги» (11%). Загальний показник інтенсивності скарг становить 50%.

Отримані дані емпіричного дослідження свідчать про несформованість саногенного мислення у студентської молоді.

За допомогою процедури кореляційного аналізу встановлено відповідні зв'язки саногенного мислення із рефлексивністю ( $r = 0,74$ ,  $p \leq 0,1$ ), наполегливістю ( $r = 0,51$ ,  $p \leq 0,1$ ), самовладанням ( $r = 0,48$ ,  $p \leq 0,1$ ), мотивацією на досягнення успіху ( $r = 0,69$ ,  $p \leq 0,1$ ), нервово-психічною стійкістю ( $r = 0,51$ ,  $p \leq 0,1$ ), опірністю до стресу ( $r = -0,75$ ,  $p \leq 0,05$ ), ригідністю ( $r = -0,64$ ,  $p \leq 0,1$ ).

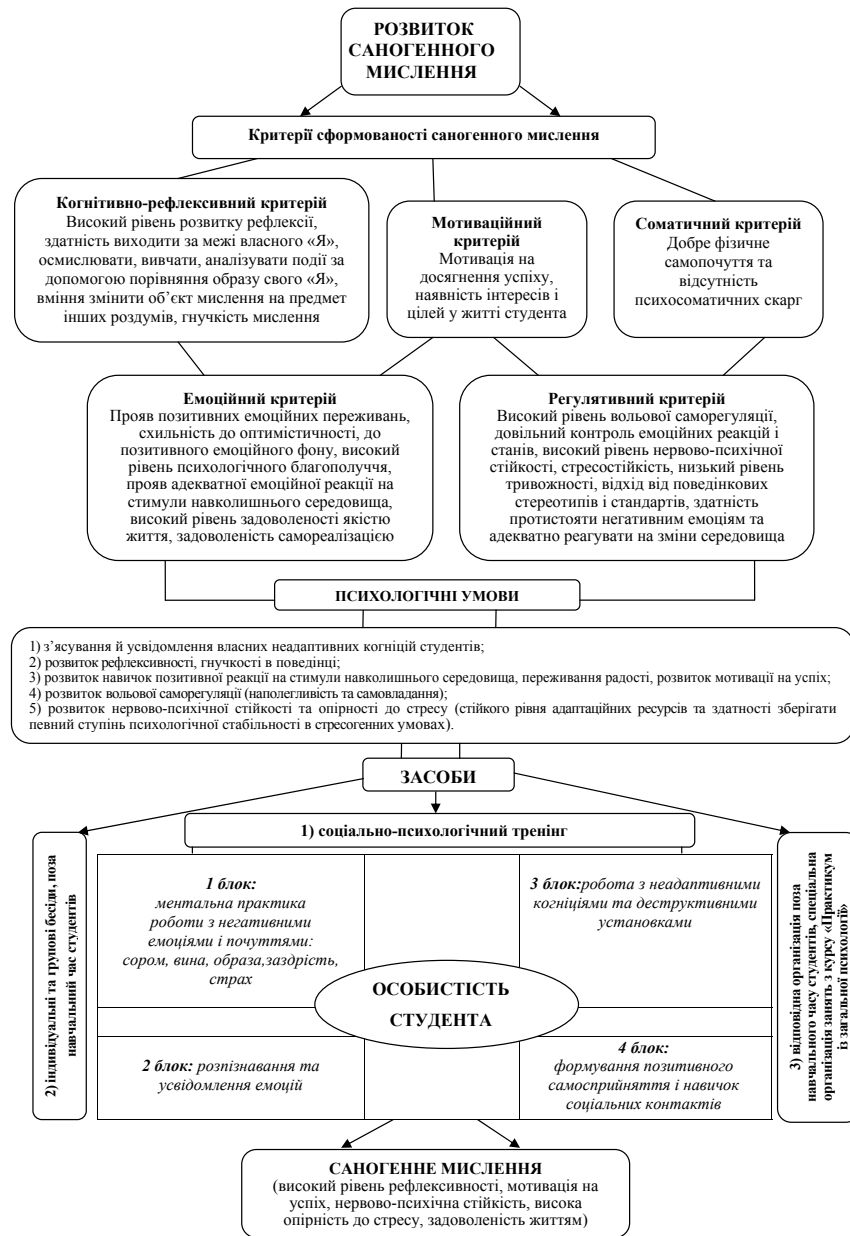
За результатами факторного аналізу визначено такі психологічні чинники формування саногенного мислення студентів: наполегливість, рефлексивність, самовладання, висока опірність стресу, низька ригідність, емоційне переживання радості.

Проведене емпіричне дослідження дало можливість побудувати психологічні профілі студентів із саногенним і патогенним мисленням. Отже, характеристиками *студента із саногенним мисленням* визначено: високий рівень рефлексивності, мотивації на досягнення успіху, нервово-психічної стійкості, висока опірність стресу, високий рівень задоволеності якістю життя; характеристиками *студента із патогенним мисленням* є: низька рефлексивність, загальна втрата життєвої енергії, схильність до психосоматичних скарг у вигляді болю в різних частинах тіла, загальне виснаження, нервово-психічна нестійкість, тривале переживання негативних емоцій (роздратування, злість, розчарування), неадекватна емоційна реакція на стимули середовища, високий рівень ригідності, низький рівень наполегливості та самовладання, підвищена тривожність, низький рівень протистояння стресу та незадоволеність життям.

У результаті проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження визначено психологічні умови формування саногенного мислення студентів, зокрема: розвиток рефлексивності, вольової саморегуляції, цілеспрямоване оволодіння навичками адекватної емоційної реакції на стимули навколишнього середовища й усвідомлене переживання ситуації радості, розвиток нервово-психічної стійкості й опірності до стресу, розвиток гнучкості в поведінці та здатності зберігати певний ступінь психологічної стабільності в стресогенних умовах.

У третьому розділі – *«Експериментальне дослідження психологічних умов формування саногенного мислення студентської молоді»* – визначено психологічні умови формування саногенного мислення; обґрунтовано теоретичну модель і відповідну програму формування саногенного мислення у студентської молоді; перевірено ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу; обґрунтовано практичні рекомендації викладачам, кураторам, психологам щодо формування саногенного мислення у студентів.

Враховуючи результати теоретичного аналізу й одержані дані емпіричного дослідження, було обґрунтовано модель формування саногенного мислення студентів, що відображає цілеспрямований вплив на основні його характеристики (рис. 2).



Відповідно до обґрунтованої моделі розроблено програму формування саногенного мислення студентів.

Проведення формувального експерименту передбачало: створення психологічних умов для формування саногенного мислення студентів та актуалізацію механізмів наслідування саногенної поведінки.

Засобами формування саногенного мислення студентів були: 1) соціально-психологічний тренінг «Формування саногенного мислення студентської молоді»; 2) спеціальна організація занять із курсу «Практикум із загальної психології» з використанням активних методів навчання; 3) індивідуальні та групові бесіди; 4) відповідна організація позанавчального часу студентів.

Основними завданнями соціально-психологічного тренінгу були: зниження прояву патогенних та автоматичних думок, що виникають у ситуаціях напруги і стресу; ознайомлення студентів зі способами оволодіння саногенним мисленням; формування умінь і навичок конструктивного вирішення конфліктів у спілкуванні, емоційної і поведінкової саморегуляції, психологічного аналізу ситуацій; формування позитивного самосприйняття. Програма тренінгу містила такі змістові блоки: розпізнавання й усвідомлення емоцій; робота з неадаптивними когніціями і деструктивними установками; ментальна практика роботи з емоціями та почуттями (сором, провина, образа, заздрість, страх); формування позитивного самосприйняття і навичок соціальних контактів.

Для перевірки ефективності розробленої програми було сформовано дві групи – експериментальну (ЕГ) (25 осіб) та контрольну (КГ) (25 осіб). На початку експерименту в показниках КГ та ЕГ статистичних відмінностей не виявлено.

Динаміка когнітивно-рефлексивного, емоційного, мотиваційного, регулятивного та соматичного критеріїв сформованості саногенного мислення студентської молоді експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) групи до та після проведення тренінгу представлена в таблиці 1.

Після реалізації формувальної програми в експериментальній групі збільшилося число досліджуваних із саногенним мисленням. За результатами порівняльного аналізу виявлено відмінності за такими шкалами: саногенне мислення, патогенне мислення; рефлексивність, саморегуляція, нервово-психічна стійкість, опірність до стресу, гнучкість у поведінці, мотивація на досягнення успіху, що свідчить про підтвердження тих психологічних умов формування саногенного мислення, які ми визначили. Крім того, статистичні відмінності були виявлені за шкалами: інтенсивність скарг, радість, гнів, печаль, оптимістичність, напруженість, негативні емоції, позитивні відносини з навколишніми, задоволеність якістю життя (таблиця 1).

Зокрема, за когнітивно-рефлексивним критерієм показники рефлексивності в учасників тренінгу зросли з  $x_{\text{сер}} = 7,5$  до  $x_{\text{сер}} = 10$  ( $t_{\text{ст.}} = 2,45$  при  $p \leq 0,05$ ). Такі дані демонструють уміння студентів усвідомлювати себе, розуміти причини виникнення образи, гніву, провини тощо, а також причини власних успіхів і невдач, переосмислювати емоційно забарвлені ситуації та приймати обмірковані та виважені рішення. Зміни в показниках ригідності (з  $x_{\text{сер}} = 31,5$  – до експерименту та  $x_{\text{сер}} = 29,2$  – після) вказують на тенденцію у пристосуванні мислення студентів до мінливих вимог середовища. Студенти набули нових форм взаємодії із соціумом, вони стали більш гнучкі в поведінці, більш схильні змінювати намічену програму діяльності в нових умовах.

Рис. 2. Модель формування саногенного мислення студентської молоді

**Таблиця 1**  
**Сформованість саногенного мислення у студентів ЕГ та КГ до та після формульованого експерименту (n<sub>1</sub>=25, n<sub>2</sub>=25)**

№ з/п	Показники	До експерименту (сер. знач.)		t <sub>сн</sub>	Після експерименту (сер. знач.)		t <sub>сн</sub>	Зміни в ЕГ		
		КГ	ЕГ		КГ	ЕГ		ЕГ д/е	ЕГ п/е	t <sub>сн</sub>
1.	Саногенне мислення	31,90	32,71	0,23	31,90	35,90	-1,33	31,90	35,90	2,36
2.	Патогенне мислення	34,10	35,21	0,28	34,10	30,1	1,28	34,10	30,1	3,12
<b>I. Когнітивно-рефлексивний критерій</b>										
1.	Рефлексивність	7,5	7,8	0,15	7,8	10	2,45*	7,5	10	2,67*
2.	Ригідність	31,5	31,1	0,21	31	29,2	1,68	31,1	31,3	1,73
<b>II. Емоційний критерій</b>										
1.	Радість	22,2	23,4	0,38	24,2	27,05	-3,38*	23,4	27,05	3,32*
2.	Гнів	25,2	26,4	0,52	24,9	19,6	-4,65**	26,4	19,6	-3,67**
4.	Печаль	25,55	24,64	0,32	24,2	20,55	-4,78*	24,64	20,55	-2,98
5.	Оптимістичність	21,1	22,4	0,52	21,1	25,55	2,62*	22,4	25,55	3,05*
6.	Самоконтроль	21,8	23,6	0,43	22,95	23,45	-0,31	23,6	23,45	0,69
7.	Індекс якості життя	21,18	22,21	0,48	21,19	22,56	3,08*	22,21	22,56	0,71
8.	Позитивні відносини з навколишніми	54,36	55,28	0,32	55,24	59,42	-1,59	55,28	59,42	2,63*
<b>III. Мотиваційний критерій</b>										
1.	Мотивація на успіх	15,6	16,3	0,83	15,6	16,3	1,24	16,3	15,7	0,82
2.	Мотивація на невдачу	6,4	6,9	0,25	6,4	0		6,9	0	
3.	Мотиваційний полосу яскраво не виражений	10,8	11,2	0,22	10,8	10,7	-0,23	11,2	10,7	-0,75
4.	Тенденція мотивації на невдачу	8,5	8,6	0,21	8,5	8,6	0,12	8,6	8,4	-0,34
6.	Тенденція мотивації на успіх	12,6	12,5	-0,51	12,6	12,7	0,23	12,5	12,7	0,28
<b>IV. Регулятивний критерій</b>										
1.	Наполегливість	7,3	7,1	-0,1	7,4	11,6	2,22*	7,1	11,6	2,31*
2.	Самовладання	5,6	5,8	0,1	5,7	9,3	2,24*	5,8	9,3	2,27*
3.	Нервово-психічні зриви	30,5	31,2	-0,38	31	29	-0,48	31,2	29	-1,98
4.	Опірність стресу	32,7	32,3	-0,22	32,9	35,2	2,58*	32,3	39,2	7,67***
5.	Поведінковий тип А	49,7	48,3	-0,15	49,8	48,1	0,32	48,3	48,1	1,24
6.	Поведінковий тип В	34,9	34,2	-0,21	35,3	35,3	-1,89	34,2	35,3	-1,99
7.	Змішаний тип	15,4	17,5	0,16	14,9	16,6	2,12	17,5	16,6	-1,86
<b>V. Соматичний критерій</b>										
1.	Виснаження	3,40	3,38	-0,27	3,21	3	-0,42	3,38	3	-0,98
2.	Біль у різних частинах тіла	5,45	6,12	0,33	5,23	3,75	-3,55*	6,12	3,75	-5,85**
3.	Шлункові скарги	3,55	3,24	-0,15	3,54	3	-0,67	3,24	3	-0,99
4.	Серцеві скарги	3,75	3,65	-0,21	3,23	2,55	-1,23	3,65	2,55	-1,94
5.	Загальний показник інтенсивності скарг	15,55	15,23	-0,23	14,90	3,1	-24,83	15,23	3,1	27,23** *

Примітка: \* p≤0,05. \*\* p≤0,01, \*\*\* p≤0,001.

В емоційному критерії позитивні зрушення у студентів ЕГ виявлено за трьома показниками: «радість» (t<sub>сн</sub> = -3,38 при p≤0,05), «печаль» (t<sub>сн</sub> = -4,78 при p≤0,05), «гнів» (t<sub>сн</sub> = -4,65 при p≤0,01), «оптимістичність» (t<sub>сн</sub> = 2,62 при p≤0,05), «індекс якості життя» (t<sub>сн</sub> = 3,08 при p≤0,05). Тобто в результаті експериментального впливу у студентів зменшилися такі негативні емоційні реакції, як гнів, печаль; підвищився показник «радість». Це свідчить про те, що студенти стали більш оптимістично сприймати навколишню дійсність. Також відбулися зміни у сприйнятті студентами їх якості життя, що вказує на результативність проведеної роботи.

Результати дослідження СГМ за мотиваційним критерієм указують на зміни в показниках мотивації на успіх (x<sub>сеп</sub> = 15,6 – до експерименту, x<sub>сеп</sub> = 16,3 – після), що ми пов'язуємо зі зміною способу мислення. В умовах вирішення певного завдання студенти навчилися досягати цілі різними способами, а також упевненіше виражати свої думки, відстоювати власні інтереси, не здаватися.

На рівні регулятивного критерію виявлено статистично значимі зміни за такими показниками: наполегливість – із x<sub>сеп</sub> = 7,3 до x<sub>сеп</sub> = 11,6 (t<sub>сн</sub> = 2,22 при p≤0,05), самовладання – з x<sub>сеп</sub> = 5,6 до x<sub>сеп</sub> = 9,3 (t<sub>сн</sub> = 2,24 при p≤0,05) та опірність до стресу – з x<sub>сеп</sub> = 32,7 до x<sub>сеп</sub> = 35,2 (t<sub>сн</sub> = 2,58 при p≤0,05). Висока опірність до стресу у студентів свідчить про їх здатність більш адекватно, конструктивно реагувати на несприятливі умови середовища. Відбулися зміни за показниками «поведінковий тип А» (з x<sub>сеп</sub> = 49,7 до x<sub>сеп</sub> = 48,1), «поведінковий тип В» (з x<sub>сеп</sub> = 34,9 до x<sub>сеп</sub> = 35,3), «змішаний тип» (з x<sub>сеп</sub> = 15,4 до x<sub>сеп</sub> = 16,6). Студенти стали активнішими та самостійнішими, навчилися відстоювати власну позицію, свідомо керувати своїми переживаннями і станами, розподіляти зусилля та контролювати свої вчинки.

Щодо соматичного критерію сформованості саногенного мислення, то результати повторного діагностування показали зміни серед показників «біль у різних частинах тіла» (до тренінгу – x<sub>сеп</sub> = 5,45, після – x<sub>сеп</sub> = 3,75), «серцеві скарги» (до тренінгу – x<sub>сеп</sub> = 3,75, після – x<sub>сеп</sub> = 2,55) та «загальний показник інтенсивності скарг» (до тренінгу – x<sub>сеп</sub> = 15,55, після – x<sub>сеп</sub> = 3,1) у студентів ЕГ. Як бачимо, в експериментальній групі значно зменшилась інтенсивність психосоматичних скарг.

Отже, результати контрольного зрізу дозволяють констатувати істотне покращення основних характеристик саногенного мислення студентів. Після тренінгу у студентів нівелювалося суб'єктивне уявлення про втрату життєвої енергії, знизилася інтенсивність психосоматичних скарг, підвищився рівень нервово-психічної стійкості та опірності до стресу. Це дає підстави зробити висновок про те, що оволодіння техніками рефлексії та саморегуляції, навичками адекватної реакції на стимули навколишнього середовища, розвиток стійкого рівня адаптаційних ресурсів і мотивації на успіх сприяє формуванню саногенного мислення студентів.

Результати проведеного аналізу дали підстави уточнити психологічні умови формування саногенного мислення студентів, а саме: розвиток рефлексивності, гнучкості в поведінці, цілеспрямоване оволодіння навичками саморегуляції, адекватної емоційної реакції на стимули навколишнього середовища й усвідомлене переживання ситуації радості, розвиток нервово-психічної стійкості та опірності до стресу. Також до психологічних умов формування саногенного мислення ми додали: з'ясування та



усвідомлення неадаптивних когніцій та актуалізацію механізму наслідування саногенної поведінки.

На основі одержаних результатів було розроблено та систематизовано практичні рекомендації для викладачів, кураторів і психологів щодо формування саногенного мислення у студентів у процесі навчальної діяльності.

## ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне й емпіричне вивчення проблеми саногенного мислення у студентів та визначено психологічні умови його формування.

За результатами дисертаційного дослідження зроблено такі висновки:

1. 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.

За результатами теоретичного аналізу з'ясовано співвідношення понять «саногенне» та «позитивне», «оптимістичне», «емоційне», «продуктивне», «критичне», «раціональне», «конструктивне» мислення. З'ясовано, що основною спільною ознакою всіх зазначених видів мислення є вирішення завдань (проблем), а також прагнення особистості до нового сприйняття ситуації (позитивне мислення, продуктивне мислення), до самовдосконалення (позитивне мислення, критичне мислення), відхід від стереотипів (продуктивне мислення). Виявлено, що поняття «конструктивне» й «продуктивне мислення» найбільш тісно пов'язані за змістом із саногенним мисленням; саногенне мислення є глибшим за своїм змістом і містить у собі позитивне мислення.

З'ясовано співвідношення понять «саногенне мислення», «рефлексія», «саногенна рефлексія», «метакогніція», «метамислення», «емоційна регуляція».

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. Описано алгоритм розгортання саногенного мислення.

Визначено психологічні чинники формування саногенного мислення студентів, серед яких: наполегливість, рефлексивність, самовладання, висока опірність до стресу, низька ригідність, емоційне переживання радості.

2. Обґрунтовано такі критерії сформованості саногенного мислення: *когнітивно-рефлексивний* (високий рівень розвитку рефлексії, здатність виходити за межі власного «Я», осмислювати, вивчати, аналізувати події за допомогою порівняння образу свого «Я», вміння переключати мислення на предмет інших роздумів, гнучкість мислення), *емоційний* (прояв позитивних емоційних переживань, схильність до оптимістичності, до позитивного емоційного фону, високий рівень психологічного благополуччя, прояв

адекватної емоційної реакції на стимули навколишнього середовища, високий рівень задоволеності якістю життя, задоволеність самореалізацією), *мотиваційний* (мотивація на досягнення успіху, наявність інтересів і цілей у житті студента), *регулятивний* (високий рівень вольової саморегуляції, довільний контроль емоційних реакцій і станів, високий рівень нервово-психічної стійкості, стресостійкість, низький рівень тривожності, відхід від поведінкових стереотипів і стандартів, здатність протистояти негативним емоціям й адекватно реагувати на зміни середовища), *соматичний* (добре фізичне самопочуття та відсутність психосоматичних скарг).

3. На основі результатів емпіричного дослідження побудовано психологічні профілі студентів із *саногенним* (високий рівень рефлексивності, мотивації досягнення успіху, нервово-психічної стійкості, висока опірність до стресу, високий рівень задоволеності якістю життя) та із *патогенним мисленням* (низький рівень рефлексивності; загальна втрата життєвої енергії; наявність психосоматичних скарг, загального виснаження; нервово-психічна нестійкість; тривале переживання негативних емоцій (роздратування, злість, розчарування); неадекватна емоційна реакція на стимули середовища; високий рівень ригідності; низький рівень наполегливості і самовладання; підвищена тривожність; низький рівень протистояння стресу та незадоволеність життям).

4. Обґрунтовано модель і відповідну програму формування саногенного мислення студентів, яка відображає цілеспрямований вплив на його основні характеристики.

Розроблена програма довела свою ефективність, про що свідчать результати порівняльного аналізу показників, одержаних до та після формувального експерименту. Зокрема, для студентів став більш прийнятний тип реакції з позитивним особистісним значенням; нівелювалося суб'єктивне уявлення про втрату життєвої енергії і потреби в допомозі, знизилася інтенсивність психосоматичних скарг; зросли показники нервово-психічної стійкості та опірності до стресу; знизилися рівні особистісної й реактивної тривожності; зріс показник загального індексу задоволеності якістю життя; підвищився рівень рефлексивності й показники вольових характеристик.

Психологічними умовами формування саногенного мислення студентської молоді визначено: 1) з'ясування й усвідомлення неадаптивних когніцій студентів; 2) розвиток рефлексивності, гнучкості в поведінці; 3) цілеспрямоване оволодіння навичками адекватної реакції на стимули навколишнього середовища, усвідомлене переживання радості, розвиток мотивації на успіх; 4) цілеспрямоване оволодіння навичками саморегуляції; 5) розвиток нервово-психічної стійкості й опірності до стресу (стійкого рівня адаптаційних ресурсів і здатності зберігати певний ступінь психологічної стабільності у стресогенних умовах); 6) актуалізація механізмів наслідування саногенної поведінки студентів.

5. 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 самоактуалізації особистості, розробку й упровадження нових психотехнологій формування саногенного мислення різних вікових груп.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Статті, надруковані у виданнях, що затверджені як фахові в галузі психології:*

1. Гільман А. Ю. Саногенне мислення в структурі художньої творчості / В. В. Архіпов, А. Ю. Гільман // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – Вип. 24. – С. 7–12.
2. 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.
3. 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.
4. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента / А. Ю. Гільман // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – Вип. 30. – С. 43–50.
5. 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.
6. 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.
7. Гільман А. Ю. Практичні рекомендації щодо формування саногенного мислення у студентів ВНЗ / А. Ю. Гільман // Збірник наукових праць. Теоретичні і прикладні проблеми психології. – Северодонецьк, 2015. – № 2 (37). – Том 2. – С. 81–90.
8. Гільман А. Ю. До проблеми оволодіння саногенним мисленням у процесі вирішення життєвих завдань студентської молоді / А. Ю. Гільман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2016. – Том 10. – С. 58–69.
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. – № 2–3. – С. 5–9.
10. Гільман А. Ю. Аналіз результатів ефективності програми по формуванню саногенного мислення студентської молоді / А. Ю. Гільман // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – Одеса, 2016. – Вип. 1(39), Том 21. – С. 43–53.
11. 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](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis).
12. Гільман А. Ю. Тренінгова програма як засіб формування саногенного мислення студентської молоді / А. Ю. Гільман // Наукові записки. Серія «Психологія». –

Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2016. – Вип. 3. – С. 39–54.

13. 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.

*Публікації у виданнях інших держав:*

14. Гильман А. Ю. Несформированность саногенного мышления студенческой молодежи как фактор ее деструктивного поведения / А. Ю. Гильман // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (35). – Budapest, 2015. – Issue: 71. – P. 79–84. (p- ISSN 2308-5258, e-ISSN 2308-1996).

*Публікації в інших наукових виданнях та матеріалах конференцій:*

15. Гільман А. Ю. Саногенне мислення: суть та особливості прояву / А. Ю. Гільман // Матеріали III Міждисциплінарної науково-практичної конференції студентів та молодих учених «Актуальні питання соціально-політичних наук: політологія, психологія, документознавство та інформаційна діяльність». – Острого, 2014. – С. 132–139.
16. Гільман А. Ю. Саногенне мислення – шлях до саморегуляції і саногенної поведінки / А. Ю. Гільман // Матеріали Міжнародної заочної конференції «Наука і суспільство», Науково-дослідний центр «Знання». – Донецьк, 2014. – С. 204–209.
17. Гільман А. Ю. Саногенне мислення в структурі особистості юнака / А. Ю. Гільман // Матеріали Міжнародної інтернет-конференції «Сучасні дослідження когнітивної психології» (ICRASP – 2014). – 2014. – С. 19–23.
18. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник запобігання виникнення депресивних станів / А. Ю. Гільман // Матеріали Міжнародної заочної конференції «II Весняні наукові читання», Науково-дослідний центр «Знання». – Донецьк, 2014. – С. 110–114.
19. Гільман А. Ю. Саногенне мислення в процесі збереження психологічної стійкості особистості / А. Ю. Гільман // Матеріали Міжнародної конференції «Формалізація наукового пошуку: позитивні та негативні сторони». – Київ, 2014. – С. 85–88.
20. Гільман А. Ю. Рефлексивність як основа формування саногенного мислення студента / А. Ю. Гільман // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів». – Мукачеве, 2015. – С. 62–65.
21. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як умова самореалізації студентської молоді / А. Ю. Гільман // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Наукова дискусія: питання педагогіки та психології. – Київ, 2015. – С. 113–116.
22. Гільман А. Ю. Саногенне чи патогенне мислення: особливості поведінки студентської молоді / А. Ю. Гільман // Матеріали IX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації». – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 257–260.
23. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як спосіб запобігання психосоматичних захворювань молоді / А. Ю. Гільман // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.». – Львів, 2016. – С. 10–12.

24. Гільман А. Ю. Особливості медичного супроводу пацієнтів з надуманими (уявними) паразитозами та арахноентомозами / А. Ю. Гільман, І. В. Гушук, Р. Р. Драб, Р. В. Сафонов, О. В. Б'ялковський / Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Безпека пацієнтів в Україні : стан і шляхи її покращення». – Дніпро. – С. 149–151.

## АНОТАЦІЇ

**Гільман А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний університет «Острозька академія», Острог, 2017.

Дисертаційне дослідження присвячено вивченню умов формування саногенного мислення студентської молоді. У дисертації проаналізовано основні підходи до проблем дослідження саногенного мислення. Розмежовано поняття «саногенне» і «позитивне» мислення, а також інші схожі за змістом поняття. Визначено особливості саногенного мислення та психологічні чинники формування саногенного мислення студентів. Запропоновано алгоритм розгортання саногенного мислення у студентів. Обґрунтовано такі критерії сформованості саногенного мислення: когнітивно-рефлексивний, емоційний, мотиваційний, регулятивний і соматичний. Описано модель і відповідну програму формування саногенного мислення студентів. Побудовано психологічні профілі студентів із саногенним і патогенним мисленням. Визначено психологічні умови формування саногенного мислення у студентів: 1) з'ясування й усвідомлення неадаптивних когніцій студентів; 2) розвиток рефлексивності, гнучкості в поведінці; 3) цілеспрямоване оволодіння навичок адекватної реакції на стимули навколишнього середовища, усвідомлене переживання радості, розвиток мотивації на успіх; 4) цілеспрямоване оволодіння навичками саморегуляції; 5) розвиток нервово-психічної стійкості та опірності до стресу (стійкого рівня адаптаційних ресурсів і здатності зберігати певний ступінь психологічної стабільності у стресогенних умовах); 6) актуалізація механізмів наслідування саногенної поведінки. Розроблено та систематизовано практичні рекомендації для викладачів, кураторів і психологів щодо формування саногенного мислення у студентів у навчальній діяльності.

*Ключові слова:* саногенне мислення, неадаптивні когніції, рефлексивність, наполегливість, самовладання, опірність до стресу, ригідність, радість, студентська молодь.

**Гильман А. Ю. Психологические условия формирования саногенного мышления студенческой молодежи.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Национальный университет «Острожская академия», Острог, 2017.

Диссертационное исследование посвящено изучению условий формирования саногенного мышления студенческой молодежи. В диссертации проанализированы

основные подходы к проблемам исследования саногенного мышления. Разграничены понятия «саногенное» и «позитивное» мышление, а также другие похожие по смыслу понятия. Определены особенности саногенного мышления и психологические факторы формирования саногенного мышления студентов. Предложен алгоритм развертывания саногенного мышления у студентов. Обоснованы критерии сформованности саногенного мышления, такие как: когнитивно-рефлексивный, эмоциональный, мотивационный, регулятивный и соматический. Обосновано модель и соответствующую программу формирования саногенного мышления студентов. Построено психологические профили студентов из саногенным и патогенным мышлением. Определены психологические условия формирования саногенного мышления у студентов: 1) выяснение и осознание неадаптивных когний студентов; 2) развитие рефлексивности, гибкости в поведении; 3) целенаправленное овладение навыками адекватной реакции на стимулы окружающей среды, осознанное переживания радости, развитие мотивации на успех; 4) целенаправленное овладение навыками саморегуляции; 5) развитие нервно-психической устойчивости и сопротивляемости к стрессу (устойчивого уровня адаптационных ресурсов и способности сохранять определенную степень психологической стабильности в стрессогенных условиях); 6) актуализация механизмов подражания саногенных поведения. Разработаны и систематизированы практические рекомендации для преподавателей, кураторов и психологов по формированию саногенного мышления у студентов в условиях учебной деятельности.

*Ключевые слова:* саногенное мышление, неадаптивные когнии, рефлексивность, настойчивость, самообладание, устойчивость к стрессу, ригидность, радость, студенческая молодежь.

**Hilman A. Yu. Psychological conditions for the formation of the sanogenic thinking of student youth.** – Manuscript.

Thesis for a Candidate degree in Psychological Sciences, specialty 19.00.07 – Educational and Developmental Psychology. – The National University of Ostroh Academy, Ostroh, 2017.

The thesis is devoted to the study of the conditions of the formation of the sanogenic thinking of student youth. The study analyzes the main approaches to the problem of the sanogenic thinking. The concepts of sanogenic and positive thinking are delimited as well as other similar terms of the concept. The features of the sanogenic thinking and other psychological factors influencing the sanogenic thinking of students are determined. The algorithm of deployment of the sanogenic thinking of students is proposed. The criteria for the formation of the sanogenic thinking are substantiated to the following: cognitive-reflexive, emotional, motivational, regulatory, somatic, and behavioral criteria. The model and corresponding program of formation of the sanogenic thinking of students are described. Psychological profiles of students with the sanogenic and pathogenic thinking are constructed. The psychological conditions for the formation of the sanogenic thinking of students are determined: 1) clarification and awareness of students' non-adaptive cognition; 2) development of reflexivity, especially flexibility in behaviour; 3) purposeful mastering of the skills of positive reaction to environmental stimuli, experience of joy, development of motivation for success; 4) purposeful mastering of the skills of self-regulation (perseverance and self-control); 5) development of neuro-psychological stability and resistance to stress (a stable level of adaptive resources and the ability to maintain a certain

degree of psychological stability under stress conditions); 6) actualization of the mechanisms of imitation of the sanogeneous behavior of students. Practical recommendations for teachers, curators and psychologists concerning the formation of the sanogenic thinking of students in educational activities are also developed and systematized.

*Key words:* joy, non-adaptive cognition, persistence, reflexivity, resistance to stress, rigidity, sanogenic thinking, self-control, student youth.

Підписано до друку 10.11.2017.  
Формат 42x30/4. Ум. друк. арк. 0,9. Наклад 100 пр. Зам. № 66–17.  
Папір офсетний. Друк цифровий. Гарнітура «TimesNewRoman»

Оригінал-макет виготовлено у видавництві  
Національного університету «Острозька академія»,  
Україна, 35800, Рівненська обл., м. Острог, вул. Семінарська, 2.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи РВ № 1 від 8 серпня 2000 року.

Видавець СПД Свинарчук Р. В.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
РВ № 27 від 29 липня 2004 року.  
Тел. (+38067) 771 28 70, e-mail: 35800@ukr.net.