

УДК 159.955

А. Ю. Гільман

## ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*У статті розглянуто теоретичні підходи до визначення поняття «тренінгу»; проаналізовано основні особливості його проведення. Автором розкрито зміст тренінгової програми формування саногенного мислення студентської молоді; описано завдання, структуру тренінгової програми; представлено й охарактеризовано основні блоки тренінгу.*

**Ключові слова:** саногенне мислення, неадаптивні когніції, тренінг, студентська молодь.

*В статье рассмотрены теоретические подходы к определению понятия «тренинга»; проанализированы основные особенности его проведения. Автором раскрыто содержание тренинговой программы формирования саногенного мышления студенческой молодежи; описано задачи, структуру тренинговой программы; представлены и охарактеризованы основные блоки тренинга.*

**Ключевые слова:** саногенное мышление, неадаптивные когниции, тренинг, студенты.

*The article highlights theoretical approaches of the definition of «training»; analyzes the main features of its activization. The author provides the content of the training program of formation of sanogenic thinking of students; describes the main problems and structure of the training program; presents and describes the main training blocks.*

**Keywords:** sanogenic thinking, nonadaptive cognitions, training, college students.

**Постановка проблеми.** Процес соціалізації студентської молоді є динамічним явищем входження молоді людини в соціальну сферу, де певну роль повноцінного та здорового функціонування відіграє її здатність до саногенного мислення. Проблема формування саногенного мислення студентів сьогодні є актуальною, як для науки, так і для суспільства. Для того, щоб майбутні фахів-

ці могли успішно адаптуватися до нових умов життя, гармонійно та ефективно вирішувати конфлікти, взаємодіяти в конкретному середовищі, необхідно, щоб вони набули відповідних адаптивних форм мислення та поведінки і були здатні зберігати своє здоров'я й бути екологічними для інших. Застосування різноманітних активних форм навчання – рольових ігор, тренінгів, вирішення ситуаційних завдань, організація тематичних дискусій чи «мозково-го штурму» – поступово поширюється як у світі загалом, так і в Україні зокрема. Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання сьогодні є одним із найбільш поширених видів психологічної роботи. Він є найбільш актуальним і динамічним на ринку психологічних послуг, які може надати соціальна психологія, оскільки приваблює людей своєю ефективністю, конфіденційністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією та іншими явищами. Його значущість у тому, що він дозволяє ефективно розв'язувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, управління власними емоційними станами, самопізнанням і самоприйняттям, особистісним зростанням. Використання тренінгових занять надає можливість у доступній формі здобувати знання, які необхідні для формування саногенного мислення особистості. Саме тому тренінгова програма є одним із ефективних засобів формування саногенного мислення.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** XX століття стало поворотним моментом у дослідженні й використанні в психології соціальних груп. Теоретичні напрацювання знайшли широке застосування у практиці різних сфер людського буття. Кінець минулого століття відомий тим, що практична психологія з кожним роком усе ширше використовувала групові форми роботи, серед яких особливе місце посідають тренінги. Феномен тренінгу насамперед у тому, що він відповідає вимогам сучасного життя, яке насичене різними суспільними проблемами. *Психологічний тренінг* – форма активного навчання навичкам поведінки, що використовує ефективність, конфіденційність, внутрішню відкритість, психологічну атмосферу, індивідуальну й групову рефлексію та інші процеси [2].

Тренінг характеризують як спосіб перепрограмування певної моделі поведінки людини. Поняття «тренінг» (*від англ. train, training*) має багато трактувань: тренування, навчання, виховання.

Схожа термінологія характерна і науковим визначенням тренінгу, зокрема Ю. М. Ємельянов трактує тренінг як ряд методів розвитку здібностей до навчання й оволодіння різноманітними видами діяльності [2, с. 37]. Інші науковці розуміють тренінг як частину задуманої активності організації, направленої на вдосконалення професійних здібностей та якостей [7, с. 64].

У теперішній час часто також використовують поняття «соціально-психологічний тренінг» (М. Форверг), метою якого є розвиток особистості, формування певних умінь та навичок, засвоєння міжособистісної взаємодії. Результат тренінгу полягає не лише в розвитку когнітивного компоненту, але й у формуванні розуміння самого себе, адекватної самооцінки, вивчення індивідуальних прийомів міжособистісної взаємодії з метою підвищення її ефективності. Л. А. Петровська визначає соціально-психологічний тренінг як спосіб взаємозв'язку, направлено на розвиток соціальних установок, знань, умінь, навичок спілкування між людьми, засіб розвитку компетентного спілкування та психологічної взаємодії [2, с. 52].

Вважається, що перші тренінгові групи, спрямовані на підвищення компетентності в спілкуванні, були проведені учнями К. Левіна в Бетелі (США) й одержали назву Т-груп. К. Левін зазначав, що в більшості випадків ефективні зміни в установках та поведінці людини здійснюється в груповому, а не в індивідуальному процесі, через це, для того щоб виявити та змінити свої установки, виробити нові форми поведінки, особистість повинна здолати свою автентичність і навчитись оцінювати себе адекватно. Деякі з Т-груп, які виникли в 1954 р., мали назву груп сенситивності і були спрямовані на виявлення особистісних цінностей людини, підсилення відчуття її самоідентичності. Розповсюдження Т-групи та групи сенситивності відбулось у 60-х–70-х рр. ХХ ст., особливо серед установ та організацій.

У 1982 році А. А. Петровська видала першу монографію, яка була присвячена теоретичним і методологічним аспектам соціально-психологічного тренінгу. У роботі з професіоналами соціономічної групи, керівниками підприємств і організацій цей метод активно використовують. Досвід його використання зазначено в роботах Ю. М. Ємельянова, В. П. Захарова, Г. А. Ковальова, А. А. Петровської, Н. Ю. Хрящової, Н. В. Чепелевої, Л. В. Долинської, М. В. Левченко та ін [7, с. 192].

Основною метою соціально-психологічного тренінгу є покращення комунікативних та професійних здібностей та компетентності в спілкуванні, що може бути конкретизована в ряді задач обов'язково пов'язаних із здобуттям знань, формуванням умінь та навичок, розвитком установок, які зумовлюють поведінку у спілкуванні, перцептивних здібностей людини, корекцію та розвиток системи відносин особистості, адже особистісні відмінності є тим фоном, який розфарбовує людські дії в різні кольори, його вербальні і невербальні прояви.

**Мета дослідження:** на основі теоретичного аналізу літератури запропонувати тренінгову програму формування саногенного мислення у студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Змістом формувального експерименту є апробація розробленої на основі теоретичного дослідження й констатувального емпіричного дослідження програми формування саногенного мислення у студентів шляхом активізації процесів самопізнання, особистісного саморозвитку, аутопсихоаналізу емоцій, формування уявлень про адаптивні думки, розвитку характеристик психологічного профілю студента, що мислить саногенно. Запропонована нами програма формування саногенного мислення передбачала: тренінг «Формування саногенного мислення студентської молоді», спеціальну організацію занять із курсу «Практикум із загальної психології» з використанням активних методів навчання; індивідуальні та групові бесіди, лекції, диспути, участь у конференціях, відповідну організацію позанавчального часу студентів, актуалізацію їхнього саморозвитку.

Тренінгова програма із формування саногенного мислення у студентської молоді спрямована в основному на розвиток навичок адаптивної роботи з негативними думками, формування у студентів навичок самоспостереження і самоаналізу, розвиток самосвідомості, розпізнавання емоцій, що виникають як реакція на автоматичні думки, ментальну роботу з негативними емоціями та станами, розвиток навичок міжособистісного спілкування, розвиток позитивного ставлення до себе та інших, що в результаті сприятиме досягненню психологічного благополуччя студента.

Інтенсивне групове спілкування – перспективна форма психологічної допомоги студентській молоді. Досвід, який студент набуває у тренінговій групі, допомагає вирішити проблеми, що виникають у різних сферах його життя. Як зазначає К. Рудестам,

«група являється мікрокосмосом, інститутом в мініатюрі, який відображає зовнішній світ і додає реалізму у штучно створювану взаємодію» [2, с. 89]. У процесі роботи за допомогою інтенсивного групового досвіду здійснюють перебудову існуючих установок, практичне оволодіння спектром професійних умінь оптимального участі в спілкуванні, перетворення існуючих міжособистісних відносин в істинно особистісні, відбувається процес самоприйняття, саморозкриття та самореалізації.

Тренінгова програма включає в себе такі **блоки**:

- розпізнавання та усвідомлення емоцій;
- робота з неадаптивними когніціями і деструктивними установками;
- ментальна практика роботи з емоціями та почуттями (сором, провинна, образа, заздрість, страх);
- формування позитивного самосприйняття і навичок соціальних контактів.

Теоретична основа психотренінгу базувалась на компонентах психічної регуляції діяльності, виділених О. А. Конопкіним: 1) прийнята суб'єктом мета діяльності; 2) суб'єктивна мета значущих умов; 3) програма виконавчих дій; система суб'єктивних критеріїв досягнення мети; 4) рішення про корекцію системи саморегуляції [8] та біоенергетичному підході, зокрема структурній моделі психічного функціонування (або ієрархії особистості).

Така стратегія передбачає аналіз не тільки особливостей психологічної структури досліджуваного (думки, емоції, поведінка, сновидіння, образи уяви тощо), а й його тіло і процеси, які там відбуваються.

Також у процесі розробки тренінгової програми ми опирались на ідеї позитивної психотерапії, зокрема на особливості форм переробки конфліктів (*фізіологія і психосоціальна ситуація напругу*) [6], що моделюються в конкретній життєвій ситуації за участю конкретних концепцій:

1. *Тіло (відчуття)*: на передньому плані стоїть тіло-Я-сприйняття. Базові запитання: Як людина сприймає своє тіло? Як переживає він різні відчуття і інформацію з навколишнього світу?

2. *Діяльність (розум)*: сюди відносять способи становлення норм діяльності і їх включення в концепцію Я. «Думання» і розум роблять можливим систематично і цілеспрямовано вирішувати проблеми й оптимізувати діяльність. Можливі дві різно-направле-

ні реакції втечі: а) «втеча» в роботу; б) «втеча» від вимог діяльності. Типові симптоми – проблеми самооцінки, перевантаження, стресові реакції, страх звільнення, порушення уваги і «дефіцитарні симптоми», такі як пенсійний невроз, апатія, зниження активності і т. д. Найбільш поширені концепції цієї сфери: «Якщо ти щось можеш, тоді ти щось із себе представляєш»; «Закінчив справу – гуляй сміливо» і «Без праці не витягнеш і рибки із ставка»; «Час – гроші» і т. д.

3. *Контакти (традиція)*: ця сфера має на увазі здатність встановлювати і підтримувати відносини з самим собою, партнером, сім'єю, іншими людьми, групами, соціальними шарами і чужими культурними кругами; ставлення до тварин, рослин і речей. Соціальна поведінка формується під впливом досвіду і набутих традицій, особливо це торкається становлення наших можливостей налагоджувати контакти. Існують соціально обумовлені критерії вибору, які ними управляють: наприклад, людина чекає від партнера ввічливості, щирості, справедливості, акуратності, спільності певних інтересів і т. д. та вибирає собі партнера відповідно до цих критеріїв.

4. *Фантазія (інтуїція)*: можна реагувати на конфлікти, активізуючи фантазію, уявляючи рішення конфліктів, представляючи в думках бажаний успіх або караючи і навіть вбиваючи в мріях людей, на яких нагромадилася злість через те, що хтось був невірний, не має рації або дотримується інших переконань. Фантазія і інтуїція можуть, наприклад, порушувати і навіть задовольняти потребу під час творчих досліджень і сексуальних фантазій. Як «особистий світ» фантазія відгороджує від травмуючих і хворобливих втручань дійсності і створює тимчасово комфортну атмосферу (наприклад, алкоголь, токсикоманія).

Застосування чотирьох форм переробки конфлікту мають на меті зберегти душевну рівновагу молодого особи, вирішальною для врівноваженого душевного стану є здатність мислити саногенно. В особовій сфері однобічність у чотирьох якостях життя виявляється зовні у відкритих формах чотирьох реакцій «втечі» – ця «втеча» у хворобу (соматизація), в активну діяльність (раціоналізація), у самотність або спілкування (ідеалізація або знецінення) і у фантазії (заперечення).

Тренінгова програма передбачала розвиток характеристик психологічного профілю студента, що мислить саногенно, а саме: роз-

виток рефлексивності, вольової саморегуляції, створення позитивного енергетичного потенціалу (ситуації емоційного переживання радості) та позитивної емоційної реакції та стимули середовища, розвиток нервово-психічної стійкості та опірності до стресу, забезпечення стійкого рівня адаптаційних ресурсів, розвиток гнучкості в поведінці, здатності зберігати певний ступінь психологічної стабільності у стресогенних умовах і самостійно повертатися в стан рівноваги, створення ситуації внутрішнього спокою та гармонії [6].

Під час розробки тренінгової програми по формуванню саногенного мислення студентів ми ґрунтувалися на точці зору когнітивних терапевтів (А. Елліс, А. Бек, Дж. Бек, Д. Майхенбаум, Т. Дзурілла, М. Голфрід), що кожна ситуація породжує в індивіда автоматичну думку, а остання своєю чергою породжує емоцію. Звідси випливає, що розвиток у студентів саногенного мислення сприятиме пригніченню негативних емоцій у навчальній та іншій діяльності студентів, що, відповідно, сприятиме зменшенню патогенних проявів у поведінці молодшої особи. Отже, на нашу думку, ключовим у боротьбі з патогенними автоматичними думками є навчання студентів саногенного мислення у стресових ситуаціях, пов'язаних із навчальною діяльністю.

Також ми брали до уваги особливості психогімнастики, психофізичного тренування (К. В. Дінейка, А. Л. Гройсман), тілесно-орієнтованого психоаналізу (В. Райх, А. Лоуен), біоенергетичні вправи і т. д. У роботі з тілом викликається катарсис – емоційне відреагування, «очищення душі» (за Арістотелем). Усі ці психологічні технології дозволяють здійснити психічне оздоровлення, тобто відновлення психічної працездатності й адаптивності до соціального середовища за рахунок відновлення кількості енергії і гармонізації психіки людини. Розширення можливостей психічної саморегуляції сприяє гармонійному балансу всього організму. Такий об'ємний інтегральний підхід до формування саногенного мислення, забезпечить повноцінність психофізіологічного функціонування індивіда на всіх рівнях його діяльності.

На нашу думку, оволодіння навичками саногенного мислення, що включає в себе розвиток умінь самоспостереження та рефлексії, перебудову існуючих установок, зняття фізичного і психоемоційного напруження, регуляцію поведінки студента, покращить адаптивність молодшої особи до соціального середовища.

Основною метою тренінгової програми є формування саногенного мислення у студента.

На основі результатів діагностики та інтерв'ю були визначені такі завдання тренінгу:

1) ознайомити студентів з основними ідеями концепції саногенного мислення;

2) знизити прояв патогенних та автоматичних думок, що виникають у ситуаціях напруги і стресу;

3) засвоїти основні способи оволодіння саногенним мисленням: знайомство з методиками Ю. М. Орлова, А. Елліса, Н. Пезешкіана, Дж. Джампольскі, Л. Хей та ін.

4) сформувати вміння і навички конструктивного вирішення конфліктів у спілкуванні, емоційної і поведінкової саморегуляції, психологічного аналізу ситуацій;

5) сформувати позитивне самосприйняття та соціальні навички студентів у процесі засвоєння саногенного мислення.

Принципи роботи групи: 1) чіткий структурований стиль ведення – всі заняття чітко сплановані, проводяться у визначені дні й час, тривалість кожного заняття фіксована, всі інструкції чітко формулюються; 2) уникнення емоційних та інформаційних перевантажень; 3) поступовий перехід від жорсткої структурованості з орієнтацією на пояснення тренера до все більшої спонтанності в міжгруповій взаємодії; 4) поступовий перехід від більш директивного стилю до менш директивного; 5) поступовий перехід від емоційно нейтрального матеріалу до емоційно насиченого; 6) поетапне введення нового матеріалу й перехід до більш складних цілей і завдань; 7) постійне повторення та відпрацювання попередніх завдань; 8) обов'язковий зворотній зв'язок між тренером і студентами; 9) заборона на критику як із боку тренера, так і з боку інших членів групи; 10) насиченість занять позитивними емоціями – відмічається будь-який успіх, навіть найнезначніший; 11) обмін думками, спостереженнями й досвідом на всіх етапах роботи; 12) залучення активного відпочинку та занять різними видами хобі як додатковий шлях подолання втомленості й стресу; 13) контроль виконання студентами домашнього завдання.

У процесі тренінгу також використовують такі прийоми: 1) інструктаж – як подолати певні ситуації, що викликають напругу, патогенні думки; 2) зворотній зв'язок – аналіз певних копінгових стратегій і видів поведінки, підкріплення правильних рі-



шень; 3) моделювання – відпрацювання певної моделі поведінки (за участі тренера чи інших членів групи); 4) розігрування ролей; 5) соціальне підкріплення – підбадьорювання під час знаходження правильної копінгової стратегії; 6) домашні завдання.

Програма тренінгу із засвоєння саногенного мислення складається з 20 занять і розрахована на 40 годин. Програма передбачає гуманістичну позицію тренера і спрямована на усвідомлення учасниками себе, ціннісних орієнтацій, зростання особистості, утвердження потреби в самоактуалізації. Вона ґрунтується на принципі поступовості, поетапності: кожний наступний етап повинен логічно витікати з попереднього. Завдяки цьому людина поступово поглиблюється в процес усвідомлення себе, відкриваючи різні боки свого «Я», що є підставою для зміни, трансформації його мислення в саногенне мислення.

Отож, ми організували практичну апробацію тренінгової програми. Робочою гіпотезою стало таке положення: якщо протягом трьох місяців за допомогою запропонованих нами методик розвивати здатність студентів опанувати власними емоціями і конструктивно змінювати автоматичні думки, то це сприятиме формуванню саногенно мислячого студента.

Під час апробації тренінгової програми незалежною змінною виступило виконання досліджуваними спеціальних вправ, запропонованих у нашій тренінговій програмі формування саногенного мислення у студентів, а залежною змінною – оволодіння саногенним мисленням.

Навчальна модель тренінгу саногенного мислення випробувана автором на практиці з 25-ма студентами із Рівненської, Хмельницької, Житомирської та Львівської областей. Як експериментальна, так і контрольна група складалися з 25 осіб (12 хлопців і 13 дівчат у кожній). Для студентів експериментальної групи протягом трьох місяців проводився тренінг із формування саногенного мислення.

Насамперед зазначимо, що кожне заняття передбачає:

- 1) отримання нової інформації про саногенне мислення та про себе;
- 2) переосмислення уявлень про образ свого «Я», своїх думках, почуттях, вчинках у світлі отримання нових знань;
- 3) відтворення, переживання досліджуваної емоції;
- 4) вибудовування нового типу відносин із самим собою й оточуючими;

5) закріплення позитивного досвіду в засвоєнні нового мислення і позбавлення від неконструктивних способів реагування.

Кожне заняття починають із рефлексії, що дозволяє ведучому отримати інформацію про стан учасників, бажання почати роботу (добре чи відпочили, що снилося, чи були труднощі у спілкуванні у вузі, вдома, на вулиці). Далі тренер запитує про виконання домашнього завдання: чи намагалися його робити, які виникали труднощі, які почуття відчували під час виконання завдань із засвоєння саногенного мислення. Потім оголошують тему і цілі чергового заняття, здійснюють перехід до основних етапів його проведення. На кожній зустрічі проводять розминку, що, як правило, проходить після етапу рефлексії і перед початком засвоєння нової інформації. Розминку можна проводити і на початку, і в середині, і в кінці заняття з метою зняття втоми, напруженості або включення в роботу. Наприкінці кожного заняття проводиться рефлексія процесу роботи «тут і тепер» (ставлення до подій, свій внесок у роботу, хто підтримував, хто заважав роботі і т. д.). Далі пропонують домашнє завдання на закріплення отриманих на минулій зустрічі знань та вмінь.

Соціально-психологічний тренінг із формування саногенного мислення включав у себе чотири блоки (табл.1). Для того, щоб зрозуміти, чи було досягнуто поставлених цілей, проаналізуємо кожен із них [3; 4; 5; 6].

Перший блок **«Розвиток навичок розпізнавання та усвідомлення емоцій»** був спрямований на формування у студентів навичок самоспостереження і самоаналізу. Основними завданнями було визначено: 1) мотивація, постановка проблеми, знайомство; 2) створення позитивної атмосфери та настрою; 3) введення елементів групової взаємодії; 4) виокремлення типових проблемних ситуацій у навчальній діяльності студентів; 5) відпрацювання на ігрових моделях навичок виявлення автоматичних думок та їхнього оцінювання; 6) розпізнавання емоцій, що виникають як реакція на автоматичні думки; 7) розвиток навичок самоспостереження за допомогою ведення щоденника для реєстрації ситуацій і пов'язаних із ними думок та емоцій; 8) обговорення прийомів і методів подолання негативних емоцій, якими вже користуються студенти. Блок складався з чотирьох занять.

Другий блок **«Робота з неадаптивними когніціями і деструктивними установками»** був спрямований на розвиток у студен-

тів умінь самоспостереження і самоаналізу, а також формування навичок адаптивної роботи з негативними думками. Основними завданнями було визначено: 1) виокремлення причин виникнення неадаптивних когніцій, прояву патогенного мислення; 2) навчання оцінювання автоматичної думки; 3) пошук раціональної відповіді на автоматичну думку; 4) виокремлення думок, які найбільше пригнічують упевненість студентів у їхніх силах; 5) обговорення труднощів і шляхів їхнього подолання. Блок складався з чотирьох занять.

Третій блок **«Ментальна практика роботи з емоціями та почуттями (сором, провинна, образа, заздрість, страх)»** був спрямований на формування у студентів навичок самоспостереження і самоаналізу, а також ментальну роботу з негативними емоціями та станами. Основними завданнями було визначено: 1) ознайомлення з механізмом виникнення емоцій; 2) визначення ролі мислення та емоційної сфери особистості; 3) розвиток здатності до рефлексії та аналізу продуктів власної діяльності на основі вивчення особливостей саногенного мислення; 4) вміння відслідковувати в себе негативні емоції, розуміти природу їх виникнення; 5) познайомити учасників групи з особливостями виникнення почуття образи, сорому, вини, заздрощів, страху та способами роботи з ними; 6) розвиток навичок оволодіння саногенним мисленням. Блок включав шість занять.

Четвертий блок **«Формування позитивного самосприйняття і навичок соціальних контактів»** був спрямований на формування у студентів навичок самоспостереження і самоаналізу, навичок міжособистісного спілкування. Основними завданнями було визначено: 1) обговорення труднощів спілкування, що виникають між студентами й викладачами в процесі навчальної діяльності; 2) виокремлення та обговорення реальних міжособистісних ситуацій (студент-викладач), які викликали труднощі; 3) обговорення можливих варіантів поведінки й діалогів у цих ситуаціях; 4) проведення рольової гри; 5) обговорення результатів рольової гри, виокремлення способів подолання труднощів під час комунікації; 6) розвиток навичок оволодіння саногенним мисленням. Блок включав шість занять.

Таблиця 1

**Соціально-психологічний тренінг  
формування саногенного мислення у студентів**

№ блоку	Назва тренінгового блоку	Основні психолого-педагогічні та тренінгові засоби
1	2	3
1.	Розпізнавання та усвідомлення емоцій	Знайомство. Правила роботи в групі. Анкета очікувань. Формування атмосфери психологічної безпеки та позитивної установки в групі. Міні-лекція «Когнітивний підхід: саногенне мислення як шлях до розвитку і самовдосконалення». Вправа «Позитивні та негативні думки». Міні лекція на тему «Саногенне мислення чи патогенне мислення: за і проти». Вправа «Рационально-емотивне уявлення». Рольова гра «Неадекватні інтерпретації». Вправа «Наші емоції». Вправа «Скульптура емоцій».
2.	Робота з неадаптивними когніціями і деструктивними установками	Вправа «Установки» Вправа «Неадаптивні когніції». Техніка «АВС-модель». Аналітична техніка «Баланс». Вправа «Когнітивний мозковий штурм». Вправа «Добре-погано». Вправа «Рациональна підтримка». Вправа «Робота з патогенними думками». Рациональна техніка на основі А-В-С-теорії А. Елліса.
3.	Ментальна практика роботи з емоціями та почуттями (сором, провина, образа, заздрість, страх)	Вступ до ментальної роботи Міні-лекція «Мислення та механізм виникнення емоцій». Вправа «Я саногенний – я патогенний». Вправа «Пантоміміка». Вправа «Позбавлення від тривоги».
	образа	Притча про Будду. Міні-лекція про образу. Ментальна практика роботи з образою. Вправа «Позитивне мислення». Завдання на поглиблення самопізнання. Прослуховування музичного фрагмента.

## Продовження таблиці 1

	провина	Притча «Ляпас». Міні лекція про вину. Вправа «Моя вина». Ментальна практика роботи з виною. Техніки Л. Хей: Вправа «Я схвалюю в собі все». Вправа «Я заслуговую».
	сором	Притча про сором і сумління. Міні лекція про сором. Вправа «Сором». Ментальна практика роботи з соромом. Вправа «Атака на сором».
	заздрість	Притча про заздрість і злість. Міні лекція про заздрість. Вправа «Створюємо дистанцію». Вправа «Я пишаюсь». Вправа «Я тепер такий».
	страх	Приборкати страх. Притча від Пауло Коельо. Інформація по теорії страху. Брейнстормін «Які функції виконує страх?» Вправа «Намалюй свій страх» Вправа «Бачення інших». Вправа «Діалог руками». Вправа «Подолання дратівливості». Вправа «Формування позитивного настрою на весь день».
4.	Формування позитивного само-сприйняття і навичок соціальних контактів.	Антистресова техніка «Словесний натюрморт». Вправа «Я сильний – я слабкий». Вправа «Умійте розслаблятися». Вправа «Ситуації». Вправа «Мозковий штурм». Вправа «Ти маєш мене переконати». Вправа «Якщо я зроблю, то...». Вправа «Асоційовані стани». Вправа «Прохання – відмова». Рольова гра «Поміняйтесь місцями». Вправа «Людина-стресор». Вправа «Книга мого життя». Вправа «Передача почуттів». Вправа «Підкреслення значущості». Вправа «Мій внутрішній стан». Вправа «Я пишаюсь собою». Вправа із дзеркалом.

*Продовження таблиці 1*

Підсумки тренінгу  
Обговорення питань:  
Що означає «прийняти себе»?  
Яку роль відіграє в розвитку особистості позитивне самосприйняття? Чому воно важливе?  
Від чого залежить формування позитивної Я-концепції особистості?  
Що ми самі можемо зробити для розвитку поваги до себе?  
Чому так важливо саногенне мислення для студента в процесі навчання у ВУЗі?  
Що формує у своїх студентів викладач з патогенним мисленням?  
Чи може особистість сама сформувати у себе саногенне мислення?  
Що особисто Вам дав цей тренінг?

Підсумком тренінгових занять із формування саногенного мислення є сформованість у студентів характеристик саногенного мислення. Після закінчення тренінгових занять відбулося обговорення того, чи змінилось мислення студентів, і чи був тренінг ефективним. Студенти зазначили, що вони намагаються відстежити негативні емоції та стани, розмірковувати причини їх виникнення, розпізнавати автоматичні думки, пробують будувати відносини з іншими людьми, враховуючи знання про способи оволодіння саногенним мисленням.

**Висновки.** Отже, після закінчення формувальних впливів, студенти змінили ставлення до самих себе, стали краще розуміти себе та поведінку оточуючих людей, почали шукати конструктивних шляхів розв'язування проблемних ситуацій у взаєминах. Варто зазначити, що в ході дискусії щодо введення психологічних тренінгів у навчальний процес ВНЗ, учасники групи дійшли згоди, що участь у таких тренінгах має позитивний вплив на соціальну адаптацію студентів, формує навички ефективної взаємодії з людьми, конструктивного вирішення проблем, вчать самоаналізу і самостійному рішення актуальних проблем і задач. Студенти дійшли висновку, що застосування психологічних тренінгів у навчальному процесі не лише матиме позитивний вплив на їхню успішність, але й сприятиме професійному і соціальному становленню в майбутньому.

Формувальний експеримент дозволив нам не обмежуватися реєстрацією фактів, що виявляються, а через створення спеціальних ситуацій розкривати тенденції розвитку саногенного мислення, становлення особистості студента. Таким чином, згідно з постав-

леними завданнями, під час проведеної програми тренінгу студенти оволоділи навичками саногенного мислення, а також навчилися розпізнавати, аналізувати й контролювати власні емоції, розуміти поведінку інших людей, будувати здорові відносини. Отже, якісний аналіз тренінгу дозволяє стверджувати, що він сприяє зниженню прояву патогенного мислення студентів, а також розвитку їхніх соціальних навичок.

### **Література:**

1. Абрамова Г. С. Практическая психология / Г. С. Абрамова. – М. : Академия, 1997. – 363 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: учеб. пособие / И. В. Вачков. – М. : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
3. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента / А. Ю. Гільман // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – Вип. 30. – С. 43–50.
4. 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).
5. Гільман А. Ю. Саногенне і патогенне мислення: теорія і важливі напрями психологічної практики / А. Ю. Гільман, М. А. Шугай // Наукові записки. Серія «Психологія». – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. – Вип. 2. – С. 28-39.
6. Гільман А. Ю. Аналіз результатів ефективності програми по формуванню саногенного мислення студентської молоді / А. Ю. Гільман // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – Одеса. – 2016.
7. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – СПб., 2005. – 254 с.
8. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М., 1980. – 265 с.
9. Морозюк С. Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. «Обида». Модульно-кодоевое учебное пособие в мобильной системе обучения КИП-М к циклу курсов по бесконфликтной адаптации и саморазвитию личности / С. Н. Морозюк, Е. В. Мирошник. – М. : 2006, – 102 с.
10. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышления. Серия: Управление поведением, кн. 1. – 2-е изд. исправленное. / Ю. М. Орлов. – М. : Слайдинг, 2006.