

УДК 159.955

Гільман Анна Юріївна

викладач кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Острозька академія»,
м. Острог, вул. Семінарська, 2
e-mail: anjahilman@mail.ru
ORCID 0000-0003-4487-6322

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ПО ФОРМУВАННЮ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті зосереджена увага на програмі соціально-психологічного тренінгу по формуванню саногенного мислення студентської молоді з метою покращення психологічного благополуччя студента, набуття навичок усвідомлення й аналізу життєвих проблем, пошуку конструктивних виходів зі стресових ситуацій. Автором описано та проаналізовано результати ефективності соціально-психологічного тренінгу.

Ключові слова: саногенне мислення, саморегуляція, студентська молодь, соціально-психологічний тренінг.

Постановка проблеми. В студентські роки відбувається становлення людини як особистості, коли молода особа, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації до інших людей, перейняла від них соціально значущі властивості особистості, здатність до співпереживання, до активного морального ставлення до людей, до самого себе і до природи; здатність до засвоєння ролей, норм, правил поведінки в суспільстві тощо. Потрібно зазначити, що розвиток особистості молоді особи нерозривно пов'язаний з формуванням її мислення. Якість життя, стосунків з оточенням, способи реагування на обставини буденного життя тощо визначаються типом мислення студента. Людина в своєму житті неодноразово потрапляє в ситуації, які створюють умови для переживання негативних емоцій: образи, сорому, розчарування, туги та ін. Мислення, що дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу, сприяє саморегуляції та усвідомленню людиною різних емоцій, називають саногенним мисленням [3; 5; 7; 8]. Від того, як молода людина думає, залежить не тільки результативність її діяльності та поведінки, а й ставлення до подій, а в результаті стан душі, світовідчуття. Тому актуальним завданням сьогодення є розробка конкретних програм формування та розвитку саногенного мислення у підростаючого покоління. У роботі з молоддю важливим завданням є використання комплексу засобів, які сприятимуть розвитку і гармонізації їх саногенного мислення.

Метою статті є: проаналізувати результати ефективності тренінгової програми по формуванню саногенного мислення у студентів.

Аналіз останніх досліджень. Проблемі саногенного мислення присвячені роботи зарубіжних (Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольські, М. Джеймс,

Д. Джонгвард, Е. Ле Шан, М. Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.) та вітчизняних вчених (Ю. М. Орлов, Е. М. Александровська, А. Б. Добровіч, І. В. Дубровіна, А. І. Захаров, М. Козлов, В. Леві, В. Я. Семке, М. Тишкова та ін.). Загалом автори у своїх працях звертають увагу на окремі форми прояву саногенного мислення, а також на конкретні прийоми формування його елементів.

Виклад основного матеріалу. З метою покращення психологічного благополуччя студента, розвитку його самосвідомості та позитивного ставлення до себе та інших, набуття навичок усвідомлення й аналізу життєвих проблем, пошуку конструктивних виходів зі стресових ситуацій нами була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу «Формування саногенного мислення студентської молоді».

Програма тренінгу побудована на: формуванні навичок розпізнавання та усвідомлення емоцій, роботі з неадаптивними когніціями та деструктивними установками, формуванні позитивного самосприйняття, ментальній роботі з негативними емоційними переживаннями і почуттями, формуванні навичок соціальних контактів. Теоретична основа психотренінгу базувалась на компонентах психічної регуляції діяльності, виділених О. А. Конопкіним, а саме: 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 [6].

Завдяки методам когнітивно-раціональної терапії (А. Бек), ментальній роботі з образом, виною, соромом, страхом (Ю. Орлов, С. Філіппов), раціонально-емоційній поведінковій терапії (А. Елліс), методам психогімнастики, тілесно-орієнтованого психоаналізу (В. Райх, А. Лоуен), біоенергетичним вправам і т. п. ми змогли здійснити інтегральний підхід до формування саногенного мислення студента. 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 молоді особи до соціального середовища. Ми припустили, що включення студентів у групові заняття, які побудовані з використанням активних методів соціально-психологічного впливу, забезпечить формування саногенного мислення.

Оцінка ефективності розвивальної програми здійснювалася за допомогою контрольного зрізу, спрямованого на дослідження кількісних і якісних змін, які відбулися в особистісному розвитку студентів, шляхом порівняння показників контрольної та експериментальної груп із показниками констатувального тестування. У контрольному дослідженні взяло участь 175 осіб юнацького віку (студентська молодь віком від 17–24 років: жителі Хмельницької, Рівненської, Житомирської та Львівської областей), з яких 20 студентів увійшло до експериментальної групи.

На контрольному етапі дослідження нами здійснювався аналіз особистості за такими характеристиками: саногенне-патогенне мислення, опірність до стресу, інтенсивність прояву емоційно забарвлених скарг студента

щодо його фізичного самопочуття, рефлексивність, наполегливість та самовладання, емоційна реакція на вплив стимулу навколишнього середовища, нервово-психічна стійкість, мотивація, задоволеність якістю життя, тривожність, ригідність, смисло-життєві орієнтації, інтенсивність вираженості емоційних переживань, актуальне психологічне благополуччя на даному життєвому етапі. Дослідження здійснювалося за допомогою того ж діагностичного інструментарію, що використовувався на етапі констатувального експерименту. Отримані в результаті формувального експерименту дані були піддані статистичній обробці за допомогою програми SPSS Statistics 18.

За результатами формувального впливу у студентів було виявлено високий рівень сформованості саногенного мислення. Здійснений на завершальному етапі дослідження аналіз показників саногенного мислення засвідчив, що найбільші зміни мали місце за шкалами «рефлексивність» (0,77); «наполегливість» (-0,64) та «самовладання» (0,86). Також досить високі показники маємо за шкалами: «самоприйняття» — (0,61); «нервово-психічна стійкість» (-0,64); «тиск скарг» (-0,62). Результати зрізу, проведеного після реалізації програми розвивального впливу, констатують покращення за показниками, що слугували предметом даного впливу. Можна зробити висновок, що формування у студентів саногенного мислення сприяє розвитку їх власної активності, психологічного благополуччя та формує цілеспрямовану поведінку, орієнтовану на досягання поставлених цілей у навчальній діяльності.

Для порівняльного аналізу показників середніх значень у двох групах до та після проведення тренінгових занять нами було застосовано критерій Манна — Уїтні, щоб побачити, які саме відмінності простежуються між досліджуваними щодо психологічних умов формування саногенного мислення студентської молоді. Результати обробки даних подані в накопичувальних частотах.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників типів мислення щодо впливу на емоційну сферу в досліджуваних групах (при $p < 0,05$)

Показники	Середні значення		Z-критерій Манна — Уїтні
	Група осіб до здійснення експериментального впливу	Група осіб після здійснення експериментального впливу	
Саногенне мислення	2901,5	16208,5	-3,93776
Патогенне мислення	17922,5	1187,5	3,23093

Серед студентської молоді виявлено, що показник саногенного мислення ($M = 16208,5$) після проведення тренінгу підвищився, ніж був до цього ($M = 2901,5$) ($Z = -3,93776$, $p = 0,000082$). При цьому показник патогенного мислення у осіб до проведення тренінгу ($M = 17922,5$) значно вищий, ніж після проведення занять ($M = 1187,5$) ($Z = 3,23093$, $p = 0,001234$). Тобто тренінгові заняття дали змогу підвищити та набути нові навички щодо ефективних засобів розв'язування психотравмуючих проблем, які базуються

на свідомій їх постановці та розгляді, свідомому рефлексивному аналізу власних емоцій та емоціогенних (стресогенних) факторів. При цьому рівень патогенного мислення значно знизився (див. табл. 1). Виявлено, що позитивний тип емоційної реакції у вигляді вступу у соціальний контакт є більш вираженим після проведення тренінгу ($M=16203,5$), ніж до цього ($M=16203,5$) ($Z=-3,95867$, $p=0,000029$).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників типу емоційної реакції в досліджуваних групах (при $p<0,05$)

Показники	Середні значення		Z-критерій Манна — Уїтні
	Група осіб до здійснення експериментального впливу	Група осіб після здійснення експериментального впливу	
Позитивний тип емоційної реакції	16203,5	2906,5	-3,95867

Тобто для студентів після проведення тренінгу став більш прийнятний тип реакції з позитивним особистісним сенсом або соціальним значенням (гарна погода, радість на душі, комплімент оточуючих, жарт) (див. табл. 2).

Щодо психосоматичних скарг, то виявлено, що виснаження як неспецифічний фактор, який вказує на загальну втрату показника життєвої енергії, після проходження тренінгової програми зменшився його прояв ($M=19960,5$), ніж до цього ($M=11006,5$) ($Z=2,47053$, $p=0,013072$). Показник тиску скарг (загальна емоційно забарвлена інтенсивність скарг) теж зменшився після проведення тренінгу ($M=18838$), ніж показник до цього ($M=272$) ($Z=7,05994$, $p=0$). Дані результати, ймовірно, свідчать про хорошу достатньо усвідомлену роботу над негативними емоційними переживаннями, неадаптивними когніціями, які можуть акумулюватись у тілі у вигляді певних симптомів.

Таблиця 3

Порівняльний аналіз показників психосоматичних скарг в досліджуваних групах (при $p<0,05$)

Показники	Середні значення		Z-критерій Манна — Уїтні
	Група осіб до здійснення експериментального впливу	Група осіб після здійснення експериментального впливу	
Виснаження	19960,5	11006,5	2,47053
Тиск скарг	18838	272	7,05994

Тобто, після тренінгу у студентської молоді нівелювалося суб'єктивне уявлення про втрату життєвої енергії і потреби в допомозі, а також частково знизилася інтенсивність психосоматичних скарг (див. табл. 3).

Після проведення тренінгів нервово-психічна стійкість як інтегральна сукупність вроджених (біологічно обумовлених) і набутих особистісних якостей, мобілізаційних ресурсів і резервних психофізіологічних можливостей організму серед студентів зросла ($M=18198,5$), на відміну від по-

казників до цього ($M=911,5$) ($Z=4,38528$, $p=0,000011$). Такий рівень нервово-психічної стійкості може забезпечити оптимальне функціонування молоді особи в несприятливих умовах середовища, бути більш стійким до негативних чинників навколишнього світу.

Таблиця 4

Порівняльний аналіз показника нервово-психічної стійкості в досліджуваних групах (при $p<0,05$)

Показники	Середні значення		Z-критерій Манна — Уїтні
	Група осіб до здійснення експериментального впливу	Група осіб після здійснення експериментального впливу	
Нервово-психічна стійкість	18198,5	911,5	4,38528

У студентської молоді після проведення тренінгу більш вираженими стали емоційна незворушність, ймовірність нереагування людини на емоціогенні подразники, ситуації з переважанням позитивних емоцій. Це така властивість особистості, яка забезпечує стабільність стеничних емоцій та емоційного збудження при впливі різних стресорів (див. табл. 4).

Після здійснення експериментального впливу зросла опірність стресу ($M = 1050$), на відміну від показників до цього ($M=18060$) ($Z=-3,80601$, $p=0,000141$).

Таблиця 5

Порівняльний аналіз показника опірності стресу в досліджуваних групах (при $p<0,05$)

Показники	Середні значення		Z-критерій Манна — Уїтні
	Група осіб до здійснення експериментального впливу	Група осіб після здійснення експериментального впливу	
Опірність стресу	1050	18060	-3,80601

Для студентської молоді після проведення тренінгових занять зросла опірність стресу, що виражається в стійкому підвищенні рівня адаптаційних ресурсів, де крім посилення мобілізації відбувається активізація функцій уваги, пам'яті, розумових процесів тощо. Високі показники опірності стресу дадуть можливість студенту знайти адекватний спосіб подолання труднощів і перебудувати свою поведінку (див. табл. 5).

Після проведення тренінгу у його учасників знизилася особистісна тривожність як стійка індивідуальна особливість людини ($M = 17833$), на відміну від показників до цього ($M=1277$) ($Z=2,8566$, $p=0,004282$). Також знизився рівень реактивної тривожності як стан ($M = 18006,5$), на відміну від показників до цього ($M=1103,5$) ($Z=3,58225$, $p=0,000341$) (див. табл. 6). Студенти із нижчим рівнем тривожності зможуть більш спокійно реагувати на мінливі умови середовища, виробляти адекватну емоційну реакцію на стресові події, сприймати певний діапазон ситуацій як сприятливих для самооцінки та самоповаги.

Таблиця 6

**Порівняльний аналіз показника опірності стресу в досліджуваних групах
(при $p < 0,05$)**

Показники	Середні значення		Z-критерій Манна — Уїтні
	Група осіб до здійснення експериментального впливу	Група осіб після здійснення експериментального впливу	
Особистісна тривожність	17833	1277	2,8566
Реактивна тривожність	18006,5	1103,5	3,58225

Серед студентської молоді виявлено, що загальний індекс, що визначає рівень задоволеності власним життям, у осіб до проведення тренінгу ($M=2764,5$) значно нижчий, ніж після проведення занять ($M=16345,5$) ($Z=3,36476$, $p=0,000766$). Тобто, для студентів після тренінгових занять стали більш характерні виражена оптимістичність та активність життєвої позиції. (див. табл.7)

Таблиця 7

**Порівняльний аналіз показника індексу якості життя в досліджуваних групах
(при $p < 0,05$)**

Показники	Середні значення		Z-критерій Манна — Уїтні
	Група осіб до здійснення експериментального впливу	Група осіб після здійснення експериментального впливу	
Індекс якості життя	2764,5	16345,5	-3,36476

Після проведення тренінгу рівень рефлексивності як властивості особистості підвищився ($M=2870,5$), порівняно з показником серед студентів до цього ($M=16239,5$) ($Z=-3,8081$, $p=0,000140$). Тобто після проведення тренінгових занять у студентів виявилось більш усвідомлене ставлення до регуляції суб'єктом своєї діяльності (див. табл. 8).

Таблиця 8

**Порівняльний аналіз показника рефлексивності в досліджуваних групах
(при $p < 0,05$)**

Показники	Середні значення		Z-критерій Манна — Уїтні
	Група осіб до здійснення експериментального впливу	Група осіб після здійснення експериментального впливу	
Рефлексивність	16239,5	2870,5	-3,8081

За даними порівняльного аналізу виявлено, що підвищився рівень наполегливості ($M=2857,5$) після проведення тренінгу, порівняно із показником до цього ($M=16252,5$) ($Z=-3,75373$, $p=0,000174$). Щодо такого показника вольової саморегуляції, як самовладання, то його рівень теж підвищився ($M=2755$) після проведення тренінгу, на відміну від значення до цього

($M=16355$) ($Z=-3,32503$, $p=0,000884$) (див. табл. 9). Тобто у студентів після участі у тренінгу зросли показники вольової саморегуляції, які властиві емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. Їх відрізняє спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю через найменшу її спонтанність.

Таблиця 9

Порівняльний аналіз показників вольової саморегуляції в досліджуваних групах (при $p<0,05$)

Показники	Середні значення		Z-критерій Манна — Уїтні
	Група осіб до здійснення експериментального впливу	Група осіб після здійснення експериментального впливу	
Наполегливість	16252,5	2857,5	-3,75373
Самовладання	16355	2755	-3,32503

Таким чином, розроблена нами програма формування саногенного мислення у студентів засвідчила певні позитивні зрушення. Важливим підтвердженням позитивних змін, що відбулись у мисленні досліджуваних студентів, слугує оцінка учасників тренінгу, яка виражається як в емоційних характеристиках, раціональніше аналізувати ситуацію, відокремлюватись від негативних переживань та акцентувати увагу на тому, що відбувається «тут і зараз» («усвідомлюю», «аналізую», «розумію», «подобається рефлексувати свої переживання», «можу контролювати», «абстражуюсь», «хочу», «...можу назвати словами те, що зі мною відбувається»), так і у діяльнісних характеристиках, вмінні ставити цілі («буду», «пробую визнати», «стане в нагоді», «...зуміла вийти зі свого світу, побачити глибше і ширше», «усвідомлюю причини своєї образи», «...почала більше жити») і т. п.

Висновки. Отже, в результаті формувального впливу у студентів спостерігається досить високий рівень сформованості саногенного мислення. Для них став більш прийнятний тип реакції з позитивним особистісним сенсом або соціальним значенням, ніж до проведення занять. Після тренінгу у студентської молоді нівелювалося суб'єктивне уявлення про втрату життєвої енергії і потреби в допомозі, а також частково знизилася інтенсивність психосоматичних скарг: прояв фактору виснаження після проведення тренінгової програми. У студентів підвищились показники нервово-психічної стійкості особистості студента, зросла опірність стресу, знизилася особистісна та реактивна тривожність як стійка індивідуальна особливість людини. Серед студентської молоді виявлено, що загальний індекс, що визначає рівень задоволеності власним життям у осіб до проведення тренінгу значно нижчий, ніж після проведення занять. За даними порівняльного аналізу виявлено,

що підвищився рівень рефлексивності студентів, а також наполегливості і самовладання. Таким чином, після формувального впливу ми спостерігали відчутні позитивні зміни, що вказують на ефективність проведеної програми по формуванню саногенного мислення у студентської молоді.

Список використаних джерел і літератури

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / Абульханова-Славская К. А. — М.: Мысль, 1991. — 299 с.
2. Братусь Б. С. К изучению смысловой сферы личности / Б. С. Братусь // Вестн. Моск. ун-та. — Сер. 14. Психология. — 1981. — № 2. — С. 46—56.
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. Крайнова Ю. Н. Саногенное мышление против негативных переживаний [Текст] / Ю. Н. Крайнова // Психология здоровья и личностного роста. — 2010. — № 4. — С. 58–74.
5. Морозюк С. Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. «Обида». Модульно-кодовое 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.
6. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности/ Ю. М. Орлов. — М.: Просвещение, 1991. — 287 с.
7. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление. Серия: Управление поведением, кн. 1. — 2-е изд. исправленное. / Ю. М. Орлов. — М.: Слайдинг, 2006.
8. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психол.: зб. статей / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. — К.: Міленіум, 2007а. — Вип. 16(19). — С. 304–311.
9. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології/ І. Д. Пасічник// Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». — Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2013. — Вип. 25. — С. 3–9.

References

1. Abulkhanova-Slavskaia K. A. *Stratehiya zhyzny* / Abulkhanova-Slavskaia K. A. — M.: Mysl, 1991. — 299 s. [in Ukrainian].
2. Bratus B. S. *K yzucheniyu smyslovoi sfery lychnosty* / B. S. Bratus // Vestn. Mosk. Un-ta. — Ser. 14. Psykholohiya. — 1981. — № 2. — S. 46—56. [in Russian].
3. Hilman A. Iu. *Sanohenne myslennia yak chynnyk protydii emotsiinoho stresu v navchalnii diialnosti studenta* / A. Iu. Hilman// Naukovi zapysky. Seriya «Psykhologhiia i pedahohika». — Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia», 2014. — Vyp. 30. — S. 43–50 [in Ukrainian].
4. Krainova Iu. N. *Sanohenne myshlenye protiv nehatyvnykh perezhyvanyi* [Tekst] / Iu. N. Krainova // Psykholohyia zdorovia y lychnostnoho rosta. — 2010. — № 4. — S. 58–74 [in Russian].
5. Moroziuk S. N. *Sanohennyi styl myshleniya. Upravlenye emotsiyamy. «Obyda». Modulno-kodovoe uchebnoe posobyе v mobylnoi systeme obucheniya KYP-M k tsyklu kursov po beskonflyktnoi adaptatsyy y samorazvytyiu lychnosty*/ S. N. Moroziuk, E. V. Myroshnyk. — M.: 2006, — 102 s. [in Russian].
6. Orlov Iu. M. *Voskhozhdenye k yndyvydualnosty*/ Iu. M. Orlov. — M.: Prosveshchenye, 1991. — 287 s. [in Russian].
7. Orlov Iu. M. *Ozdoravlyvaiushchee (sanohenne) myshleniya*. Seryia: Upravlenye povedenyem, kn. 1. — 2-e yzd. yspravlennoe. / Iu. M. Orlov. — M.: Slaidynh, 2006. [in Russian].

8. Tytarenko T. M. *Zhyttievi zavdannia osobystosti yak sotsialno-psykholohichniy chynnyk mod-eliuvannia maibutnoho* / T. M. Tytarenko // *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykhol.: zb. statei / APN Ukrainy, In-t sots. ta polit. psykholohii.* — K. : Milenium, 2007a. — Vyp. 16(19). — S. 304–311. [in Ukrainian].
9. Pasichnik I. D. *Mislennya yak predmet psihologii* / I. D. Pasichnik // *Naukovi zapysky. Seriia «Psykhohohiia i pedahohika».* — Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia», 2013. — Vyp. 25. — S. 3–9 [in Ukrainian].

Гильман Анна Юрьевна

преподаватель кафедры психологии и педагогики, аспирант
Национального университета «Острожская академия»

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Резюме

В статье сосредоточено внимание на программе социально-психологического тренинга по формированию саногенного мышления студенческой молодежи с целью улучшения психологического благополучия студента, приобретения навыков осознания и анализа жизненных проблем, поиска конструктивных выходов из стрессовых ситуаций. Автором описаны и проанализированы результаты эффективности социально-психологического тренинга.

Ключевые слова: саногенное мышление, саморегуляция, студенты, социально-психологический тренинг.

Anna Yuriivna Hilman

The teacher at the Psychology and Pedagogy Department
at the National University of Ostroh Academy

ANALYSIS OF THE PROGRAMS' EFFICIENCY IN FORMATION OF THE STUDENTS' SANOHENIC THINKING

Abstract

The development of students' personality is inextricably linked with the formation of thinking. The quality of life, relationships with the surrounding, the ways of response to the circumstances of everyday life, etc. are determined by the type of students' thinking. The way young people think does not impact only their activities and behaviour, but it also influences the attitude to events and results in their state of mind, attitude.

The results of the program's efficiency of socio-psychological training on forming the sanohenic thinking of students in order to improve student psychological well-being, develop awareness skills and analyse vital problems while finding meaningful outputs with stressful situations are described and analyzed in the article.

It has been investigated that a fairly high level of development of students sanohenic thinking is observed due to the results of formation stage.. The students have become more acceptable for the certain type of reaction with a positive personal meaning or social value than before the training, the intensity of psychosomatic complaints was partially reduced, the rates of students' neuro-psychological stability of personality has increased, the resistance to stress has also increased, personal and reactive

anxiety as a stable individual characteristic of person has decreased. It has been found by the author that the overall index, which determines the level of satisfaction with their lives for the people in training significantly lower than after classes. According to the comparative analysis it was noticed that the level of reflectivity, students' perseverance and self-control has been increased. Therefore, after the forming program took place it was investigated by the author that this program has the positive influence, indicating the effectiveness of the program on formation of students' sanohenic thinking.

Key words: sanohenic thinking, self-regulation, students, socio-psychological training.

Стаття надійшла до редакції 28.02.2016