

through three forms of interaction as follows: "teacher-student", "student-student", "student-teacher"; principles that promote the quality of material processing, memory and metamemory during learning. Educational agenda of the teacher should consist of instructions on proper goals setting, deciding on the means of problem solving, and employing testing practice with feedback. In addition, authors emphasized that the intentional application of memory and metamemory strategies with ability to adequate assessment of memory resources and processes are of great value to improve metamemory awareness and, consequently, to enhance the efficiency of the learning process. On the basis of the generalized results of theoretical exploration it was proposed methodological guidelines of optimization by focusing on pedagogical support of students in their education process.

**Key words:** *metapam'yat, psychological and pedagogical interaction optimization.*

Отримано: 2.12.2015 р.

УДК 159.955

*А.Ю. Гільман*

## ДО ПРОБЛЕМИ ОВОЛОДІННЯ САНОГЕННИМ МИСЛЕННЯМ В ПРОЦЕСІ ВИРІШЕННЯ ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*А.Ю. Гільман. До проблеми оволодіння саногенним мисленням в процесі вирішення життєвих завдань студентської молоді. У статті розглянуто саногенне мислення як методика, що дозволяє успішно рухатися у професійному становленні, зберігати здоров'я та вирішувати труднощі, пов'язані із постановкою цілей та життєвих завдань студентської молоді. Життєві завдання представлено як спосіб, завдяки якому молода особа моделює власне майбутнє. Охарактеризовано патогенний характер емоцій, що може виникати у студентській молоді в процесі подолання труднощів у навчанні та вирішенні життєвих завдань. Обґрунтовано, що постановка життєвих завдань вимагає від молоді особи Я-зусиль, і вибудовуючи певну перспективу, студентство стикається з труднощами, пов'язаними зі станом напруги та стресу. Показано, що саногенне мислення сприяє більш благополучному вирішенню життєвих завдань, що можуть ставати чинником самореалізації в сімейній, професійній та інших сферах життя у студентській молоді.*

**Ключові слова:** *саногенне мислення, патогенне мислення, життєві завдання, саморозвиток, психологічне благополуччя, студентська молодь.*

*А.Ю. Гільман. К проблеме овладения саногенным мышлением в процессе решения жизненных задач студенческой молодежи. В статье рассмотрено саногенное мышление как методика, позволяющая успешно двигаться в профессиональном становлении, сохранять здоровье и решать проблемы, связанные с постановкой целей и жизненных задач студенческой молодежи. Жизненные задачи представлены как способ, благодаря которому молодая особа моделирует собственное будущее. Охарактеризованный патогенный характер эмоций, который может возникать у студен-*

ческой молодежи в процессе преодоления трудностей в обучении и решении жизненных задач. Обосновано, что постановка жизненных задач требует от молодой osoby Я-усилий, и выстраивая определенную перспективу, студенчество сталкивается с трудностями, связанными с состоянием напряжения и стресса. Показано, что саногенное мышление способствует более благополучному решению жизненных задач, которые могут становиться фактором самореализации в семейной, профессиональной и других сферах жизни у студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** саногенное мышление, патогенное мышление, жизненные задачи, саморазвитие, психологическое благополучие, студенты.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями.** Проблема постановки адекватних життєвих завдань, що спрямовані на досягнення максимальної повноти людського життя та психологічного благополуччя є вкрай актуальною для сучасної молоді. Перед молоддю стоїть не просте завдання, вона повинна окреслити перспективи власного саморозвитку у різних сферах життєдіяльності, починаючи з вибору професії й закінчуючи плануванням власної сім'ї. Як зауважує С.Мадді умовою повноти самореалізації у житті, є досягнення певного балансу між фізіологічними, соціальним та психологічними потребами та визначення пріоритетів їх реалізації в життєдіяльності [9].

Молоді люди вступають у доросле життя, вибудовують для себе тимчасову перспективу, по-іншому оцінюють сенс життя. У сучасному динамічному суспільстві велику увагу варто приділити такому аспекту життя, як формування власних життєвих завдань. Молодь навчається реалістично зважувати свої актуальні потреби і запити з боку соціуму, конструюючи певні життєві завдання, що мають забезпечити самоповагу і визнання оточення. Постановка життєвих завдань вимагає від молоді особи Я-зусиль, і вибудовуючи певну перспективу, молоді люди стикаються з труднощами пов'язаними зі станом напруги та стресу. Забезпечення здорового формування особистості студента, подолання негативних емоційних станів у студентської молоді можливе в процесі навчання саногенного мислення.

**Останні дослідження і публікації.** Проблема життєвого планування та оптимізації самореалізації ґрунтовно описана західними вченими (З. Бомен, П. Бергер, П. Глізон, Т. Лукман, Л. Мак-Ней, М. О'Доннел, М. Сомерс, Дж. Гібсон) та вітчизняними (К.О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Т. М. Березіна, О. Г. Злобіна, Д. О. Леонтьєв, В. С. Магун, Г. Я. Міненков) у соціологічних та соціально-психологічних дослідженнях.

Проблемі саногенного мислення (оздоровлюючого 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.).

Розвиток саногенного мислення передбачає розгортання процесу рефлексії у важких життєвих ситуаціях, зокрема у постановці життєвих завдань, що позитивно позначається у навчальній та ін. діяльності студентської молоді. Важливо, щоб молода особа була готова і здатна постійно змінюватися, вибудовуючи себе у часі життя через бачення реальних перспектив і постановку першочергових життєвих завдань. Проблема вирішення життєвих завдань молоді в процесі оволодіння саногенним мисленням достатньо не вивчена.

**Мета та завдання статті:** охарактеризувати специфіку постановки життєвих завдань; розкрити патогенний характер емоцій, що може виникати у студентській молоді в процесі подолання труднощів у навчанні та вирішенні життєвих завдань; обґрунтувати роль саногенного мислення у вирішенні життєвих завдань студентської молоді. Вихідними положеннями нашої статті стало розуміння саногенного мислення як чинника мотиваційно-сислової регуляції та концепції життєвих завдань з особливостями їх постановки і благополучного вирішення.

**Виклад результатів досліджень.** Молодість є періодом активної постановки життєвих завдань. Цей процес обумовлюється розвитком мисленневих та рефлексивних якостей, особливостями ціннісних орієнтацій, бажанням заявити про себе, спроможністю активно діяти. Ми розглянемо методикою оволодіння саногенним мисленням, що дозволяє успішно рухатися у професійному становленні і отримувати задоволення від навчання, створити свій, індивідуальний спосіб життя, що дозволяє зберігати здоров'я та вирішувати труднощі, пов'язані із вибором та постановкою цілей. Такою методикою є процес набуття саногенного мислення у студентів, значущою метою яких є досягнення високих результатів у навчанні. Просуваючись по сходинках до професійної майстерності, студенти змушені постійно стикатися зі стресовими ситуаціями в ході своєї діяльності. Саногенне мислення позначають мислення, що дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу. [4;9;10]

Система саногенного мислення дозволяє поступово навчити студента робити несвідоме свідомим в результаті розвитку здатності контролювати розумові операції, що народжують небажані емоції. Саногенне мислення визначають як мислення, спрямоване на інтроспекцію (самоспостереження) і контроль своїх емоцій, бажань, переведення їх з негативного стану в нейтральне або позитивне. Воно розширює різноманіття ходів думки і звільняє думку, пропонуючи нові програми, що зменшують надмірний прояв емоцій [9].

Перед студентами постає низка життєвих завдань: від локальних завдань в сфері взаємодії з оточуючими до найзагальніших екзистенційних (вступу у самостійне життя, відокремлення від батьківської сім'ї, закріплення у світі

дорослих, професійної підготовки, налагодження дружніх відносин в навчальній групі та поза її межами, планування створення сім'ї, здоров'я, пошуку сенсу життя тощо). [5;14] У процесі реалізації цих завдань у студентів починає формуватися власний стиль життя, від якого залежить вирішення трьох глобальних завдань: професія, дружба і кохання (Адлер А., 1997). Готовність молодої особи постійно переосмислювати власні життєві завдання, коригувати, переформулювати їх сприяє динаміці її життєконструювання.

В роботах К.О.Абульханової-Славської [1], Б.С.Братуся [2], В.Франкла [14] відзначено, що знаходження індивідом смислу власного життя, свого місця в системі соціальних взаємин є необхідною передумовою його перетворення з об'єкта в суб'єкта власного життєвого шляху, формування у нього здатності керувати своїм життям, а не бути пасивним об'єктом впливу зовнішніх обставин. Вибір молодою особою індивідуального стилю діяльності й життя в цілому значною мірою обумовлюється її життєвою спрямованістю, тобто системою уявлень про власні життєві цілі і завдання та можливі способи їх досягнення.

Життєві завдання орієнтують діяльність людини на цілий окремий період життя, який розгортається між певними знаковими подіями, і активність особистості саме в завданнях набуває цілеспрямованості і, водночас, певної фазності, регулярності. Завдання розгортаються як форма реалізації найважливіших форм самоконструювання, що задовольняє потребу особистості в подоланні невизначеності та структуруванні майбутнього. Постановка життєвих завдань передбачає випробування нових форматів життєконструювання з урахуванням змінної, плінної повсякденності, трансформаційної специфіки сучасного життя, особливостей життєвого етапу і власних можливостей особистості. [5;14] І такий процес часто є нелегким, вимагає у студента сили волі, наполегливості, стресостійкості.

Скажімо, професійне завдання студента полягає в оволодінні обраною професією, працевлаштуванні та подальшому кар'єрному зростанні. У цьому завданні втілюються кар'єрні домагання особистості, вибудовується план професійного розвитку.

Дружба як життєве завдання відображає потребу в близьких емоційних стосунках. Це завдання молода людина реалізує у спілкуванні та взаємодії з одногрупниками, рідними, друзями тощо. [12] У процесі такої взаємодії розвивається почуття довіри, яке проявляється в її очікуваннях щодо поведінки інших у майбутній ситуації, її впевненості в своїх здібностях. Однак часто в процесі вирішення такого роду завдання молода особа схильна мислити патогенно, зокрема у конфліктних ситуаціях, віддаючи перевагу тривалому переживанню негативних емоційних станів та почуттів. Патогенний характер емоцій оволодіває студентом, і на зміну довірі слідує образа, провина, сором та ін.

Це також стосується особливостей постановки та вирішення такого життєвого завдання, як "кохання", де потреба студентів визначена інтимним спілкуванням. Почуття кохання наповнює життя молодій людині сильними емоціями та новими переживаннями. Це завдання реалізується шляхом постановки завдань пошуку супутника життя і встановлення близьких контактів. Побудова стосунків несе в собі низку різнопланових емоцій та почуттів, що постійно змінюються. Наприклад, ревності – руйнівне почуття, що посилює переживання, а далі і страждання молодій особи в нескінченну кількість разів, поки студент не вдасться до основ саногенного мислення.

Крім перерахованих, для молодих людей актуальними є також завдання особистісного розвитку, приділення уваги своєму здоров'ю, продуктивного використання вільного часу. Завдання особистісного розвитку реалізується в процесі розкриття власних здібностей, цінностей, вдосконалення власного іміджу, розвитку вміння співпрацювати з іншими. [11] Життєве завдання "здоров'я" полягає у культурі харчування, підтриманні фізичної форми, намаганні вести здоровий спосіб життя. Реалізація завдання організації вільного часу молоді людина виконує шляхом вибору хобі, пошуку нових друзів, плануванні сімейного відпочинку тощо. Результатом вирішення такого життєвого завдання є максимальне отримання задоволення, стан душевного спокою і розслаблення організму загалом.

Ще одним життєвим завданням в молодості є подолання кризи пошуку сенсу життя. Постановка та реалізація екзистенційного завдання здійснюється в процесі особистісної інтеграції. Така інтеграція є основою переходу з позиції "особистості для інших", характерної для підлітків, в більш зрілу позицію "особистості для себе" (А.М. Прихожан, 2000). Остання передбачає наповненість життєвих завдань молодій людині особистісним сенсом.

Студенти в процесі постановки життєвих завдань намагаються узгоджувати власні мрії з реальністю, що є необхідною умовою їх реалізації. [14] До речі, саме узгодженість власних мрій із реальністю, вміння концентрувати увагу та зосереджуватися на предмет своїх планів і роздумів характеризує саногенний стиль мислення. Натомість мрійливість і гра уяви, що переходять у відрив від реальності – це ознака протилежного саногенному патогенного мислення.

Також не можемо оминати й сучасні життєві завдання молоді. Соціально-економічні проблеми нашого суспільства обумовлюють зміну цінностей молодих людей, що віддзеркалюється на постановці життєвих завдань. Згідно досліджень, такі цінності як власність, багатство, матеріальна забезпеченість для сучасної молоді стають домінуючими. Так, молоді люди ставлять перед собою завдання стати мільонером, жити в котеджі, їздити на дорогій машині тощо.

Життєві завдання життєстійкої молоді, на думку Т.М. Титаренко [14], спрямовані на таку сферу життєдіяльності особистості, як навчання і робота. Здобуття освіти та кар'єрне зростання – ось що цікавить її в першу чергу. Така локалізація життєвих завдань цілком відповідає бажаній моделі майбутнього, в якій комфорт та матеріальне забезпечення набувають особливої особистісної значущості.

Життєві завдання переживаються людиною дуже інтенсивно, оскільки відтворюють пошук нових сенсів, глибинних підвалин існування та самопроявів. Екзистенційний зміст завдань передбачає їх усвідомлення і структурування. За довготривалістю такі завдання можна порівняти із життєвими цілями, оскільки завдання орієнтують на цілий період життя. [5;11] Формулюючи цілі, молода особа орієнтується на вибір засобів їх досягнення. Мета завжди довільна, вона не виникає сама собою лише під впливом ситуації. Студент ставить її і відповідає за її досягнення. Буває, мета виправдовує засоби, а інколи вона вимагає насилля над обставинами чи над собою. Таке насилля часто має місце тоді, коли у молодій особі відбувається неконтрольований повтор в думках травмуючих ситуацій (знову ж таки посилення страждання), занепокоєння з приводу можливих майбутніх нещасть, уникнення відвертих стосунків з людьми, замість цього прагнення ними маніпулювати. [3] Типове стереотипне мислення швидше губить студента на шляху постановки та вирішення життєвих завдань, що в подальшому відображається на психологічному благополуччі особистості та досягненню успіхів в навальності та ін. діяльності.

Життєве завдання передбачає, насамперед, розгляд і врахування умов його реалізації. Воно не довільне, а постдовільне і тому не передбачає надмірної суб'єктності. Навпаки, очікується повага до ситуації, обставин, людей, що навколо. Самоздійснення, етапи якого пов'язані з формулюванням життєвих завдань, – це не просто черговий цикл розгортання потенціалу. [14] Це зміни себе і свого життєвого світу в теперішньому під впливом власного минулого, якщо набутий досвід усвідомлено, відрефлексовано. Водночас це й трансформації життєвого світу під впливом майбутнього, яке очікується, планується, сприймається як бажане і достойне. Завдання спрямоване на процес самоздійснення, який потрібно наповнити певним сенсом. Наприклад, студент випускного курсу ставить собі мету знайти роботу за спеціальністю, у хорошому колективі, з гідною зарплатою, з кар'єрними перспективами, не дуже далеко від дому. А життєве завдання в цей період буде формулюватися як спроба реалізувати себе, свої здібності, свої потенції саме в професії. Постановка завдань передбачає досягнення певної якості життя, відповідної розгорнутості потенціалу, а не лише якогось окремого результату.

В процесі розгляду життєвих завдань важливу роль відіграють адаптаційні можливості особистості. Життєстійкість як характеристика адапта-

ційного потенціалу особистості (Д.А.Леонт'єв) регулює її активність та спрямованість. Висока життєстійкість особистості, її адаптивність обумовлює зниження активності як психодинамічної характеристики при постановці життєвих завдань, за рахунок підвищення адаптивної поведінки та необхідності враховувати все нові й нові обставини. [5;12]

Стійкість перед труднощами – це не лише здатність виживати у складних ситуаціях, а також розвивати відповідні здібності для реалізації актуальних життєвих завдань, тому чим вищою є життєстійкість тим більше молода особа зосереджена не на виживанні, а на самовдосконаленні та самопобудові. [12] Особистісний зріст студента в ході набуття навичок саногенного мислення буде спрямований на те, щоб стати більш благополучним, ніж він був раніше, бути емоційно стійким, передбачає придбання способів поведінкового та інтелектуального захисту як від зовнішніх, так і внутрішніх небезпек. Саногенне мислення більш гнучке, ніж типове патогенне, оскільки руйнує жорсткі психічні структури, що можуть прогнозувати лише одну очікувану модель поведінки молодої особи, а у випадку неспівпадання очікуваного результату з реальним – стресовий деструктивний психологічний стан нудьги та депресії. Саме такі структури активно заважають студенту адаптуватися до різноманітних життєвих обставин. Саногенне мислення сприяє оздоровленню психіки, зняттю внутрішньої напруженості, усунення образ чи почуття вини, комплексів тощо.

Усвідомлення людиною того, що на шляху самореалізації можуть поставати непереборні труднощі, сприяє більш толерантному ставленню до проблем, які виникають під час реалізації поставлених життєвих завдань. Коли людина оцінює проблемну ситуацію як менш травматичну, вона здатна, переконаний С. Мадді, [7] трансформувати проблеми в можливість, тобто знаходити можливості для особистісного розвитку в найскладніших життєвих ситуаціях. Трансформаційне опанування труднощів у процесі особистісного самоздійснення актуалізує готовність людини до активної соціальної взаємодії та підтримувальної поведінки, сприяє розвитку "соціального почуття" (термін А. Адлера).

Мислити саногенно в період формування особистості студента відіграє вагому роль в ході його навчальної діяльності. Оскільки в процесі навчання студент стикається з перешкодами на шляху досягнення цілей, адаптацією до умов навчання, виконаннями обов'язків, різними труднощами, пов'язаними із підготовкою до занять, оцінюванням його рівня знань викладачем тощо. Навчальна діяльність студента часто супроводжується напругою. Досить часто в процесі діяльності у студентів з'являється перенавантаження (здача заліків, екзаменів, захист дипломних проектів тощо). [3] Не менш важливим в цей період є постійне проживання нервово-психічного перенапруження та стресу. І тут найчастіше має місце патогенне мислення, що

характеризується повною відсутністю рефлексії, тобто, здатності розглядати себе й свій стан з боку. Для патогенного мислення характерна повна включенність у ситуацію навіть після того, як вона пройшла або розв'язалася певним чином; якщо взяти до уваги наше Я, то для патогенного мислення характерно повне злиття Я з образами, які виникають у свідомості.

Ймовірність виникнення психічних розладів, посилення стресу та напруженості у студентської молоді може посилюватися під час патогенного мислення, адже його змістом є думки, роздуми, всі уявлення, пов'язані з образою, заздрістю, соромом, страхом, ревнощами, невдачою та іншими негативними емоційними переживаннями особистості. [3] Ознакою згубного впливу патогенного мислення на формування особистості студента є те, що воно посилює будь-яку складну ситуацію в процесі навчання, на етапі формування життєвих завдань тощо і тим самим призводить до емоційного стресу, хвороби. Патогенне мислення множить страждання молоді особи: адже за допомогою свого мислення вона відтворює ситуацію стресу безліч разів, уводить себе в стан хронічного стресу, що руйнує організм, погіршує настрій, призводить до невдач. Відповідно формування життєвих завдань молоді особи в процесі навчальної діяльності буде ускладнено.

Титаренко Т.М. дослідив, що рівень ефективності оптимізації постановки життєвих завдань суттєво залежить від репертуару та якості копінг-стратегій, що застосовує проблемна молодь. Оскільки для проблемної молоді характерні малоефективні копінг-стратегії, для підвищення їх ефективності необхідним є застосування позитивних копінг-стратегій, а також проведення психокорекції суб'єктних механізмів, які забезпечують життєву активність проблемної молоді щодо самоозадачування. Дослідник зазначає, що основними функціями копінг-стратегій в оптимізації постановки життєвих завдань є нейтралізація конфліктних ситуацій, перезначення негативного впливу цих ситуацій на позитивний, стимуляція більш конкретного формулювання життєвих завдань. Ми вважаємо, що дана оптимізація постановки життєвих завдань молоді буде можливо в процесі оволодіння саногенним мисленням.

Мислення за своєю природою рефлексивне, тобто, дає людині можливість ставити собі питання і відповідати на них: що я роблю? як я роблю? чому я роблю? Рефлексивна природа мислення забезпечує варіативність відповіді на ці питання, а значить, забезпечує і можливість їх диференціації за різними критеріями. Це відбувається у формі внутрішнього діалогу, який людина може і повинна вести при вирішенні життєвих завдань, пов'язаних з орієнтацією на цілісність предмета, наприклад, це завдання обґрунтування своєї активності, вибору мети. Вони вимагають від людини того бачення предмета, який Г. Альтшуллер і І. Верткій пов'язували з необхідністю боротьби за визнання з'явилася ідеї, вважаючи цю бо-



ротьбу неминучою і закономірною. Вони впевнені, що людина, яка вміє мислити (створювати нові цілісні предмети), повинна вміти довести потрібність своєї ідеї. [13] Йдеться про переживання молодшої особи, що виникають в процесі мислення і дозволяють їй виділяти процес створення нового цілісного предмета (за рахунок виділення його закономірностей) завдяки Я-зусиллям. Це та єдність афекту та інтелекту, що створює переживання особливої сили в їх віднесеності до свого Я.

При саногенному мисленні можливий стан розслаблення, який дозволяє молодій особі аналізувати та оцінювати зміст свого внутрішнього світу за допомогою інтелектуальних дій (порівняння, узагальнення, аналіз, синтез, абстракція, конкретизація).

Мислення допомагає тілу розслабитися, а тіло – мисленню здійснювати рух в різних модальності психічної реальності: переходити від однієї до іншої, здійснювати те опосередкування, яке в психології називають особистісним. [4;10] Контроль "Я" за проявами всіх якостей психічної реальності можливий, оскільки всі психічні процеси людини інтелектуально опосередковані, в залежності від рівня її інтелектуального розвитку це проявляється в більшій чи меншій мірі довільності психічних процесів, в різному ступені інтелектуалізації модальностей ("хочу", "можу", "відчуваю", "думаю").

Саногенне мислення проявляється у формі розслаблення як у вищій формі готовності людського тіла і психічної реальності до сприйняття впливу Я. Такий стиль мислення як особливий вид активності людини пов'язаний з просторовою та часовою організацією, що вимагає від людини Я-зусиль; воно не протікає само собою, це довільний вид активності, який регулюється законами довільної уваги як особливої форми контролю за проявами психічної реальності. [4;8;9;10] Це означає, що воно вимагає відповідних йому засобів і способів, якими людина опановує, навчаючись самоспостереженню і інтроспекції.

Т.М. Титаренко зазначає, що готовність життєстійкої молоді до майбутнього зумовлює відкритість і діалогічність процесу постановки життєвих завдань, а готовність до труднощів – її здатність до проблемного планування часу власного життя. Такий спосіб постановки надає молоді впевненості при постановці складних життєвих завдань, забезпечує соціальну підтримку під час їх реалізації, певним чином зміцнюючи "психологічний імунітет" до життєвих труднощів у процесі особистісного самоздійснення.

**Висновки і подальші перспективи досліджень.** Період студентства є важливим для подальшого розвитку особистості і від успішності виконання низки життєвих завдань даного етапу залежить ефективність подальшого розвитку студента, його професійного та особистісного становлення.

Молода особа, що мислить саногенно, відрізняється від патогенно мислячої особистості здатністю першої в потенційно стресогенній ситуації

швидко повертатися в стан рівноваги, не вдаючись до напруги та стресу. Ця здатність набувається завдяки оволодінню навичками контролю емоцій. Саногенне мислення, що зменшує напруженість, внутрішній конфлікт, попереджує захворювання, є також одним з ефективних засобів розв'язування психотравмуючих проблем студента, постановці та вирішенні їх життєво важливих завдань. Таке мислення базується на свідомому рефлексивному аналізі власних емоцій та емоціогенних (стресогенних) факторів, що в подальшому позитивно відображається в процесі досягнення психологічного благополуччя та особистої реалізації в навчальній діяльності студентської молоді. Перспектива дослідження вбачається у виділенні основних компонентів саногенного мислення як такого, що сприяє підвищенню рівня психічного та соматичного здоров'я особистості студента.

### Список використаних джерел

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". – Острого: 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. Лазоренко Б.П. Вплив досвіду наркозалежності на формування життєвих завдань проблемної молоді / Б.П. Лазоренко // Актуальні проблеми психології. Т. 2. Психологічна герменевтика / За ред. Н. В. Чепелєвої. – К., 2007. – Вип. 5. – С. 120-130.
7. Мадди Сальваторе Р. Теории личности: сравнительный анализ / Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2002. – 539 с.
8. Морозюк С.Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. "Обида". Модульно-кодированное 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.
9. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности/ Ю.М. Орлов. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
10. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышления. Серия: Управление поведением, кн. 1. – 2-е изд. исправленное. / Ю.М. Орлов. – М.: Слайдинг, 2006.

11. 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.

12. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні чинники постановки особистістю життєвих завдань / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2009в. – Вип. 23(26). – С. 97-105.

13. Франкл В. Человек в поисках смысла / Франкл В. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

14. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.

### **Spisok vykorystanykh dzherel**

1. Abulkhanova-Slavskaia K. A. Stratehiya zhyzny / Abulkhanova-Slavskaia K. A. – М.: Mysl, 1991. – 299 s.

2. Bratus B. S. K yzucheniu smyslovoi sfery lychnosti / B.S.Bratus / Vestn. Mosk. Un-ta. – Ser. 14. Psykholohiya. – 1981. – № 2. – S. 46-56.

3. Hilman A.Iu. Sanohenne myslennia yak chynnyk protydii emotsiinoho stresu v navchalnii diialnosti studenta / A.Iu. Hilman// Naukovi zapysky. Seriia "Psykhologhiia i pedahohika". – Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia", 2014. – Vyp.30. – S. 43 – 50

4. Krainova Iu.N. Sanohenne myshlenye protyv nehatyvnykh perezhyvanyi [Tekst] / Iu. N. Krainova // Psykholohiya zdorovia y lychnostnoho rosta. – 2010. – №4. – S. 58-74

5. Lazorenko B.P. Vplyv dosvidu narkozalezhnosti na formuvannia zhyttievnykh zavdan problemnoi molodi / B.P. Lazorenko // Aktualni problemy psykhologhii. T. 2. Psykholohichna hermenevtyka / Za red. N. V. Chepelievoi. – К., 2007. – Vyp. 5. – S. 120-130.

7. Maddy Salvatore R. Teoryy lychnosti: sravnytelnyi analiz / Per. s anhl. – SPb.: Rech, 2002. – 539 s.

8. Moroziuk S.N. Sanohennyi styl myshleniya. Upravlenye emotsiyami. "Obyda". Modulno-kodovoe uchebnoe posobyе v mobylnoi systeme obucheniya KYP-M k tsyklu kursov po beskonflyktnoi adaptatsyy y samorazvytyiu lychnosti/ S.N. Moroziuk, E.V. Myroshnyk. – М.: 2006, – 102 s.

9. Orlov Iu.M. Voskhozhdenye k yndyvudualnosti/ Iu.M. Orlov. – М.: Prosveshchenye, 1991. – 287 s.

10. Orlov Iu.M. Ozdoravlyvaiushchee (sanohenne) myshleniya. Seryia: Upravlenye povedenyem, kn. 1. – 2-e yzd. yspravlennoe. / Iu.M. Orlov. – М.: Slaidynh, 2006.

11. Tytarenko T. M. Zhyttievi zavdannia osobystosti yak sotsialno-psykholohichniy chynnyk modeliuвання 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.

12. Tytarenko T. M. Sotsialno-psykholohichni chynnyky postanovky osobystistiu zhyttievyykh zavdan / T. M. Tytarenko // Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii : zb. statei / APN Ukrainy, In-t sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. – K. : Milenium, 2009v. – Vyp. 23(26). – S. 97-105.

13. Frankl V. Chelovek v poyskakh smysla / Frankl V. – M.: Prohress, 1990. – 368 s.

14. Yak buduvaty vlasne maibutnie: zhyttievi zavdannia osobystosti : monohrafiia / [T. M. Tytarenko, O. H. Zlobina, L. A. Liepikhova ta in.]; za nauk. red. T. M. Tytarenko. – Kirovohrad: Imeks-LTD, 2012. – 512 c.

*Hilman A. Yu. Sanohenic thinking acquisition by the young students in the process of dealing with life problems. The article is devoted to the sanohenic thinking as a methodology which is useful in the professional development, health maintenance and problem solving related to setting aims and life tasks by the young students. Life tasks are presented as a means by which a young personality models personal future. Pathogenic character of emotions which the young students may experience in the process of dealing with life problems has been outlined.*

*It has been justified that the life tasks setting demands "individual efforts" of a young personality; and in the process of some perspectives formation, the students encounter problems which are connected with tension and stress. The author explains the role of sanohenic thinking in a better life problems tackling, which can impact the personal fulfillment in the family life, career and other life spheres of young students.*

**Key words:** sanohenic thinking, pathogenic thinking, life tasks, personal development, mental welfare, young students.

Отримано: 22.12.2015 р.

УДК 159.973

*С.К. Грабовська, В.В. Бабенко, К.О. Островська*

## **ДІАГНОСТИКА СТАБІЛЬНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ: ОПИТУВАЛЬНИК "СТАН СПРАВ В ОРГАНІЗАЦІЇ"**

*С.К. Грабовська, В.В. Бабенко, К.О. Островська, Діагностика стабільності організації: опитувальник "стан справ в організації". У статті представлено опитувальник "Стан справ в організації", що дозволяє описати життєздатність організації або її структурного підрозділу за відповідями працівників та керівників.*

*Опитувальник дозволяє віднести діагностовану організацію до одного з трьох типів: "згуртована команда", "працездатна організація (струк-*