

РОЗВИТОК САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

О. М. Паламарчук

orcid.org/0000-0002-6783-8380

В статті вивчаються підходи до розуміння сутності саногенного мислення та його ролі в особистісно-професійному становленні майбутнього психолога. Саногенне мислення розглядається як інтегративна характеристика майбутнього психолога, що виражається у його здатності й готовності до побудови та реалізації ефективної стратегії збереження власного професійного здоров'я. Проаналізовано рівні сформованості саногенного мислення майбутніх фахівців у сфері психології. Здійснено психологічний аналіз структури саногенного мислення майбутніх фахівців у сфері психології. Доведено, що саногенне мислення як технологія, що спирається на внутрішні цілі, на досягнення більш повної інтеграції уявлення про себе, про суб'єктивні ознаки власної професійної діяльності, виступає важливим компонентом системи продуктивного особистісно-професійного розвитку майбутнього психолога.

Ключові слова: саногенне мислення, майбутні психологи, особистісно-професійне становлення, професійне життя, професійне здоров'я, рефлексія, саногенна поведінка.

THE DEVELOPMENT OF SANOGENIC THINKING IN THE PROCESS OF PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF THE FUTURE PSYCHOLOGIST

O. M. Palamarchuk

The article examines the main approaches of understanding the essence of sanogenic thinking and its role in the personality-professional formation of a future psychologist. Sanogenic thinking is considered as an integrative characteristic of a future psychologist, expressed in his ability and readiness to build and implement an effective strategy for the preservation of his own professional health. The levels of formation of sanogenic thinking of future specialists in the field of psychology are analyzed. A psychological analysis of the structure of sanogenic thinking of future specialists in the field of psychology is carried out. It is proved that sanogenic thinking as a technology based on internal goals to achieve a more complete integration of the concept of oneself, about the subjective attributes of one's own professional activities, is an important component of the system of productive personal and professional development of the future psychologist. It is revealed that the high level of development of sanogenic thinking in future psychologists gives them the opportunity to effectively solve a considerable number of professional problems and opens up prospects for effective innovation and professional activity in the field of psychology. It was established that the development of sanogenic thinking in the process of personal and professional formation of the future psychologist is an extension of the life-professional perspective, including the formation of a system of social and occupational-psychological values that significantly affect the creation of their own safe professional environment. It is determined that the formation of the ability to a high level of manifestation of sanogenic thinking determines the success of future professional activities in the field of psychology, which, in turn, is both a condition and a personal result of the future psychologist and, of course, involves the development of his professional subjectivity.

Key words: sanogenic thinking, future psychologists, personality-professional formation, professional life, professional health, reflection, sanogenic behavior.

Здоров'я є важливою цінністю, основою особистісного становлення та активного професійного життя майбутнього психолога. В умовах соціальної нестабільності, посилення динаміки життя, зміни орієнтирів розвитку суспільства, роль цінності здоров'я майбутніх психологів значно зростає. Сучасному суспільству необхідні професійно здорові фахівці у сфері психології, які здатні в процесі психологічної практики виділяти, аналізувати, співвідносити з предметно-професійною ситуацією власні дії та ефективно керувати своїми емоціями й розуміти емоції інших.

В сучасних перехідних умовах функціонування системи підготовки майбутніх психологів все більше задіюються захисні механізми, які перешкоджають розвитку професійного здоров'я студентів, з поступовим зниженням його компенсаторних можливостей. Тому необхідним є виділення таких засобів, які б забезпечували збереження можливості самокорекції професійного здоров'я. Високий рівень професійного здоров'я майбутніх психологів корелює з рівнем розвитку саногенного мислення, яке

дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу та контролювати власні емоції в процесі професійної діяльності.

Аналіз психологічної літератури свідчить, що окремим аспектам дослідження саногенного мислення присвячено роботи як зарубіжних (К. Бютнер, Д. Джампольські, Д. Джонгвард, Е. Ле Шан, М. Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.) так і вітчизняних учених (А. Добровіч, І. Дубровіна, А. Захаров, М. Козлов, В. Я. Семке та ін.). Загалом автори у своїх працях звертають увагу на окремі форми прояву саногенного мислення, а також конкретні прийоми формування його компонентів. Зазначені наукові й науково-практичні розробки є вагомим внеском у дослідження проблеми розвитку саногенного мислення. Однак, однією з важливих проблем є вивчення розвитку саногенного мислення у процесі особистісно-професійного становлення майбутнього психолога. У процесі розвитку саногенного мислення майбутній психолог вчиться відокремлювати себе від власних переживань і спостерігати за ними; він формує здатність переживати стресову ситуацію в стані душевного спокою та концентрації уваги, що є досить важливим чинником його майбутньої професійної діяльності. Вміння позбутися негативних наслідків емоційного стресу є важливою складовою в загальній системі соціального та професійного існування майбутнього фахівця у сфері психології. Отже, у рамках особистісно-професійного становлення майбутнього фахівця у сфері психології актуальним є акцент на саногенному мисленні, формування якого спирається на зміни у підходах до визначення та розуміння нової, специфічної ролі психолога в соціальному житті суспільства.

Високий рівень розвитку саногенного мислення у майбутніх психологів дає їм можливість ефективно вирішувати чималу кількість професійних проблем та відкриває перспективи до ефективної інноваційно-професійної діяльності у сфері психології. Різноманітність факторів, які потрібно враховувати у процесі професійної діяльності майбутніх психологів, передбачає їх осмислення й зіставлення, на основі чого за допомогою саногенного мислення відбувається ефективно вирішення суперечностей і створюється цілісна модель професійного середовища [7]. Професійна позиція майбутнього психолога в значній мірі характеризується рівнем сформованості саногенного мислення та визначається результативним аспектом саногенної поведінки. Саногенне мислення майбутнього психолога як процес містить певний інваріант розумових операцій, коли рух іде від визначення цілей до пошуку засобів, вибудовуванню результату і можливих наслідків у реалізації діяльності: позиційне самовизначення – аналіз ситуації – проблематизація – концептуалізація (цілепокладання) – програмування (створення програми заходів для досягнення задуманого) – планування.

Вміння майбутнього психолога концентрувати увагу на професійній діяльності; зосереджуватися на предметах роздумів; переривати неприємні спогади після того, як з них був взятий професійний досвід, здатність розглядати свої вчинки і свій досвід ніби збоку, сприяють перетворенню рутинної професійної діяльності в систему творчих програм психологічної діяльності та характеризують рівень розвитку саногенного мислення. Принциповою особливістю саногенного мислення є його органічне вплетення в процес конструювання такого етапу мислєдіяльності, як рефлексія. Рефлексія у майбутніх психологів пов'язана з аналізом їхньої діяльності, з її усвідомленням, саме цей зв'язок є підставою, базовою передумовою для об'єднання технік рефлексії з техніками проектування, які є надзвичайно важливими у професійній діяльності психолога.

Вихід майбутнього психолога за допомогою саногенного мислення в рефлексивну позицію передбачає осмислення ним «зробленого». За допомогою саногенного мислення майбутній фахівець у сфері психології рухається від локальної події до інтегрального переосмислення власної професійної діяльності. Таким чином, увесь процес навчально-професійної діяльності майбутнього психолога передбачає рух від проблемної ситуації через корекцію своїх дій і далі до критичної рефлексії власної діяльності.

Розвиток саногенного мислення у процесі особистісно-професійного становлення майбутнього психолога являє собою розширення життєво-професійної перспективи, включає формування системи соціальних та професійно-психологічних цінностей, що суттєво впливають на створення власного безпечного професійного середовища.

В основі розширення життєвої перспективи майбутніх психологів лежить їхній професійний розвиток, факторами зростання якого є розширення ставлення до власної психологічної діяльності, розуміння її смислу і змісту, набуття знань, умінь, норм відносин, наповнення їх новими якісними характеристиками, що є можливим за допомогою розвитку високого рівня саногенного мислення. На основних етапах особистісно-професійного розвитку майбутніх фахівців у сфері психології не лише змінюється професійне оточення, зростає рівень майстерності, вдосконалюються уміння, але й відбувається актуалізація часових очікувань: за допомогою саногенного мислення формується образ професійного майбутнього. Високий рівень розвитку саногенного мислення сприяє формуванню здатності до психолого-діяльнісного проектування, яке визначається як особливий психічний стан, як наявність у майбутніх психологів зразка структури певної професійної дії й постійної спрямованості свідомості на її виконання. Учені вважають,

що високий рівень розвитку саногенного мислення у майбутнього психолога є проявом його здатності свідомо керувати своїми емоційними станами та усвідомлено розв'язувати внутрішні проблеми. З урахуванням цього, доцільним є розгляд особливостей розвитку саногенного мислення у процесі особистісно-професійного становлення майбутніх фахівців у сфері психології.

Саногенне мислення майбутніх психологів – це складне індивідуально-психологічне утворення на основі інтеграції теоретичних знань і практичних умінь працювати з різного роду проблемними ситуаціями, а також сукупність умінь і особистісних якостей, що дозволяють вибудовувати конструктивні програми професійної діяльності. Саногенно мислячий майбутній психолог здатний усвідомлювати особливості протікання психічних станів, характерними для нього є гнучкість, динамізм, рефлексія, високий рівень розуміння власних емоцій. Саногенне мислення відіграє провідну роль у формуванні психологічного здоров'я майбутнього психолога.

У зв'язку з цим можливим є виділення наступних рівнів сформованості саногенного мислення: підготовчий рівень – репродуктивний з елементами власного пошуку; тренувальний рівень – репродуктивно-продуктивний; рівень власне саногенного мислення – творчий рівень. У залежності від етапу у формуванні здатності до саногенного мислення як властивості особистості майбутнього психолога відбуваються якісні зміни. Її рівень підвищується в міру формування вмінь конструктивної регуляції власних емоційних станів.

Розглядаючи саногенне мислення як властивість особистості, слід зазначити, що його діяльнісна сутність реалізується в умовах гуманістичного підходу до особистісно-професійного становлення майбутніх психологів, воно продукує створення умов для управління власними емоціями та розуміння емоцій інших. Саногенне мислення як психологічний феномен структурується взаємозв'язком компонентів: змістовно-процесуального, мотиваційного, професійно-цільового, морального [4]. Враховуючи, що всім етапам розгортання саногенного мислення притаманні контроль (самоконтроль і взаємоконтроль), а також усі види оцінки (самооцінка, взаємна оцінка, зовнішня оцінка) як процесу, так і результатів, доцільним є включення в дану структуру рефлексивно-оцінного компонента. У контексті даного виду діяльності вищеперераховані компоненти мають наступні характеристики.

Змістовно-процесуальний компонент є визначальним у формуванні інших, він передбачає оволодіння необхідними знаннями, навичками логічної переробки інформації, гностичними, проектними і творчими вміннями вирішення завдань, які потребують прояву емоційної стійкості.

Мотиваційний компонент включає в себе мотиви розуміння значимості саногенного мислення у майбутній професійній діяльності психолога, переконання та необхідність у постійному вдосконаленні знань з метою власного самовладання, а також оволодіння даним видом мислення для вирішення завдань психологічної практики.

Професійно-цільовий компонент означає формування професійної спрямованості саногенного мислення, розширення та поглиблення предметних і психологічних знань, оволодіння в процесі навчально-професійної діяльності важливими професійними вміннями прояву саногенної поведінки.

Моральний компонент виражається у високому ступені відповідальності за продемонстровану саногенну поведінку, тобто внутрішню свободу, цілісність, гармонію і радість.

Рефлексивно-оцінний компонент передбачає формування спроможності робити несвідоме свідомим в результаті розвитку здатності контролювати розумові операції, що породжують небажані емоції. Внутрішня рефлексія, спрямована на інтроспекцію і контроль власних емоцій, бажань, переведення їх з негативного стану в нейтральний або позитивний. Це сприяє формуванню професійно-ціннісного відношення до діяльності у сфері психологічної практики.

Важливо підкреслити, що формування здатності до високого рівня прояву саногенного мислення визначає успіх майбутньої професійної діяльності у сфері психології, яка, в свою чергу, є одночасно і умовою, і особистим результатом майбутнього психолога і, безумовно, передбачає розвиток його професійної суб'єктності. Розглядаючи здатність майбутніх психологів до саногенного мислення як процес, необхідно зазначити, що логіка його розвитку досягається послідовністю етапів, спрямованих на сформованість рівнів готовності, адекватних поставленим цілям. Це передбачає знайомство майбутніх психологів з основами та специфікою саногенної поведінки, формування вмінь емоційно-позитивного ставлення до власної професійної діяльності у сфері практичної психології.

Як процес формування саногенного мислення передбачає три рівні, кожен з яких має власні цілі, завдання та зміст: репродуктивний з елементами пошуку, репродуктивно-продуктивний і творчий. Специфіка розвитку саногенного мислення визначається особливостями професійної діяльності у сфері практичної психології, в рамках якої розробляється та чи інша тактика, та рівнями професіоналізму, що розподіляються як допрофесіоналізм, професіоналізм, суперпрофесіоналізм, непрофесіоналізм, післяпрофесіоналізм [6]. Кожен рівень пов'язаний з певним етапом розвитку професійної діяльності та характеризується відповідним рівнем прояву саногенного мислення. Саногенна поведінка пов'язана з

мотиваційно-потребовою сферою майбутнього психолога та сприяє реалізації його потреб у самовизначенні, самоутвердженні, визнанні професіоналізму вищого рівня, тобто самореалізації. Основним фактором досягнення вершин професійної діяльності у сфері психології є самоактуалізація майбутніх психологів, що в значній мірі ґрунтується на рівні розвитку саногенного мислення. Очевидно, що самоактуалізовані майбутні психологи мають не лише високі потенційні можливості, але й уміють поповнювати свій потенціал і володіють ефективними техніками саногенного мислення. Рух до вершин психолого-професійної діяльності вимагає від майбутніх психологів певних специфічних якостей. Передусім, це свідомо рефлексія власних емоцій й емоціогенних (стресогенних) факторів та високий ступінь власної відповідальності за результати виконуваної діяльності. Високий рівень розвитку саногенного мислення стимулює розвиток специфічних здібностей майбутніх фахівців у сфері психології. Кваліфікований психолог за допомогою саногенного мислення може оцінити специфічні, але значущі для життя самої людини та її здоров'я індивідуально-психологічні та особистісні характеристики.

Високий рівень розвитку саногенного мислення досягається і підтримується шляхом саморегуляції майбутніх фахівців у сфері психології, що сприяє збереженню власної ініціативної позиції й індивідуального стилю діяльності в мінливих професійних умовах. Досягнення вершини професійної діяльності у сфері психології є неможливим без високого рівня розвитку саногенного мислення. Високий рівень розвитку саногенного мислення у майбутніх психологів сприяє кращому розумінню особливостей клієнтів. Саногенне мислення сприяє вибору конструктивних програм поведінки у професійній діяльності психолога [3].

Однак проблемності у розвитку саногенного мислення додає той факт, що криза традиційної освіти відзначається за всією освітньою вертикаллю. Суб'єкт-об'єктний підхід, характерний для традиційної освіти, сформував у певної частини людей споживацький підхід та небажання докладати зусиль до здобуття особистісних знань, прояву власної суб'єктності. Підготовка майбутніх психологів спрямована, головним чином, на формування так званих ЗВМ (знань, вмінь, навичок) або компетенцій у майбутніх фахівців, залишаючи поза межами фахової освіти формування професіоналізму майбутніх психологів. У традиційній освіті домінують перцептивно-мнемічні способи засвоєння знань, а визначальною особливістю інноваційної освіти є організація ситуації продуктивних взаємодій і спільної творчої діяльності, спрямованої на актуалізацію досвіду майбутніх психологів і створення зони перспективного розвитку [5]. У зв'язку з цим Ю. Швалб зазначає, що актуальним є вирішення «...однієї з найбільш болючих проблем сучасної вищої школи, а саме: проблеми об'єднання високого рівня науково-теоретичної підготовки і формування у випускника особистісної і професійної готовності до діяльності у певних умовах» [8]. Вирішення цієї проблеми науковець убачає в побудові системи практико-орієнтованої освіти. Це бачення ним шляху виходу з освітньої кризи ґрунтується на переконанні в тому, що «будь-яка сфера професійної діяльності складається не з сукупності практичних завдань, що вирішуються індивідом на тому чи іншому робочому місці, а з системи цілісних практик, які нормуються й інституціалізуються у сукупній системі суспільного життя» [8]. Такий підхід зумовлює проектування змісту навчання майбутніх психологів, зорієнтованого на засвоєння ними різноманітних саногенних практик, що дозволить випускникам у подальшій професійній діяльності успішно їх реалізувати.

Таким чином, здатність до саногенної поведінки сприяє дотриманню найважливішого принципу сучасної освіти – зв'язку теорії з практикою. «Внутрішня діяльність постійно включає в себе окремі зовнішні дії та операції, а розвинена зовнішня практична діяльність – дії та операції внутрішні, розумові. У їх спільності і виражається цілісність життя» [1]. Саме в професійній діяльності психолога багато в чому перетинаються процеси сенсо- та життєтворчості, що реалізуються у формі саногенної рефлексії особистості в процесі переосмислення і перетворення людиною життя, що і відповідає тому принципу саморозвитку, який є специфікою діяльності психолога. За допомогою здатності контролювати розумові операції, що породжують небажані емоції, майбутній психолог стає провідним суб'єктом власної діяльності. Саногенне мислення розширює різноманіття ходів думки майбутніх психологів і розкріпачує думку, пропонуючи нові програми, що зменшують надмірний прояв емоцій. Саме тому важливим способом досягнення внутрішньої гармонії із самим собою та душевного спокою, є розвиток здатності у майбутніх психологів саногенно мислити. Саногенне мислення виконує провідну роль у процесі особистісно-професійного становлення майбутніх психологів. Такий тип мислення допомагає зрілому фахівцю контролювати емоції, руйнувати стереотипи, позбуватись результатів емоційного стресу, долати внутрішні суперечності в ході переоцінки цінностей, оцінювати ситуації, аналізувати та приймати професійні рішення в стані душевного спокою. Систематичні прояви саногенної поведінки дозволяють майбутньому психологу на високому рівні усвідомлювати свої емоції та поведінку в професійній діяльності, виробляючи власну кваліфіковану професійну позицію, а не слідувати автоматизмам поведінки. Саногенне мислення є засобом інтелектуального творчого саморозвитку майбутнього психолога, а в більш вузькому сенсі – засобом розвитку його проектувальних здібностей.

Оскільки при вирішенні професійних завдань кваліфікованими психологами використовується метод пошуково-пізнавальної діяльності, методи індукції та дедукції, коли фахівці рухаються від власного досвіду до пізнання нового і назад до свого досвіду, але вже збагаченого новою інформацією (синтез-аналіз-синтез), прийоми творчої діяльності, моделювання різних ситуацій, в основі яких лежить принцип орієнтовної основи дій, а зміст має на увазі під собою інтегративність предметів не тільки один з одним, але й з іншими сферами загальнолюдської діяльності, а в якості контролюючого чинника передбачається рефлексія і особисте просування кожного фахівця при вирішенні проблеми вперед, то легко помітити, що діяльність психолога через проблематизацію – це сутнісна складова сучасної практичної психології. І таким чином, стає беззаперечним той факт, що діяльність психолога через саногенне мислення, – квінтесенція розвивального, особистісно-орієнтованого професійного розвитку, що вносить свою істотну лепту в загальний розвиток майбутнього фахівця у сфері психології.

Отже, з точки зору модернізації сучасної психологічної практики, саногенне мислення майбутніх фахівців у сфері психології як технологія, що спирається на внутрішні цілі, на досягнення більш повної інтеграції уявлення про себе, про суб'єктивні ознаки власної професійної діяльності, виступає важливим компонентом системи продуктивного особистісно-професійного розвитку майбутнього психолога. Саногенне мислення має своїм основним предметом не зовнішні об'єкти та їх закономірності, а суб'єктивні психічні явища, стани, процеси, які відносно менше відомі людині, ніж об'єктивні.

Розвиток саногенного мислення в процесі особистісно-професійного становлення майбутніх психологів дозволить покращити психологічне благополуччя студентів, розвинути високий рівень їх самосвідомості та позитивного ставлення до себе й інших, набути навичок усвідомлення й аналізу професійних та життєвих проблем, сформувати навички пошуку конструктивних виходів зі стресових ситуацій. У цьому сенсі саногенне мислення як продуктивна технологія не лише сприяє ефективній діяльності психолога-практика, але й формує професійну систему цінностей на основі рефлексії з приводу результатів діяльності та в якій відбувається творче перетворення особистості на основі самостійно здобутих нових знань. У надрах саногенного мислення майбутнього психолога народжується здатність людини (в даному випадку – психолога) міняти в собі те, що повинно змінитися як відповідь на виклик ситуації, і що можна позначити як нове явище, психологічне новоутворення, яке знаходить вираження у слові «компетентність». Категорія «компетентність» є наслідком нового підходу до людських ресурсів. При такому підході компетентність майбутнього психолога визначається як загальна здатність, заснована на знаннях, цінностях, схильностях, яка дає можливість встановити зв'язок між знанням і ситуацією, виявити процедуру (знання і дія), яка підходить для вирішення проблеми. Компетентність являє собою вміння майбутніх психологів діяти на основі отриманих знань, вона є мірою включеності в діяльність і її продукт, це та «фінішна пряма», до якої прагне учасник діяльності. Неважко помітити, що поняття «компетенції» є інтегративним у професійній діяльності психологів-практиків, воно описує «потенціал, який проявляється ситуативно і, отже, може лягти в основу оцінки результатів діяльності», описує «інструментарій» одночасного розуміння і дії, який дозволяє сприймати професійні реалії, що виникають у діяльності. Таку компетенцію, що позначається як здатність до саногенної поведінки [2], можна умовно назвати компетенцією професійної діяльності психологів. А оскільки аспекти діяльності, як уже зазначалося вище, включають в себе готовність до цілепокладання, готовність до прогнозування, готовність до дії, готовність до оцінки і рефлексії, тобто всі ті кроки, етапи, з яких складається будь-яка діяльність, то в результаті ми можемо говорити про компетенцію саногенної поведінки, а в більш вузькому сенсі – про формування саногенного мислення.

Саногенне мислення майбутнього психолога – це інтегративна характеристика суб'єкта, що виражається у його здатності й готовності до побудови та реалізації ефективної стратегії збереження свого професійного здоров'я. Структура саногенного мислення майбутніх фахівців у сфері психології включає в себе мотиваційно-регуляторний, когнітивний, операційно-практичний та рефлексивний компоненти, що визначають успіх інтеграції внутрішніх і зовнішніх умов для вирішення завдань професійного та особистісного розвитку майбутнього фахівця у сфері психології та відображають результати реалізації його потенційних можливостей у системі практичної психології. Саногенна поведінка у контексті професійної діяльності означає здатність майбутнього психолога як суб'єкта діяльності ефективно функціонувати в професійному співтоваристві, реалізовувати завдання, закріплені за ним у системі суспільного розподілу праці.

Отже, одним із провідних результатів особистісно-професійного становлення майбутніх психологів має бути сформоване саногенне мислення, що дозволить студентам вирішувати професійні завдання як повноправним суб'єктам професійної діяльності та реалізовувати різного роду психологічні проекти. Відсутність саногенної компетентності у майбутніх психологів знижує їх загальну компетентність у сфері практичної психології. Розгляд саногенного мислення в якості важливої складової особистісно-професійного становлення майбутнього фахівця у сфері психології визначає логіку його розвитку протягом усього періоду підготовки майбутніх психологів.

Література

1. Адамян Л. И. Саногенная рефлексия как фактор психологической устойчивости личности : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Адамян Л. И. – Москва, 2012. – 172 с.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика / І.Ф. Аршава.– Дніпропетровськ: РВВ ДНУ, 2006.– 336 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». – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – Вип.30. – С. 43-50.
4. 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.
5. Киричук Л. М. Когнітивна структура дискурсу позитивного мислення / Л. М. Киричук // Філологічні студії. – 2004. – № 4. – С. 149 – 155.
6. Крайнова Ю. Н. Саногенное мышление против негативных переживаний / Ю. Н. Крайнова // Психология здоровья и личностного роста. – 2010. – № 4. – С. 58-74.
7. 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.
8. Швалб Ю. М. Психологічні аспекти компетентнісного підходу в освіті / Ю. М. Швалб // Вища школа. – 2010. – №1. – С. 31-36.

References

1. Adamyan L. I. Sanogennaya refleksiya kak faktor psikhologicheskoy ustoychivosti lichnosti : dis. kand. psikh. nauk : 19.00.01 / Adamyan L. I. – Moskva. 2012. – 172 s.
2. Arshava I. F. Emotsiina stiiikist liudyny ta yii diahnostryka / I.F. Arshava.– Dnipropetrovsk: RVV DNU, 2006.– 336 s.
3. Hilman A. Yu. Sanohenne myslennia yak chynnyk protydii emotsiinoho stresu v navchalnii diialnosti studenta / A. Yu. Hilman // Naukovi zapysky. Seriiia «Psykhologiiia i pedahohika». – Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia», 2014. – Vyp.30. – S. 43-50.
4. Hilman A. Yu. Problema sanohennoho myslennia v zarubizhnii nauksi / A. Yu. Hilman // Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu im. V. N. Karazina. Seriiia «Psykhologiiia». – Kharkiv, 2015. – Vyp.57. – S. 64-69.
5. Kyrychuk L. M. Kohnityvna struktura dyskursu pozytyvnoho myslennia / L. M. Kyrychuk // Filolohichni studii. – 2004. – № 4. – S. 149 – 155.
6. Krainova Yu. N. Sanogennoye myshleniye protiv negativnykh perezhivaniy / Yu. N. Krainova // Psikhologiya zdorovia i lichnostnogo rosta. – 2010. – № 4. – S. 58-74.
7. Morozyuk S. N. Sanogennyy stil myshleniya. Upravleniye emotsiyami. «Obida». (Modulno-kodovoye uchebnoye posobiye v mobilnoy sisteme obucheniya KIP-M k tsiklu kursov po beskonfliktnoy adaptatsii i samorazvitiyu lichnosti) / S. N. Morozyuk. E. V. Miroshnik. – M. : 2006. – 102 s.
8. Shvalb Yu. M. Psykhologichni aspekty kompetentnisnoho pidkходу v osviti / Yu. M. Shvalb // Vyshcha shkola. – 2010. – №1. – S. 31-36.

УДК 159.922.1+37.015.3

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНЦІЇ САМООРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

В.В. Шахов

orcid.org/0000-0002-1069-9295

Аналіз психологічних, педагогічних і методичних досліджень переконує в тому, що самоорганізація займає значне місце в структурі навчально-професійної діяльності та є одним з основних ланок системи її самоврядування. Сформованість компетенцій самоорганізації дозволить майбутньому фахівцю успішно аналізувати умови і завдання навчання, раціонально планувати й організувати свою роботу індивідуально або в команді, адекватно оцінювати, своєчасно коригувати і вдосконалювати процес і результати власної навчально-професійної діяльності. Від сформованості даних компетенцій у студентів значною мірою залежить їхня активність у навчанні, якість підготовки, а також ефективність і результативність їх навчально-професійної діяльності

Ключові слова: професійна самосвідомість, компетенції самоорганізації, професійне становлення, емоційний інтелект, соціальний інтелект, особистісні цінності.