

Савицький Н. І.

аспірант кафедри психології

Дрогобицького державного педагогічного університету

імені Івана Франка

ORCID: 0009-0002-0578-496X

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A TOOL FOR EXPERIMENTAL VERIFICATION OF THE METHODOLOGY OF FORMING SANOGENIC THINKING IN ADOLESCENTS

У статті розкрито особливості соціально-психологічного тренінгу як інструменту експериментальної перевірки методики формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту; обґрунтовано сутність поняття «соціально-психологічний тренінг»; встановлено алгоритм його організації та проведення; визначено структуру та змістові аспекти як інструменту експериментальної перевірки методики формування саногенного мислення підлітків на основі здатностей емоційного інтелекту. Згідно з гіпотезою нашого дослідження рівень і прояви емоційного інтелекту підлітка у сфері навчання і занять спортом є важливим чинником формування здатностей саногенного мислення, що інтегрують динамічні моменти психіки (психічні процеси), тривалість її проявів (психічні властивості), закріпленість і повторюваність цих проявів (психічні стани) у повсякденних діях і діяльності. Виявлена та обґрунтована у статті інформація свідчить про те, що тренінгова програма у єдності теорії і практики допомогла підліткам отримати знання про саногенне мислення як соціально-психологічний феномен, а також про емоційний інтелект як психологічну особливість у сфері навчання, первинної військової підготовки, спортивно-оздоровчої діяльності у закладі освіти та поза його межами; про здатності емоційного інтелекту у конкретизації його складових (емоційної самосвідомості, емоційного самокерування, соціальної самосвідомості, керування взаєминами); сформувати (удосконалити) уміння і навички рефлексії підлітка над своїм емоційним станом та оточуючих, емпатії, емоційно наповненої взаємодії і комунікації, а також подолання (чи уникнення) стану стресу; підтвердити гіпотезу нашого дослідження, зробити висновок про валідність, надійність та об'єктивність отриманих результатів.

Ключові слова: саногенне мислення, емоційний інтелект, підлітки, соціально-психологічний тренінг.

The article reveals the features of socio-psychological training as a tool for experimental verification of the methodology for forming sanogenic thinking in adolescents in the process of military-patriotic education by means of physical education and sports; substantiates the essence of the concept of «socio-psychological training»; establishes an algorithm for its organization and implementation; defines the structure and content aspects as a tool for experimental verification of the methodology for forming sanogenic thinking in adolescents based on the abilities of emotional intelligence. According to the hypothesis of our study, the level and manifestations of a teenager's emotional intelligence in the field of education and sports are an important factor in the formation of sanogenic thinking abilities that integrate dynamic moments of the psyche (mental processes), the duration of its manifestations (mental properties), the consolidation and repetition of these manifestations (mental states) in everyday actions and activities. The training program in the unity of theory and practice helped adolescents gain knowledge about sanogenic thinking as a socio-psychological phenomenon, as well as about emotional intelligence as a psychological feature in the field of education, primary military training, sports and recreation activities in an educational institution and beyond; about the abilities of emotional intelligence in specifying its components (emotional self-awareness, emotional self-management, social self-awareness, relationship management); to form (improve) the skills and abilities of a teenager to reflect on his emotional state and those around him, empathy, emotionally filled interaction and communication, as well as overcoming (or avoiding) a state of stress; to confirm the hypothesis of our study, to draw a conclusion about the validity, reliability and objectivity of the results obtained.

Key words: sanogenic thinking, emotional intelligence, adolescents, social and psychological training.

Постановка проблеми. Цивілізаційні виклики сьогодення ставлять перед сучасними підлітками вимогу володіти здатностями саногенного мислення, емоційного інтелекту тощо. Низка проблем особистісного і соціального життя сучасного підлітка вимагає своєрідного відгуку, емоційної відповіді, рефлексії, щодо втрати відчуття безпеки і, водночас, відчуття загрози у ситуаціях війни, еконо-

мічної нестабільності, кліматичних змін, пандемій; тотального впливу соціальних мереж, що створює для особистості загрозу цифрової залежності і може стати неемоційним сурогатом живого міжособистісного спілкування та активного способу життя, заниженої самооцінки тощо; присутності стресу через тиск, високі очікування від батьків і суспільства щодо успішного навчання та перспектив май-



бутнього тощо. Здатності саногенного мислення є основою психічного здоров'я, соціального та емоційного добробуту підлітка, умовою успішного подолання життєвих викликів, нормального розвитку, входження у багатовекторні соціальні стосунки, адаптації до змін у часі і просторі свого існування. Формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури і спорту пов'язане з емоційно-вольовою сферою особистості, зокрема з формуванням емоційного інтелекту та емоційної культури, що засвідчує самосвідомість, самоконтроль, здатність розрізняти власні емоції та керувати деструктивними емоціями, налагоджувати стосунки, емпатію тощо. В експериментальному процесі нашого дослідження вхідне опитування в експериментальній та контрольній групах засвідчило нестачу у підлітків необхідних психологічних знань, умінь і навичок, зокрема тих, що стосуються емоційного інтелекту як психологічного аспекту та умови формування саногенного мислення. Подальше проведення експерименту здійснювалося з використанням в експериментальній групі фактору незалежної змінної, а саме тренінгової програми під загальною назвою «Мисли як переможець!». За результатами вихідної діагностики, порівняння у контрольній та експериментальній групах до і після експерименту показників сформованості емоційного інтелекту як психологічної особливості феномену саногенного мислення було встановлено, що унаслідок реалізації запропонованої моделі формування емоційного інтелекту, а також проведення тренінгового курсу в експериментальній групі показники після експерименту засвідчують позитивну динаміку у володінні знаннями і навичками емоційного інтелекту, зокрема зростання показників високого рівня і зменшення показників низького рівня. Найбільші розбіжності результатів в учасників контрольної та експериментальної груп зафіксовані нами за показниками сформованості соціальної свідомості (емпатія) і керування взаєминами, які є складовими емоційного інтелекту підлітків та основою для формування у них здатностей саногенного мислення.

Тренінговий курс сприяє отриманню позитивної динаміки у формуванні саногенного мислення у безпосередньому зв'язку з підвищенням рівня знань і навичок психологічних емоціональних складових, створює умови для виникнення і прояву сформованих здатностей саногенного мислення підлітків, засвідчує відповідність отриманих результатів, адекватність застосованого дослідницького інструментарію визначеним завданням і меті роботи, усуває проблему відсутності знань у підлітків про психологічні особливості емоційного інтелекту та саногенного мислення, допомагає самостійно обрати шляхи і засоби їх формування у процесі початкової загальновійськової підготовки, занять спортом у просторі закладу освіти та поза ним. Отже соціально-психологічний тренінг є дієвим інструментом експериментальної перевірки методики формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-

патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досліджувана проблема є міжгалузеву, тож у роботі враховано висновки психологів, педагогів, соціологів тощо. Зокрема варто відзначити беззаперечний внесок А. Гільман у розробку проблеми формування саногенного мислення, чому присвячено дисертаційну роботу дослідниці «Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді» (2017), у якій психологиня розглядає саногенне мислення як інструмент саморегуляції, що дозволяє молодій людині зменшувати внутрішні конфлікти, керувати емоціями та нівелювати наслідки стресу. Науковиця пропонує алгоритм розвитку саногенного мислення через два ключові етапи: рефлексію та метамислення, що сприяє самоусвідомленню особистості, заміні неадаптивних когніцій (як дисфункціональних шаблонів мислення та переконань) на конструктивні – в адекватній оцінці ситуації, подоланні відчуття стресу, тривоги, проявів депресії та проблем із адаптацією тощо [2]. Висновки А. Гільман про роль і значення здатностей саногенного мислення як показника стійкості особистості до психотравмуючих подій враховано для досягнення мети нашого дослідження. Важливими є висновки Д. Гоулмана про емоційний інтелект у структурі особистості як основу для досягнення психологічного благополуччя та життєвого успіху [3], а також теоретико-методологічні рекомендації С. Максименка, І. Матійків, Е. Носенко, І. Савченка, Ю. Хребтової-Краузе щодо організації і проведення експериментального дослідження, соціально-психологічних тренінгових занять, застосування маніпулятивної дослідницької парадигми, контролю змінних тощо [6, с.75–78; 7; 12]. Очевидно, що проблема формування саногенного мислення підлітків досліджена у розрізних аспектах, однак відсутні узагальнені роботи щодо організації та проведення соціально-психологічного тренінгу як інструменту експериментальної перевірки методики формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту, що й обумовило вибір теми нашого дослідження.

Метою дослідження є розкриття особливостей організації та проведення соціально-психологічного тренінгу як інструменту експериментальної перевірки методики формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту. У межах визначеної мети необхідно вирішити такі **завдання**: обґрунтувати сутність поняття «соціально-психологічний тренінг»; встановити алгоритм організації та проведення соціально-психологічного тренінгу; розкрити його структуру та змістові аспекти як інструмент експериментальної перевірки методики формування саногенного мислення підлітків на основі здатностей емоційного інтелекту.

Виклад основного матеріалу. Інструментом експериментальної перевірки методики формування

саногенного мислення підлітків на основі здатностей емоційного інтелекту у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту є соціально-психологічний тренінг. Поняття «соціально-психологічний тренінг» розкриває практику оптимального втручання та психологічного впливу організатора і керівника тренінгу, що ґрунтується на активних методах групової роботи, використанні знань, умінь, психологічних технік у сфері спілкування, діяльності, рефлексивного аналізу, власного розвитку підлітка та корекції. Основними методами роботи у проведенні тренінгу є групова дискусія і рольова гра. Доцільність вибору форм і методів у проведенні тренінгу визначена вирішенням ключових його завдань, зокрема: розвитку соціальних та комунікативних навичок, здатності до емпатії та розуміння інших людей, уникнення чи вирішення конфліктів, зміцнення відчуття командної спортивної діяльності та авторитету юного спортсмена(-ки), майбутнього захисника(-ці) України тощо. Соціально-психологічний тренінг для формування саногенного мислення у підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту створює ситуацію мотивації щодо здобуття нових знань і навичок, розвитку компетентностей рефлексії, емоційної самосвідомості та самокерування, соціальної свідомості, емпатії, керування взаєминами, що становлять основу саногенного мислення. Результати тренінгу об'єктивно сприяють цьому процесу формування на основі психологічних процесів і станів, що переживає підліток як його суб'єкт в алгоритмі:

- відчуття потреби у самоосвіті, саморозвитку і самовдосконаленні, брак знань, умінь і навичок керування взаєминами з однолітками і дорослими, знань і навичок емпатії, позитивних емоцій, самоствердження, рефлексії тощо;

- сприйняття себе як патріота свого класу, школи, Батьківщини і захисника їх інтересів у теперішньому і майбутньому, прагнення самовдосконалення задля ефективного виконання цього обов'язку – представляти потреби та інтереси, захищати, бути відповідальним, гідним поваги і визнання;

- розуміння цінності кожної людини незалежно від її віку, статі, соціального чи майнового статусу, а в процесі комунікації і взаємодії визнання у пріоритеті емоційно-почуттєвої сфери як основи інтелектуально-вольової, що забезпечує у результаті дій і діяльності створення у своєму оточенні емоційного резонансу у настроях та настановах приязні, поваги, співчуття, радості, надії, задоволення тощо.

Розроблений алгоритм розгортання психологічних процесів і станів підлітка значною мірою трансформується у реальне життя під впливом саногенного мислення, позитивних емоцій, відповідальної поведінки у різних життєвих ситуаціях, а також дій і діяльності відповідно до психолого-вікових особливостей, соціальної ролі у сім'ї, закладі освіти та поза ним тощо. Важливим є те, що тренінгові методи базуються на активній міжособистісній взаємодії у системі: «тренер – учасник», «тре-

нер – експериментальна група», «учасник – учасник», сприяють встановленню причинно-наслідкових зв'язків між здатностями емоційного інтелекту та саногенного мислення підлітка. У процесі тренінгу між учасниками всередині групи, між учасниками і тренером відбувається психологічний зворотній зв'язок, у якому здійснюється комунікація як обмін інформацією про емоцію, поведінку, що сприяє самопізнанню, саморозвитку особистості кожного учасника, корекції проведення тренінгу, спростування чи підтвердження гіпотези тощо [3; 4; 5, с. 112–119; 7; 8; 11; 12].

Основні гіпотези нашого експериментального дослідження сформульовано у таких положеннях:

- для створення і підтримки компетентностей саногенного мислення підлітка потрібно володіти низкою здатностей, набутих у процесі військово-патріотичного виховання, зокрема засобами фізичної культури та емоційного інтелекту;

- підлітки, які володіють здатностями фізичної культури та емоційного інтелекту виявляють компетентності саногенного мислення і, відповідно, готовності до військово-патріотичної діяльності в єдності різних рівнів підготовки – освітня, фізична, психологічна, соціальна і духовна;

- відповідно до своїх вікових особливостей підліток повинен володіти здатностями емоційної самосвідомості, емоційного самокерування, соціальної свідомості, емпатії, керування взаєминами, що знижує стрес, підвищує стресостійкість та загальну задоволеність життям, покращує спілкування, дозволяє ефективніше вирішувати конфлікти, допомагає бути лідером, краще працювати в команді та приймати зважені рішення, сприяє саморефлексії, емоційній саморегуляції, усвідомленню підлітком своїх емоцій, бажань та потреб, досягненню психоемоційної рівноваги тощо;

- патріотами, як і військовими, стають, а не народжуються, тож маючи бажання і мотивацію, підліток може розвинути у собі здатності емоційного інтелекту та фізичної культури, що встановлюють засади у формуванні саногенного мислення;

- проведення психокорекційної роботи у формі тренінгу для підлітків як суб'єктів процесу військово-патріотичного виховання у межах закладу освіти та поза ним сприяє набуттю ними навичок емоційного інтелекту, фізичної культури, що є основою психологічного формування здатностей саногенного мислення, які забезпечують результативність у навчанні, комунікації, самопізнанні, соціалізації, а також готовності до захисту України.

З метою підтвердження чи спростування основних гіпотез проведено експериментальне дослідження в алгоритмі етапів: вибір методики проведення експерименту; визначення генеральної сукупності та вибірки; проведення вхідної і вихідної діагностики (до і після експерименту) у контрольній та експериментальній групах за допомогою тестування рівнів емоційної самосвідомості, здатностей емоційного самокерування, рівня соціальної свідомості як здатності до емпатії, а також здатності керу-

вати взаєминами; узагальнення та аналіз отриманих результатів (використано методику опитування, адаптивно розроблену на основі вчення емоційного інтелекту та психологічного здоров'я особистості). Експериментальне дослідження проводилось на базі закладів загальної середньої та позашкільної освіти, а саме закладів позашкільної освіти спортивного профілю у Львові та Львівській області (усього 57 закладів освіти). На емпіричному етапі у дослідженні взяли участь 450 підлітків, які навчаються у старшій школі, відвідують заклади позашкільної освіти спортивного профілю (ДЮСШ). Методом математичної статистики із генеральної вибірки учасників емпіричного дослідження для контрольної та експериментальної груп визначено об'єм репрезентативної вибірки, а саме: $n_k = 25$ і $n_e = 25$ осіб. Структура репрезентативної вибірки кількісно і якісно, повно та адекватно представляє досліджувані характеристики генеральної сукупності, враховуючи ознаки: статі (відповідно: в КГ – 48% дівчата і 52% хлопці, в ЕГ – 40% дівчата і 60% хлопці); віку (відповідно: в КГ – 60% віком 15–16 років і 40% віком 17–18 років, в ЕГ – 64% віком 15–16 років і 36% віком 17–18 років); позашкільних уподобань – усі учасники в обох групах (100%) відвідують спортивні секції чи заклади позашкільної освіти спортивного профілю. Вхідна діагностика психологічних особливостей феномену саногенного мислення, що конкретизовані навичками і здатностями емоційного інтелекту, а також узагальнення отриманих результатів засвідчують симетричний розподіл результатів у контрольній та експериментальній групах, а відтак репрезентативність вибірки і, відповідно, валідність отриманих результатів. В експериментальній групі перед вихідною діагностикою проведено тренінг «Мисли як переможець!» з метою пізнання і розвитку здатностей емоційного інтелекту у старшокласників. Для проведення тренінгу розроблено програму, а також структурно-змістову модель тренінгу, визначено його мету: розвиток психосоціальних навичок, здатностей ефективно взаємодіяти у навчальному, навчально-спортивному, змагальному просторі, адекватно виражати свої емоції у різних ситуаціях повсякденного життя тощо; укладено методичні рекомендації для ефективного володіння набутими здатностями емоційного інтелекту. Для вирішення завдань тренінгу доцільно використано індивідуальний та груповий формат його проведення (2 модулі, загальний обсяг 8 годин), обрано такі методи та форми роботи з учасниками, як рольові ігри, групові дискусії, техніки релаксації, індивідуальні консультації тощо. Очікуваним результатом проведення тренінгу є поглиблення знань учасників про роль і значення емоцій у збереженні психологічного добробуту, формування здатностей самопізнання та саморозвитку, настанов саногенного мислення у навичках емоційної самосвідомості, емоційного самокерування, соціальної свідомості, зокрема емпатії, керування взаєминами. Критерієм оцінювання ефективності кожного модуля є порівняння до і після проведення тренінгу в експериментальній

групі результатів діагностування рівня сформованості емоційного інтелекту як основи формування саногенного мислення підлітків.

Проведення соціально-психологічного тренінгу «Мисли як переможець!» відбувається для юного спортсмена(-ки), учня(-ниці) старшої школи (учасників експериментальної групи) у природних, звичних умовах, що поєднують ситуацію невимушеного спілкування, обговорення проблемних питань, засвоєння нових знань і навичок тощо. Водночас під час підготовки та проведення тренінгу ми цілеспрямовано створюємо умови для формування саногенного мислення підлітків у прояві здатностей емоційного інтелекту, що зафіксовано на етапі вихідної діагностики. Таким чином враховано теоретико-методологічні рекомендації С. Максименка, І. Матійків, Е. Носенко, І. Савченка, Ю. Хребтової-Краузе та низки інших щодо застосування маніпулятивної дослідницької парадигми, контролю змінних тощо [6, с. 75–78; 7; 12]. Проведення тренінгових занять із підлітками експериментальної групи здійснено за сприяння та у співпраці із працівниками Академії футболу ФК «Рух». З'ясовуючи формування саногенного мислення у підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури і спорту, ми враховували власний багаторічний досвід роботи із підлітками на посаді старшого тренера в Академії футболу ФК «Рух»–U-15, результати спостереження за процесом формування здатностей саногенного мислення, фізичної культури і спорту у поєднанні із компетентностями шкільної допризовної підготовки тощо. Гасло клубу: «ФК «Рух» – це більше, ніж просто футбольна команда, ми прагнемо стати символом успіху та звитяги» відображає філософію клубу і мету нашої роботи [9], у якій утверджено цінності рідного міста, Батьківщини, честі, відповідальності, звитяги, успіху, команди, перемоги, що корелюються із цінностями військово-патріотичного виховання та саногенного мислення.

Згідно з гіпотезою нашого дослідження, рівень і прояви емоційного інтелекту підлітка у сфері навчання і занять спортом є психологічною особливістю, яка є важливим чинником формування саногенного мислення. Здатності саногенного мислення підлітка як учня і спортсмена інтегрують динамічні моменти психіки (психічні процеси), тривалість її проявів (психічні властивості), закріпленість і повторюваність цих проявів (психічні стани) у повсякденних діях і діяльності. В узагальненні розробок проблеми [1, с. 867–871; 2; 3; 10 та низка інших], розглянемо саногенне мислення підлітків як багатфакторне явище, що відображає широкий спектр психічних явищ – процесів, станів та властивостей:

- як процес функціонує у рефлексії, здатності усвідомлених когнітивно-емотивних змін негативних переживань на позитивні, що спрямовані на зниження психічної напруги, саморегуляцію, створення позитивного образу власного «Я» та оздоровлення;

- як стан – підвищує стресостійкість, емоційну стабільність, усвідомлення власних потреб та активізацію захисних механізмів організму, саморегуля-

цію як здатність керувати емоціями, усвідомлювати причини їх виникнення;

– як властивість – сприяє позитивному прийняттю себе і світу, створює механізм саморегуляції, алгоритм аналізу своїх емоцій: рефлексія, усвідомлення свого емоційного стану ↔ аналіз ситуації, що допоможе зменшити внутрішній конфлікт та емоційну напругу ↔ переоцінка ситуації у пошуках сенсу і позитиву ↔ повернення впевненості у собі, відчуття контролю над ситуацією і власними емоціями. Як бачимо, саногенне мислення є набутою психологічною здатністю особистості підлітка.

Визначаючи феномен саногенного мислення підлітка як майбутнього захисника України, учня курсу «Захист України», суб'єкта військово-патріотичного і фізичного виховання у системі освітнього процесу старшої школи і поза її межами, виокремлюємо його особистісні якості, серед яких саногенне мислення у взаємозв'язку з емоційним інтелектом постає інтегруючим психологічним фактором його дій і діяльності у певних викликах соціального контексту, поведінки в обставинах і ситуаціях повсякденного, екзистенційного власного буття та спільноти, з якою він себе ідентифікує.

Саногенне мислення підлітка є виявом здатностей емоційного інтелекту (за Д. Гоулманом [3, с. 483–484]) у конкретизації його складових:

емоційна самосвідомість – набута здатність розпізнавати власні емоції («Що я відчуваю тут і зараз?»), розуміти їхні причини («Чому я відчуваю цей сум? гнів? радість? тощо») та вплив на думки і поведінку («Те, що я відчуваю тут і зараз, допомагає чи шкодить мені?»), це психологічна основа для уміння керувати емоціями, ухвалювати кращі рішення та будувати стосунки;

– емоційне самокерування – здатність усвідомлення, розуміння та конструктивного регулювання власних емоцій, думок та поведінки для досягнення цілей і формування саногенного мислення шляхом самоконтролю, зниження емоційної напруги (дихальні вправи, заняття спортом, виконання фізичних вправ тощо), медитації (самонавіювання, ментальне тренування з метою концентрації і досягнення спокою) та турботи про фізичне здоров'я (режим дня, харчування, заняття спортом тощо);

– соціальна свідомість (емпатія) – здатність розуміти емоції, настрої та потреби інших людей, зчитувати соціальні сигнали (через рекламу, соціальну мережу тощо), розуміти емоційні настрої та взаємодіяти у групі, мережі, спільноті, вирішувати конфлікти та досягати успіху в групі, класі, команді у часі навчання, дозвілля, тренування, спортивного змагання тощо;

– керування взаєминами – здатність до взаємодії, впливу та натхнення, мотивації інших, вирішення конфліктів, пошук компромісів, уміння створювати позитивну атмосферу, будувати міцні стосунки, працювати у команді та сприяти позитивним змінам, керувати ними.

Навички емоційного інтелекту не є вродженими здатностями, це набуті здібності, кожна з яких сприяє

розвитку іншої, що у поєднанні створюють основу для формування здатностей саногенного мислення. Це вимагає формування у підлітка нових якостей, які проявляються через утвердження морально-вольових цінностей особистості, його моделей поведінки у самосвідомості, комунікації, стресових ситуаціях, зокрема у процесі військово-патріотичного виховання, занять спортом і фізичними вправами.

Взаємозв'язок між психологічними (вродженими і набутими) здатностями підлітка, елементами саногенного мислення як психологічного добробуту та складовими емоційного інтелекту виявляє взаємодію, у якій формується емоційна культура та зріле мислення, що становить основу для формування саногенного мислення.

Цей взаємозв'язок утворює замкнений, повторюваний цикл як постійний розвиток і підсилення у взаємодії складових: ↔ психологічні здатності (самоусвідомлення, критичне мислення, емпатія, соціальна компетентність, мотивація, стресостійкість) ↔ емоційний інтелект (самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія, мотивація, соціальні навички) ↔ саногенне мислення (усвідомлення думок, когнітивна переоцінка, оптимізм, конструктивне вирішення конфліктів) ↔ і в онтогенезі повторення циклу по спіралі часового вектора до ∞ (Рис. 1).

У цій взаємодії та взаємозв'язку сформовані здатності саногенного мислення постають як ознаки дорослішання підлітка у відповідності до вікових та психологічних характеристик цього періоду свого індивідуального розвитку в онтогенезі.

Висновки. Тренінгова програма, яку опанували учасники експериментальної групи під час експерименту, у єдності теорії і практики допомогла: отримати знання про саногенне мислення як соціально-психологічний феномен, а також емоційний інтелект як психологічну особливість у сфері навчання, первинної військової підготовки, спортивно-оздоровчої діяльності у закладі освіти та поза його межами; про здатності емоційного інтелекту у конкретиза-

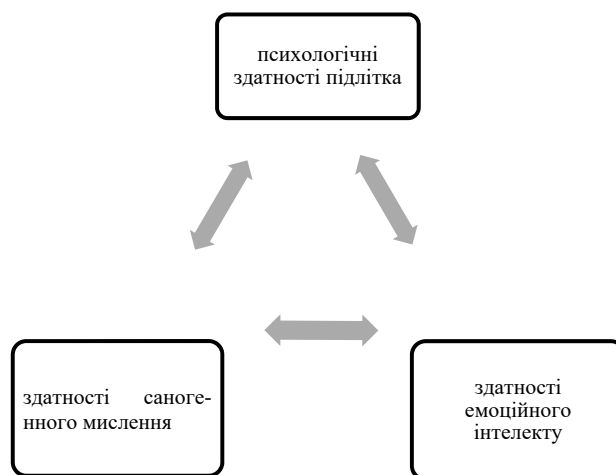


Рис. 1. Взаємозв'язок і взаємодія між психологічними здатностями підлітка, елементами саногенного мислення та складовими емоційного інтелекту

ції його складових: емоційної самосвідомості, емоційного самокерування, соціальної самосвідомості, керування взаєминами як основу формування здатностей саногенного мислення; сформувавши (удосконалити) уміння і навички рефлексії над своїм емоційним станом та оточуючих, емпатії, емоційно наповненої взаємодії і комунікації, а також подо-

лання (чи уникнення) стану стресу; підтвердити гіпотезу нашого дослідження, зробити висновок про валідність, надійність та об'єктивність отриманих результатів.

Перспективою подальших досліджень є виявлення та обґрунтування внутрішніх суперечностей в особистісному розвитку сучасного підлітка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Варій М. Загальна психологія. Навчальний посібник. 2-е видання, виправлене і доповнене. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
2. Гільман А. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді. Дис ... кандидата психологічних наук. Спеціальність 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. 053 – психологія. Острог, 2017. 230 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ.. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
4. Емоційний інтелект і як його тренувати. Освітній проект. Підготував Савченко І. П. 17 серпня 2024. На урок. URL: <https://naurok.com.ua/metodi-rozvitku-emociynogo-intelektu-419094.html>
5. Лізун А. В. Організаційно-методичні основи програми тренінгового курсу «Готовність до виклику: психологічне зміцнення військовослужбовця». Вісник Національного університету оборони України 5 (87). 2025. С. 112–119. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/333288/327666>
6. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія. Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 360 с.
7. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навчально-методичний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
8. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія». Укладачі: Корнієнко І. О., Алмаші С. І. Мукачєво: МДУ, 2016. 60 с. URL: https://duikt.edu.ua/uploads/I_2060_53724974.pdf
9. Савицький Н. «Багато футболістів зробили крок вперед». Підсумки року (2022) від старшого тренера команди Академії «Рух» U-15 Назара Савицького. URL: <https://fcruhlviv.com/posts/nazar-savickiy-bagato-futbolistiv-zrobili-krok-vpered>
10. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.
11. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навчально-методичний посібник. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
12. Хребтова-Краузе Ю. і Простір Психологів. Метод психологічного тренінгу. Простір психологів від 13.02.2023. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/psychologichnogo-treningu-soczialno-psychologichnogo/>

Дата першого надходження статті до видання: 10.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026