

Формування саногенного мислення підлітків засобами фізичної культури і спорту: постановка проблеми

Савицький Назар Ігорович¹

Опубліковано	Секція	УДК
29.11.2023	Освіта/Педагогіка	378:613

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10468075>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Анотація. Цивілізаційні виклики, які постали перед Україною і світом в сьогоднішні, обумовлюють виникнення кризових обставин, критичні ситуації в особистісному, соціальному бутті людини. Особливо вразливими в переживанні астеничних емоцій і станів (розчарування, тривоги, туги, образи тощо) є підлітки як вікова категорія в становленні особистості (від 10 до 19 років), перехідному періоді від дитинства до зрілості. В умовах війни основним освітнім завданням формування у підлітків саногенного мислення відповідає мета процесу військово-патріотичного виховання з оптимальним використанням засобів фізичної культури і спорту. В статті теоретично обґрунтовано психолого-педагогічні аспекти проблеми формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури і спорту.

Ключові слова: підлітки, саногенне мислення, військово-патріотичне виховання, фізична культура, спорт.

Formation of sanogenic thinking of teenagers by means of physical culture and sports: formulation of the problem

Abstract. Civilizational challenges facing Ukraine and the world today give rise to crisis situations and critical circumstances in the personal and social lives of individuals. Adolescents, as a vulnerable age group in the process of personality development (aged 10 to 19 years), experience asthenic emotions and states (disappointment, anxiety, sadness, resentment, etc.) especially acutely during the transitional period from childhood to adulthood. The psychological characteristics of adolescents manifest in physiological and psychological changes, and their thought processes do not always help them choose the optimal behavior, cope with themselves, and find cognitive and value-based guidance in life. The outlined set of issues is associated with resolving the problem of creating conditions and means for the formation of salutogenic thinking in adolescents, conducive to self-improvement, achieving harmony in relationships with their inner "self" and the external world, prioritizing values, norms, and rules of a healthy lifestyle, empathy, emotional management, conscious responsibility for their needs and the choice of ways to satisfy them, and more. At the core of

¹ аспірант Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, <https://orcid.org/0009-0003-1264-3206>

salutogenic thinking in adolescents lies their competence to understand what is happening in their immediate surroundings, in Ukraine, and the world today, to determine their life perspective in choosing values, actions, and activities.

The article theoretically substantiates the psychological and pedagogical aspects of the problem of forming the sanogenic thinking of teenagers in the process of military-patriotic education by means of physical culture and sports; the age and social aspects of the formation of positive thinking of teenagers are clarified; the psychological features of military-patriotic education of teenagers by means of physical culture and sports have been established.

Keywords: teenagers, sanogenic thinking, military-patriotic education, physical culture, sports.

Вступ

Цивілізаційні виклики, які постали перед Україною і світом в сьогодні, обумовлюють виникнення кризових обставин, критичні ситуації в особистісному, соціальному бутті людини. Особливо вразливими в переживанні астенічних емоцій і станів (розчарування, тривоги, туги, образи тощо) є підлітки як вікова категорія в становленні особистості (від 10 до 19 років), перехідному періоді від дитинства до зрілості. Психологічні особливості особистості виявляються у фізіологічних та психологічних змінах, а спосіб мислення підлітка не завжди допомагає обрати оптимальний спосіб поведінки, впоратися з собою та знайти пізнавально-ціннісні орієнтири в житті. Окреслене коло питань пов'язане із вирішенням проблеми умов і засобів формування саногенного мислення підлітків, сприятливих для самовдосконалення особистості, досягнення гармонії у стосунках із своїм внутрішнім «Я» і навколишнім світом, визначення в пріоритеті цінностей, норм і правил здорового способу життя, емпатії, управління емоціями, усвідомлене відповідальне ставлення до своїх потреб та вибору шляхів їх задоволення тощо. В основі саногенного мислення підлітка лежить його компетентісна здатність розуміти те, що відбувається в сьогоднішньому оточенні, в Україні і світі, визначити життєву перспективу у виборі цінностей, дій та діяльності.

В умовах війни основним освітнім завданням формування у підлітків саногенного мислення відповідає мета процесу військово-патріотичного виховання з оптимальним використанням засобів фізичної культури і спорту. Адже поєднують ці, на перший погляд, різні сфери освітньо-виховного процесу ключові засади педагогіки і психології – розкриття закономірностей виникнення, розвитку і перебігу чутливості підлітків до дії різноманітних стресорів, що є проявом психічної діяльності людини; сприяння набуттю стресостійкості як здоров'язберезувальної компетентності підлітків, що у поєднанні теорії і практики підвищує психологічну культуру індивіда і суспільства, а також якість життя, діяльності, рівень освітньої і професійної підготовки, поліпшує фізичне і психічне здоров'я підлітків, гармонізує їх відносини із собою і світом. Таке розуміння досліджуваної проблеми в новій особистісно орієнтованій парадигмі дозволяє зняти наявні суперечності між розумінням важливості формування саногенного мислення підлітків в сучасних умовах і недостатнім використанням потенціалу військово-патріотичного виховання учнівської молоді засобами фізичної культури і спорту.

Значний виховний потенціал військово-патріотичного виховання щодо формування саногенного мислення підлітків зосереджений в реалізації мети освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» – розвиток здоров'язберезувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку фізичної культури особистості та готовності до дій в умовах надзвичайних ситуацій та захисту Батьківщини [6].

Аналіз останніх досліджень. Досліджувана проблема виявляє міжгалузевий рівень розробки з урахуванням результатів у сфері психології, філософії, історії, політології, медицини, педагогіки тощо.

Значний внесок у дослідження проблеми саногенного мислення особистості здійснили зарубіжні вчені в минулому і сьогодні, зокрема: Р.Бернс, Д. Гоулман, Д.Джампольські, Е.Ле Шан, М.Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та низка інших. У просторі української науки важливими є, зокрема, дослідження А.Гільман, І.Дмитренка, М.Лук'янченка, С.Максименка, О.Мешко, Г.Мешко, О.Осадько, Р.Проця, М.Савчина та інших. Однак недостатньо дослідженою є проблема формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури і спорту, що й обумовило вибір теми дослідження.

Метою статті є виявлення та теоретичне обґрунтування психолого-педагогічних аспектів проблеми формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури і спорту. Відповідно до поставленої мети необхідно вирішити такі завдання: визначити понятійно-категоріальний апарат досліджуваної проблеми; виявити та обґрунтувати вікові та соціальні аспекти формування саногенного мислення підлітків; з'ясувати психологічні особливості військово-патріотичного виховання підлітків, зокрема засобами фізичної культури і спорту.

Гіпотеза нашого дослідження полягає у твердженні про те, що формування саногенного мислення підлітків є ефективним, якщо враховано: індивідуальні психологічні особливості підлітків як суб'єктів формування саногенного мислення; значимість здоров'язбережувального потенціалу засобів фізичної культури і спорту в процесі військово-патріотичного виховання.

Методологічним конструктом дослідження є психологічний аналіз саногенного мислення та його сутнісних характеристик, який опирається на принцип єдності психіки і діяльності суб'єкта, конкретизує принцип детермінізму та відображення, дає змогу вивчати психолого-педагогічні аспекти досліджуваного феномену і продукти діяльності в розгортанні виховного процесу, поведінки і світовідчуття підлітків, розкриває об'єктивні закономірності внутрішніх психічних явищ.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань доцільно використати загальнонаукові та спеціальні методи: аналізу і синтезу, ідеалізації, узагальнення, індукції та дедукції, аналогії, класифікації, експерименту тощо.

Результати

Проблема військово-патріотичного виховання дітей та молоді в умовах російсько-української війни з 2014 року є надзвичайно актуальною. Як передбачливо зазначали М.Лук'янченко та Р.Проць, у мілітарній культурі сучасної України тривалий час виразно відчувалася тенденція «демилітаризації» соціального життя. Однак слід усвідомлювати важливість тієї соціальної ролі, яку відіграє мілітарна складова культури у житті нації: із її занепадом у житті спільноти утворюється певна лакуна, пустота, й від того, чим вона буде заповнена, залежить історична доля народу [5, с. 39]. Про що свідчить справедлива оборонна війна в Україні, ставлення до неї світу сьогодні і в перспективах післявоєнного розвитку [7, с. 6–7], а також значний інтерес Держави та суспільства до її вирішення. Зокрема Наказом МОН України від 06.06.2022 року № 527 затверджено Концепцію національно-патріотичного виховання в системі освіти України, а також заходи щодо її реалізації до 2025 року. Метою національно-патріотичного виховання визначено становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних і культурних надбань

українського народу, досягнення високої культури взаємин, формування активної громадянської позиції, утвердження національної ідентичності тощо. Складовими національно-патріотичного виховання в умовах війни є громадянсько-патріотичне, духовно-моральне, військово-патріотичне та екологічне виховання. Організація і проведення військово-патріотичного виховання спрямоване на оволодіння підлітками початковою військовою підготовкою, формування психологічної, фізичної і морально-духовної готовності до служби в армії. Виховна робота у цьому напрям об'єднує зусилля закладів освіти, органів влади, сім'ї, громадських об'єднань та Збройних Сил України. Концепцією визначено ключові принципи реалізації мети і завдань військово-патріотичного виховання підлітків, які об'єднані ідеєю дитиноцентричної, особистісно орієнтованої парадигми виховання. Зокрема мова йде про принцип гуманізації виховного процесу, акцент на особистості як на вищій цінності, принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії, спрямування педагогічного процесу на гармонійний та різнобічний розвиток особистості, її потенційні можливості, створення умов для досягнення життєвого успіху, розвиток індивідуальних здібностей, розуміння того, що загальні закони психологічного розвитку проявляються у кожній дитини своєрідно і неповторно, принцип життєвої творчої самодіяльності, становлення особистості як творця свого життя, який здатен приймати особисті рішення, нести відповідальність за наслідки цих рішень, повноцінно жити і активно діяти, самовдосконалюватися, адекватно, гнучко реагувати на соціальні зміни [4].

Процес військово-патріотичного виховання в загальноосвітній школі є цілісним і наскрізним, а в старшій школі (10 – 11/12 класи) він предметно реалізований освітнім курсом «Захист України». Вивчення цього предмета, як визначено програмою, спрямоване на «формування в учнівської молоді життєво необхідних знань, умінь і навичок щодо захисту України та дій в умовах надзвичайних ситуацій, а також системного уявлення про військово-патріотичне виховання як складову частину національно-патріотичного виховання. Провідним методологічним підходом реалізації визначеної мети є запровадження компетентнісного підходу в освітній процес закладів середньої освіти з урахуванням ключових компетентностей як результату навчання» [3]. У нормативних документах, які забезпечують процес військово-патріотичного виховання підлітків в умовах закладу освіти і поза ним, не використовується поняття «саногенне мислення», натомість визначення «безпека», «здоров'я», «захист», «допомога», «оборона», «любов», «повага», «сила») корелюються із ключовими поняттями для означення суті саногенного мислення як психологічного явища і процесу його виникнення, розвитку і функціонування.

Саногенне мислення (лат. *sanitas* – здоров'я і *genesis* – походження), за визначенням О.Степанова, є мисленням, яке спрямоване на подолання негативних емоційних переживань, психічне оздоровлення і постійну підтримку позитивного образу Я. Суб'єкт ніби відокремлює себе від власних переживань і, спостерігаючи за ними, виробляє форму пристосування до них [8, с.203]. Психотравмуючі ситуації в житті підлітків виникають під впливом об'єктивних і суб'єктивних емоціогенних факторів сьогодення, спричинених війною, пандемією, труднощами дистанційного навчання, неможливістю повноцінно спілкуватися з однолітками, самореалізуватися. Власне властивості саногенного мислення підлітків, яке формується у процесі військово-патріотичного виховання, постають ефективними засобами розв'язання складних психотравмуючих проблем, оскільки ґрунтуються на свідомому аналізі власних переживань та емоціогенних факторів. Як зазначає А.Гільман, у низці зарубіжних та українських психологічних досліджень спостерігається неузгодженість щодо використання термінів «саногенне мислення» та «позитивне мислення», «оптимістичне мислення», «емоційне мислення», «продуктивне мислення», «раціональне мислення», «критичне мислення»,

«конструктивне мислення» [1, с. 13–14]. Глибше зрозуміти досліджувану проблему допомагає усвідомлення проблеми патогенного мислення як протиставного для саногенного. Змістом патогенного мислення (грец. *pathos* – біль, страждання і *genos* – рід, походження) є різноманітні роздуми та уявлення, що пов'язані з образою, соромом і невдачею, страхом та іншими негативними переживаннями. Патогенне мислення супроводжується напругою, відсутністю свідомого контролю за вільним плином образів і думок, рефлексивного аналізу [8, с.202]. Загрозою тривалого стану патогенного мислення є виникнення розладів психіки, патологічних поведінкових відхилень.

Формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання 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. Як зазначає Д. Гоулман, ці емоційні компетенції як складові емоційного інтелекту є набутими вміннями, які можна сформувані в процесі соціального та емоційного навчання (програма SEL) і які забезпечать безпеку і гуманність в сім'ях, школах, місцях роботи та в спільноті [2, с. 21]. У процесі військово-патріотичного виховання підлітків відбувається розвиток саморегуляції на когнітивному, емоційно-вольовому та мотиваційному рівнях.

З метою інтегрованого вивчення проблеми формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання та експериментальної перевірки теоретичних висновків ми доцільно використовуємо засоби фізичної культури і спорту. У середовищі юних спортсменів команди Академії «Рух» розпочато проведення пілотного дослідження, підібрано діагностичний інструментарій для визначення рівня саногенного мислення підлітків з урахуванням занять з бойових мистецтв як фактору його формування. У навчально-тренувальному процесі з панкратіону є перспектива розвитку технічних, тактичних, фізичних, психологічних, інтегральних компонентів спортивних тренувань. Розвиток особистості та приріст результативності у бойових мистецтвах полягає у підвищенні рівня мотиваційного, емоційно-вольового, когнітивного компоненту саморегуляції. Базовій психологічній підготовці сприяє діагностика психіки спортсмена, що обумовлює складання індивідуального плану з кожним підлітком і загальної програми психологічного супроводу для всієї групи. Після базового етапу психологічної підготовки, настає етап застосування спеціальних вправ, тренінгів і засобів саморегуляції. Таким чином, система засобів і методів психологічного супроводу поділяється на чотири частини: психодіагностика, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічна підготовка та керування станом, визначення саморегуляції поведінки спортсмена. Результативність психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі залежить від активного використання всіх складових, як єдиного цілого.

Висновки

Суспільно-політичні обставини в Україні і світі, російсько-українська війна з 2014 року актуалізували проблему військово-патріотичного виховання учнів, на долю яких випала гірка участь стати «дітьми війни», свідками героїчного протистояння українського народу навалі жорстокого і цинічного ворога. Особливості психологічного віку, отримані предметні знання, зокрема на уроках курсу «Захист України» дозволяють старшокласникам осмислити події, що відбуваються на окупованих ворогом територіях, на фронті і в тилу, оцінити матеріальні втрати, відчутти скорботу за загиблими і, водночас, зберегти людяність, віру в нашу перемогу.

Формування саногенного мислення підлітків вимагає врахування індивідуальних психологічних особливостей підлітків як суб'єктів формування саногенного мислення;

значимість здоров'язбережувального потенціалу засобів фізичної культури і спорту в процесі військово-патріотичного виховання.

Здатність підлітків сприймати світ і себе у ньому у навичках саногенного мислення допомагає уникати і долати наслідки стресу, сприяє саморегуляції емоцій, бажань і прагнень, утворює віру в успіх власний, особистісний і спільноти. Перспективою подальших досліджень є встановлення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту підлітків та інтенсивністю занять фізичною культурою і спортом в конкретизації певних видів і форм.

Список використаних джерел

1. 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.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2018. 512 с.
3. Захист України. 10 – 11 класи. Рівень стандарту. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Рекомендовано МОН України від 03 серпня 2022 року № 698. 65 с., с.2. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.zakhyst.Ukrayiny-10-11-standart.pdf>.
4. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України (Наказ МОН України від 06.06.2022 року № 527). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text>.
5. Лук'янченко, Р.Проць. Взаємозв'язок «військово-патріотичного виховання» із міліарною культурою українського народу. Молодь і ринок. № 2 (169). 2019. С. 36–40.
6. Мета і завдання старшого шкільного віку. URL: <https://naurok.com.ua/meta-ta-zavdannya-starshogo-shkilnogo-viku-314173.html>.
7. Післявоєнний світ: люди, проблеми, цінності: зб. матеріалів міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Київ, 15 квітня 2022 р. / Редколегія: В. П. Андрущенко (голова), І. Г. Ветров (заст. голови, відп. ред.) та інші. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. 157 с.
8. Психологічна енциклопедія. Автор-упорядник О.М.Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424с.

**Порівняння витрат та доходів від виробництва зерна та соняшнику на
інноваційних засадах: аналіз ефективності**

Димитров Юрій Юрійович², Яценко Євгеній Андрійович³

Опубліковано	Секція	УДК
01.11.2023	Освіта/Педагогіка	378.14

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8177339>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

² магістрант, кафедра економіки, економічний факультет, Національний університет біоресурсів і природокористування України, Україна, 03041, м. Київ, вул. Героїв Оборони, 11, <https://orcid.org/0009-0008-6965-2695>

³ магістрант, Національний університет біоресурсів і природокористування України, Україна, 03041, м. Київ, вул. Героїв Оборони, 11, <https://orcid.org/0009-0006-0263-9117>