

УДК 159.955-053.6:[37.035:355]:796

Назар САВИЦЬКИЙ

доктор філософії з психології (PhD),
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
<https://orcid.org/0009-0002-0578-496X>
e-mail: sawnazar@ukr.net

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Метою роботи є розробка та обґрунтування елементів умовної моделі формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту. Модель дозволяє відтворити структуру досліджуваного явища, у цілості проаналізувати складові елементи, здійснити прогнозування у розгортанні проведеного експерименту, а також концептуалізувати актуальні питання нашого сьогодення. Реалізована в саморозвивальній, експериментально-тренінговій діяльності, модель підтверджує ефективність проведеного експериментального дослідження, а також гіпотезу про переваги використання здатностей емоційного інтелекту як важливого психологічного аспекту досліджуваного феномену.

Ключові слова: модель, підлітки; саногенне мислення; емоційний інтелект; експеримент.

Nazar SAVYTSKY

Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University

MODEL OF FORMATION OF SANOGENIC THINKING OF ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

The model of the formation of sanogenic thinking of adolescents in the process of military-patriotic education by means of physical education and sports conceptualizes at an interdisciplinary level the urgent issues of our present. In the conditions of the Russian-Ukrainian war (since 2014), adolescents (students of the ZZSO high school, aged 15 to 17/18 years) in accordance with the characteristics of their period in ontogenesis are vulnerable to security losses in war situations, the negative impact of social networks, the threat of stress due to high expectations for the successful education of high school students and future prospects. To confront negative challenges in life, harmoniously enter into multi-vector social relations, and adapt to changes, a teenager must possess a psychological mechanism, which is the ability of sanogenic thinking as the basis of his mental health, social and emotional well-being, the ability to manage emotions, believe in success and victory. The integrative connection of the content, forms, and methods of military-patriotic and physical education ensures the formation of sanogenic thinking and improves the psychological state of adolescents. The purpose of the work is to develop and substantiate the elements of a conditional model of the formation of sanogenic thinking of adolescents in the process of military-patriotic education by means of

physical education and sports. The model allows you to recreate the structure of the studied phenomenon, analyze the constituent elements in integrity, and make predictions in the deployment of the conducted experiment. Implemented in self-development, experimental and training activities, the model confirms the effectiveness of the conducted experimental research, as well as the hypothesis about the advantages of using the abilities of emotional intelligence as an important psychological aspect of the studied phenomenon.

Keywords: model; adolescents; sanogenic thinking; emotional intelligence; experiment.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-29>

Стаття надійшла до редакції / Received 08.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 07.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Назар САВИЦЬКИЙ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Модель формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту концептуалізує на міждисциплінарному рівні актуальні питання нашого сьогодення. У сучасних умовах російсько-української війни (з 2014 року) підлітки (у межах нашого дослідження – учні старшої школи ЗЗСО, віком від 15 до 17-18 років [9]) є вразливими відповідно до психологічних та вікових особливостей свого періоду в онтогенезі для безпекових втрат у ситуаціях війни, економічної нестабільності, кліматичних змін, пандемій, негативного впливу соціальних мереж, загрози стресу через високі очікування від батьків і суспільства щодо успішного навчання старшокласників та перспектив майбутнього тощо. Для особистісного протистояння цим негативним викликам у житті, гармонійного входження у багатовекторні соціальні стосунки, адаптації до змін у часі і просторі свого існування підлітку необхідно володіти відповідним психологічним механізмом, яким є здатності саногенного мислення як основа його психічного здоров'я, соціального та емоційного добробуту, уміння керувати емоціями, вірити в успіх і перемогу.

Для всебічного розвитку, успішного подолання життєвих викликів, входження у багатовекторні соціальні стосунки, адаптації до змін у часі і просторі свого існування старшокласнику необхідні здатності саногенного мислення, які є основою його психічного здоров'я, соціального та емоційного добробуту. Відчуття психологічного добробуту, щастя, задоволення життям у молодості

людини залежить від рівня задоволення її потреб і запитів, що безпосередньо пов'язані із цінностями та інтересами у сфері навчальної, спортивної, дозвільної діяльності, а також здатностями сприймати світ і себе у ньому у навичках саногенного мислення, уникати і долати наслідки стресу, керувати емоціями, вірити в успіх і перемогу – власну, особистісну і спільноти. Формування здатностей саногенного мислення підлітка у процесі військово-патріотичного виховання, зокрема на уроках курсу «Захист України», засобами фізичної культури і спорту (в освітньому просторі закладу загальної середньої освіти та поза ним – в ДЮСШ) відбувається у синергетичному зв'язку розрізнених елементів змісту, форм і методів окремих предметів. Підсилення та інтеграція освітніх результатів військово-патріотичного виховання, занять фізичною культурою і спортом формують у цілісність відчуття безпеки, готовності до захисту, гартування духу, психоемоційної стійкості та фізичного вишколу. Сказане обумовлює необхідність зняти наявні суперечності між важливістю досліджуваної проблеми і необхідністю розгляду її психологічних аспектів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема саногенного мислення особистості входить до предметного кола численних психологічних теорій, зокрема, щодо питань формування психічного/психологічного здоров'я/добробуту особистості. В узагальненні досліджень проблеми українськими та зарубіжними психологами нами використано базові концепції у теорії саногенного мислення, зокрема: когнітивна теорія (Аарон Бек, Альберт Елліс), соціальна психологія (теорія М. Ягоди), гуманістична психологія (Карл Роджерс, Абрахам Маслоу), позитивна психологія (Мартін Селігман), раціональне мислення (раціонально-емотивна терапія Альберта Елліса), продуктивне мислення (Макс Вертгеймер, гештальт-психологія), критичне мислення (Джон Дьюї, Едвард де Боно), теорія емоційного інтелекту (Карузо, Вулф, Гоулман, Майер, Саловей, Шенкман, Аллен та ін.), теорії вікової психології, теорія поколінь (Е. Еріксон, М. Варій, В. Моргун, М. Савчин, Н. Токарева, С. Топалова, В. Топалова та інші), Програма соціально-емоційного навчання (СЕН/SEL) (Джеймс Комер, Тімоті Шрайвер, Роджер П. Вайсберг, Моріс Еліас, Джозеф Е. Зінс, Карін. С. Фрей, Марк Т. Грінберг) та інші. Очевидно, що вчення про саногенне мислення як сукупність психологічних здатностей особистості долати вплив патогенних думок, розвивати внутрішню гармонію та досягати психологічного добробуту формується в інтегративному зв'язку когнітивних, гуманістичних, позитивних та інших психологічних

підходів шляхом використання технік когнітивної реструктуризації, позитивної рефлексії та критичного аналізу, що на практиці допомагає людині упродовж онтогенезу підтримувати психоемоційне здоров'я. А саме: методи когнітивної та раціональної терапії допомагають зменшити вплив патогенних думок; практики гуманістичної та позитивної психології сприяють підтримці внутрішньої гармонії та оптимізму; продуктивне та критичне мислення формують гнучкість і стійкість особистості у складних життєвих ситуаціях.

Формулювання цілей статті

Метою статті є розробка та обґрунтування елементів умовної моделі формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту.

Виклад основного матеріалу

Узагальнюючи розробки проблеми [1, с. 867-871; 2; 3; 7, с. 304-310; 8 та низка інших], розглянемо саногенне мислення підлітків як багатофакторне 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, саморегуляцію 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. Враховуючи результати проведеного аналізу теоретичних засад дослідження феномену саногенного мислення підлітка як вікової та психологічної особливості його особистості, ми розробили модель формування саногенного мислення підлітків як соціально-психологічного явища у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту (рис. 1.).

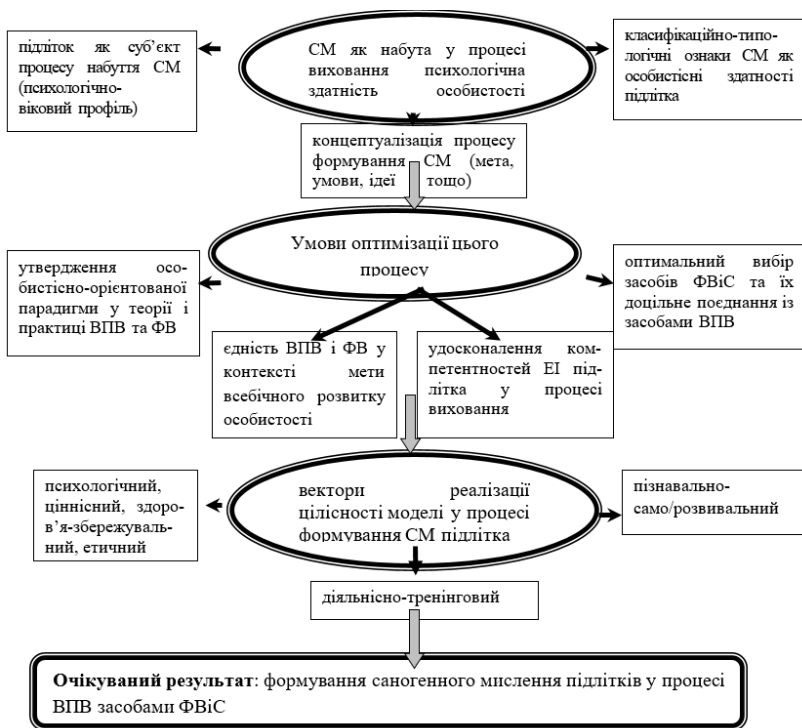


Рис. 1. Модель формування самогенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту.
Джерело: авторська розробка

Умовна (ідеальна) модель дозволяє відтворити структуру досліджуваного явища, проаналізувати складові елементи у взаємодії і цілісності, здійснити прогнозування та корекцію у розгортанні проведеного експерименту. Концептуалізація процесу формування самогенного мислення підлітка конкретизована визначенням його мети, психолого-педагогічних умов в освітньому просторі закладу загальної середньої освіти, зокрема у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту на заняттях курсу «Захист України» [4], та поза ним – на заняттях позакласного закладу освіти, зокрема ДЮСШ. Інтегративний зв'язок змісту, форм і методів військово-патріотичного і фізичного виховання забезпечують формування самогенного мислення, поліпшують психологічний стан підлітків. Участь у спортивних заняттях, як відомо, сприяє виділенню

ендорфінів, знижує рівень кортизолу, зменшує тривожність і депресію, тож покращує загальний настрій і підвищує самооцінку, а взаємодія з іншими учасниками занять створює соціальні зв'язки та відчуття приналежності, що додатково зміцнює психоемоційний стан, регулює емоційний фон, гармонізує світовідчуття особистості. З метою посилення ролі прикладної фізичної підготовки у рамках курсу «Захист України» створено Осередки, які функціонують як міжшкільні центри, обладнані для отримання підлітками практичних знань і навичок із захисту своєї країни, здатностей діяти у небезпечних ситуаціях, орієнтуватися на місцевості, з тактики, безпеки, управління БПЛА, надавати домедичну допомогу тощо. Для ефективного викладання навчального предмету «Захист України» доцільно використовується єдина смуга перешкод, облаштування якої відповідає рекомендації Інструкції з фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України [5]. Тренувальні заняття підлітків на смузі перешкод сприяють розвитку фізичної підготовки у здатностях швидкості, спритності, витривалості, сили шляхом послідовного подолання штучних бар'єрів у бігу, стрибках, повзанні, лазінні тощо.

Ключовими ідеями процесу формування саногенного мислення є збереження психологічного здоров'я, добробуту та благополуччя підлітків. Однією із умов оптимізації формування саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту є удосконалення компетентностей його емоційного інтелекту як супутних показників цього типу мислення підлітків. Здатностями і настановами емоційного інтелекту підлітка, за Д. Гоулманом, психологічною основою і показником формування саногенного мислення є емоційна самосвідомість, соціальна свідомість (емпатія), самокерування, керування взаєминами, що пов'язані із вродженими та набутими рисами емоційно-вольової сфери особистості, умінням розрізняти власні емоції та керувати деструктивними, налагоджувати стосунки у соціумі тощо [3, с. 455-457]. Емоційні компетенції особистості як складові емоційного інтелекту підлітка здебільшого є набутими уміннями, які можна сформувані у процесі соціального та емоційного навчання (програма SEL) [6]. Це забезпечить розвиток емоційної саморегуляції особистості, гармонійні стосунки у сім'ях, школах, у спільноті, сформує здатність особистості рефлексувати над власними емоціями та емоціями інших, розрізняти, ідентифікувати їх, застосовувати отриману інформацію для впливу на оточення, а також адаптуватися до обставин, приймати рішення тощо. Здатності емоційного інтелекту постають інтегруючим психологічним фактором у формуванні якостей

саногенного мислення підлітків як майбутніх захисників України, суб'єктів військово-патріотичного і фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти та поза ним.

Розроблена нами модель формування саногенного мислення підлітків, зокрема засобами фізичної культури і спорту у процесі військово-патріотичного виховання, реалізована у пізнавальній, само/розвивальній, експериментально-тренінговій діяльності. Очікуваним результатом запропонованої моделі є формування здатностей саногенного мислення підлітків на основі сформованих здатностей емоційного інтелекту.

З метою перевірки гіпотези та низки теоретичних положень роботи проведено експериментальне дослідження, яке відбулося у декілька етапів, зокрема: 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 керувати взаєминами; узагальнення та аналіз отриманих результатів (використано методику опитування, адаптивно розроблену на основі вчення емоційного інтелекту та психологічного здоров'я особистості). Проведення експериментального дослідження відбувалося на базі закладів загальної середньої та позашкільної освіти спортивного профілю у Львові та Львівській області (усього 57 закладів освіти). Методом математичної статистики із генеральної вибірки учасників емпіричного дослідження (450 підлітків) для контрольної та експериментальної груп визначено об'єм репрезентативної вибірки, а саме: $n_k = 25$ і $n_e = 25$ осіб. Структура вибірки кількісно і якісно, повно та адекватно представляє досліджувані характеристики генеральної сукупності за ознаками 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 у конкретизації навичок і здатностей емоційного інтелекту, а також в узагальненні отриманих результатів засвідчують симетричний розподіл результатів у контрольній та експериментальній групах, а відтак репрезентативність вибірки і, відповідно, валідність отриманих результатів. З метою пізнання і розвитку здатностей емоційного інтелекту в

експериментальній групі перед вихідною діагностикою з підлітками проведено тренінг «Мисли як переможець!». Для цього розроблено програму, а також структурно-змістову модель тренінгу, методичні рекомендації для ефективного володіння набутими здатностями емоційного інтелекту. Метою тренінгу є розвиток психосоціальних навичок, здатностей ефективно взаємодіяти у навчальному, навчально-спортивному, змагальному просторі, адекватно виражати свої емоції у різних ситуаціях повсякденного життя тощо. У проведенні тренінгу використано індивідуальний та груповий формат його проведення (2 модулі, загальний обсяг 8 годин) у застосуванні таких методів та форм 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. В експериментальній групі до і після проведення тренінгу здійснено порівняння результатів діагностування рівня сформованості емоційного інтелекту як основи формування саногенного мислення підлітків. При цьому встановлено позитивну динаміку у показниках після експерименту: зростання показників високого рівня і зменшення показників низького рівня у володінні знаннями і навичками емоційного інтелекту як основи формування здатностей саногенного мислення. Після тренінгу і застосування запропонованої моделі саногенного мислення в обох групах було проведено вихідне діагностування сформованості здатностей емоційного інтелекту, порівняння отриманих результатів до і після проведення експерименту. Узагальнені показники сформованості якостей саногенного мислення як вияву здатностей емоційного інтелекту старшокласників у контрольній групі становлять 80,2%, а в експериментальній – 88%, показник різниці при цьому складає 7,8%. Аналіз за t-критерієм Ст'юдента ($t = 5,19$, $p = 0,05$) показав наявність статистично достовірних, значущих розбіжностей у різниці даних в експериментальній та контрольній групах. Це засвідчило, що отримані результати, хід дослідження, застосовані методи і технології є важливими і правильно представляють популяцію сучасних підлітків, вибірка з якої досліджувалася.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведене експериментальне дослідження підтверджує ефективність запропонованої моделі формування саногенного мислення підлітків, а також гіпотезу про суттєві переваги використання здатностей емоційного інтелекту як важливого психологічного аспекту досліджуваного феномену, а розроблені рекомендації передбачають врахування отриманих результатів в організаційній, навчально-освітній діяльності, у саногенній рефлексії, самоосвіті підлітків та вчителів, тренерів, батьків тощо.

Перспективою подальших досліджень є виявлення та аналіз динаміки підвищення рівня саногенного мислення підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури і спорту

Література

1. Варій М. Загальна психологія. Навчальний посібник. 2-е видання, виправлене і доповнене. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с., С. 867-871.
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. захист України. Інтегрований курс. Модельна навчальна програма для закладів, що забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти. Автори й авторки: Ігор Борохович, Анна Коваленко, Ірина Когут та ін., члени робочої групи МОН (Наказ МОН №300 від 08.03.2024), «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (Наказ Міністерства освіти і науки України від 08.08.2024 року № 1116), «Погоджено Міністерством оборони України» (Лист Міністерства оборони України від 24.04.2024 № 220/5643). 26 с. URL: https://mon.gov.ua/static_objects/mon/sites/1/news/2024/08/13/MNP-Zakhyst.Ukrayiny-Intehrovany.kurs-2024.pdf
5. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Затверджено Наказом Міністерства оборони України 05 серпня 2021 року № 225. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 року за № 1289/36911. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>

6. Капустіна В. Соціально-емоційне навчання (SEL): як розвивати емоційні та соціальні навички учнів. Інститут прикладної педагогіки. Вчителю (від 24 вересня 2025 року). URL: <https://ipp.org.ua/sel-rozvytok-navychok/>

7. Пасинчук К., Демченко А. Саногенне мислення як показник ментального здоров'я особистості. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 70, Том 2, 2023. С. 304-310.

8. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПП «Посвіт», 2019. 232 с.

9. Adolescence. Encyclopædia Britannica. 2026. URL: <https://www.britannica.com/science/adolescence>

References

1. Varii M. (2007). *Zahalna psykholohiia*. [General Psychology]. Navchalnyi posibnyk. 2-e vydannia, vypravlene i dopovnene. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. 968 s., s.867–871.

2. Hilman A. (2017). *Psykholohichni umovy formuvannia sanohennoho myslennia studentskoi molodi*. [Psychological conditions for the formation of sanogenic thinking of student youth]. Dys ... kandydata psykholohichnykh nauk. Spetsialnist 19.00.07 – pedahohichna ta vikova psykholohiia. 053-psykholohiia. Ostroh, 2017. 230 s.

3. Goulman D. (2018). *Emotsiinyi intelekt*. [Emotional intelligence]. Per. z anh. S.-L. Humetskoi. Kharkiv: Vivat, 2018. 512 s.

4. Zakhyst Ukrainy. (2024). *Intehrovanyi kurs. Modelna navchalna prohrama dlia zakladiv, shcho zabezpechuiut zdobuttia povnoi zahalnoi serednoi osvity*. [Defense of Ukraine. Integrated course. Model curriculum for institutions providing complete general secondary education]. Avtory ŷ avtorky: Ihor Borokhovykh, Anna Kovalenko, Iryna Kohut ta in., ta chleny robochoi hrupy MON (Nakaz MON №300 vid 08.03.2024), «Rekomendovano Ministerstvom osvity i nauky Ukrainy» (Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 08.08.2024 roku № 1116), «Pohodzhenno Ministerstvom oborony Ukrainy» (Lyst Ministerstva oborony Ukrainy vid 24.04.2024 № 220/5643), 26 s. URL: <https://mon.gov.ua/static/objects/mon/sites/1/news/2024/08/13/MNP-Zakhyst.Ukrayiny-Intehrovany.kurs-2024.pdf>

5. *Instruktsiia z fizychnoi pidgotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy*. (2021). [Instructions on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine]. Zatverdzheno Nakazom Ministerstva oborony Ukrainy 05 serpnia 2021 roku № 225. Zareiestrovano v Ministerstvi yustytisii Ukrainy 01 zhovtnia 2021 roku za № 1289/36911. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>

6. Kapustina V. (2025). *Sotsialno-emotsiine navchannia (SEL): yak rozvyvaty emotsiiny ta sotsialni navychky uchniv*. [Social-emotional learning (SEL): how to develop students' emotional and social skills]. Instytut prykladnoi pedahohiky. Vchyteliu (vid 24 veresnia 2025 roku). URL: <https://ipp.org.ua/sel-rozvytok-navychok/>

7. Pasychnuk K., Demchenko A. (2023). *Sanohenne myslennia yak pokaznyk mentalnoho zdorovia osobystosti*. [Sanogenic thinking as an indicator of a person's mental health]. Aktualni pytannia humanitarnykh nauk. Vyp. 70, tom 2, 2023. S.304–310.

8. Savchyn M. (2019). *Zdorovia liudyny: dukhovnyi, osobystisnyi i tilesnyi vymiry: monohrafiia*. [Human health: spiritual, personal and physical dimensions: monograph]. Drohobych: PP «Posvit», 2019. 232 s.

9. Adolescence. (2026). Encyclopædia Britannica. 2026. URL: <https://www.britannica.com/science/adolescence>