

конкретизується у реальних ситуаціях і навичках толерантної комунікативної взаємодії. Це, в свою чергу, засвідчує необхідність проведення цілеспрямованої роботи по активному формуванню у підлітків таких навичок.

На нашу думку, одним із дієвих засобів розвитку толерантної свідомості є соціально-психологічний тренінг. Його використання дозволяє активізувати учасників на оволодіння певними психологічними знаннями, сприяє розвитку їх комунікативних і рефлексивних навичок, аналітичних умінь осмислювати поведінку (свою і Іншого), більш адекватно позиціонувати себе і з розумінням ставитися до інших. Набуття такого досвіду сприятиме розвитку когнітивної складності у сприйнятті підлітками суперечливого світу і інших людей.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Декларація принципів толерантності [Електронний ресурс]. ЮНЕСКО, 1995. Режим доступу: URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MU95324>

2. Долинська Л. В., Ніколаєнко О. С. Комунікативна толерантність сучасних підлітків: навч.-метод. посіб. К.: НПУ, 2007. 214 с.

3. Емішянц О. Б. Психологічні проблеми соціальної адаптації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Випуск 5. Том 2. 2016. С. 150–154.

4. Павленко В. М., Мельничук М. М. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів) : монографія. Полтава : ФОРМ Мирон І.А., 2014. 244 с.

## **САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ ВИМІРІ**

**Кулик В. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка*

Соціальні, військові, економічні, політичні, побутові, міграційні негаразди, які трапляються у особистості, можуть призводити до погіршення психологічного та фізичного здоров'я, а тому вимагають від неї мобілізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів для їхнього подолання. Успішність у розв'язанні складних ситуацій, пошук оптимальних способів їх усунення

залежить від когнітивної переробки складної ситуації, тобто уміння аналізувати та осмислювати людиною такі ситуації. Мислення, яке ми використовуємо для когнітивної переробки складної ситуації може або сприяти або перешкоджати позитивному розв'язанню проблеми, впливати на міжособистісні стосунки, на фізіологічний та психологічний стан організму. Якість життя, стосунки з оточенням, способи реагування на обставини буденного життя, професійний успіх та життєві досягнення визначаються типом мислення. Найбільш уживаним у цьому контексті є поняття саногенне/оздоровче мислення.

Саногенне мислення є предметом дослідження зарубіжних та вітчизняних науковців: Д. Джампольскі, М. Джеймс, Е. Ле Шан, З. Фройд, Т. Васильєва, В. Опаріна, Б. Добровіч, А. Захаров, Н. Козлов, М. Тишкова. Не зважаючи на пильну увагу науковців до цієї проблеми, питання ролі саногенного мислення у функціонуванні стрес-долаючої поведінки особистості залишається остаточно не вивченим і потребує подальших розвідок.

Саногенне мислення здійснюється за допомогою складних розумових операцій, процесуальний бік саногенного мислення не відрізняється від процесу мислення взагалі і містить: постановку питання, висунення гіпотез, перевірку гіпотези та вирішення (Н. Атаманчук [1]).

За результатами теоретичного розгляду проблеми копінг-поведінки встановлено, що стрес – це комплекс адаптаційно-захисних реакцій організму на усі дії, які порушують динамічну рівновагу різних процесів в організмі. Особливої важливості серед чинників стресу має суб'єктивна значущість ситуації, в якій діє людина, і ті способи (чи стратегії поведінки), за допомогою яких він намагається здолати забруднення.

Найбільш адаптивними є копінг-стратегії, безпосередньо спрямовані на розв'язання проблемної ситуації: «активний копінг»; «планування»; «пошук активної суспільної підтримки»; «позитивне тлумачення»; «прийняття». Інший блок копінг-стратегій також може сприяти адаптації в стресовій ситуації, проте він не пов'язаний з активним подоланням: «пошук емоційної суспільної підтримки»; «гальмування конкуруючої діяльності»; «стримування». Третю групу копінг-стратегій становлять ті, які не є адаптивними, проте в деяких випадках допомагають пристосуватися до стресової ситуації: «фокусування на емоціях та їх вираженні»; «заперечення»; «ментальне відчуження»; «поведінкове відчуження» [1].

Професійна діяльність педагога передбачає у нього наявність таких якостей як: повага до учня, розуміння вихованця, допомога і підтримка дитини, уміння домовлятися з дитиною, укладати з ним угоду – запобігати конфліктам та з найменшими емоційними витратами розв'язувати їх, уникати загострень взаємин, активно слухати дитину, сприяти рівноправним партнерським стосункам; перцептивність, уміння бути самим собою.

До основних передумов професійного вигорання та перебування в стресових умовах педагогів відносяться: підвищена відповідальність за життя й здоров'я дітей, що вимагає самовідданості; істотний дисбаланс між зусиллями та матеріальною й моральною винагородою; неефективне нормативне регулювання. Окрім цього, вчителі – переважно жінки, отож вплив цих професійних передумов і чинників посилюють родинні обов'язки, дефіцит часу для сім'ї, що вимагає компромісного балансування між роботою та сім'єю і збільшує психоемоційну напругу, фізичне та психічне виснаження.

Незважаючи на те, що ці фундаментальні стратегії не вичерпують усіх копінг-можливостей особистості, вони відповідають основним людським реакціям на загрозу, характеризуючи тим самим загальні тенденції копінг-поведінки [1]. Визначено, що тип реагування в стресових ситуаціях є «продовженням провідної індивідуально-особистісної тенденції», що базується на типі вищої нервової діяльності, є вродженою, генетично обумовленою характеристикою [4].

Саногенне мислення як і характеристики когнітивної сфери загалом виступають вагомими чинниками вибору копінг-стратегій особистістю. Подолання стресової ситуації унеможлиблюється без когнітивної «переробки», що стає доступною завдяки рефлексії. Роль впливу рефлексії на вибір копінг-страгії особистості полягає в тому, що рефлексивні особистості обирають більш адаптивні та ефективні стратегії.

Саногенне мислення – це стиль психологічного реагування особистості на дію зовнішніх чинників, що містить в основі механізм саногенної рефлексії. Саме наявність саногенної рефлексії в особистості і визначає характер її мислення – саногенний чи патогенний. Основна роль саногенного мислення – це створення умов для досягнення цілей самовдосконалення: гармонія рис, злагода з самим собою й оточенням, усунення поганих звичок, управління своїми емоціями, контроль над своїми потребами [4, 5].

Особистість, яка оволоділа саногенним мисленням завдяки розвитку навичок саногенної рефлексії і яка має, як результат, саногенну поведінку, володіє «саногенним копінгом». У даній роботі «саногенний копінг» – це узагальнювальне поняття для тих копінг-стратегій особистості, що спрямовані на підтримку психологічного здоров'я, вирішення стресової ситуації, установлення соціальних контактів та на позитивну переоцінку ситуації, а також на впевненість у власних діях та на контроль емоційного стану. Саногенний копінг включає в себе, перш за все, усі властивості й характеристики власне саногенної поведінки, а саме – високу активність, позитивні емоційні переживання, мотивацію на успіх та вирішення задач, особистісний розвиток, конструктивні уявлення особистості про власне здоров'я, високу якість життя, наявність психологічної підтримки від соціуму.

Отже, саногенне мислення є вагомим чинником ефективної стрес-долаючої поведінки особистості і має особливо важливе значення у професійній підготовці майбутніх педагогів. Разом із тим, результати проведеного теоретичного аналізу демонструють низький показник осягнення цієї проблеми та окреслюють подальші шляхи її наукової імплементації. Зокрема, перспективним вдається емпіричне вивчення особливостей саногенного мислення як чинника копінг-поведінки майбутніх педагогів, що і виступатиме предметом подальшого дослідження автора.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., (4 травня 2020 р., Переяслав). 2020. Вип. 27. С. 159–160.

2. Бужинська С. М. Вплив позитивного мислення на збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. *Психологія : реальність і перспективи*. 2016. Вип. 7. С. 46–49.

3. Гільман А. Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Миколаїв, 2017. Вип. 1 (17). С. 51–56.

4. Дуб В. Г. Особливості саногенного мислення студентів. *Проблеми гуманітарних наук* : зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія». 2019. №45. С. 76–88.

5. Засекіна Л. В. Онлайн когнітивно-поведінкова терапія емоційного дистресу студентів у період пандемії Covid-19. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2021. Вип. 38. С. 49–62.

## **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

**Куцина Т. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка*

Питання мотивації в спорті, зокрема, широко розглядається в науково-методичній літературі як один з основних чинників досягнення успіху спортсмена. На сучасному етапі розвитку педагогіки і психології проблема мотивації в спорті залишається однією з найбільш актуальних і вимагає поглибленого вивчення.

Це пов'язано з тим, що в сучасних умовах, коли зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо молоді, стає відчутною реальністю, необхідно орієнтуватися на формування духовних потреб, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя, що має бути одним із пріоритетних напрямів у вихованні дітей і молоді в школі. Застосування на уроках фізичної культури підходів щодо формування в учнів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, зміцнення здоров'я дозволяють визначити найкращі шляхи впливу на мотиваційну сферу учнів з метою активного впровадження здорового способу життя як важливої соціальної умови організації життєдіяльності.

Вирішенням питань мотивації спортивної діяльності молоді займалися такі науковці, як В. Гогунів, Л. Жданюк [1], С. Лукова [2], Р. Пілоян, І. Федулов. Структура мотивації занять спортом та мотиваційні чинники, що визначають успішність підготовки спортсменів, висвітлені у роботах таких вчених як Г. Бабушкін, Н. Батурін, Л. Дмитрієнкова, С. Ільїнський, І. Келішев, А. Попов, Ж. Холодов. Проте, аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема мотивації спортсменів підліткового недостатньо вивчена [3], недостатньо розкриті проблеми залежності мотивації досягнень від потреб спортсменів, мотиви досягнення успіхів у мотивації спортсмена та мотивація досягнення і мотив уникнення невдачі, характеристик їх рівня домагань.

Мета статті – проаналізувати особливості мотивації спортивної діяльності підлітків.