

13.11.2017 р. № 920. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1472-17#Text>

2. Галустьян О. А., Захаренко Л. М., Юрченко-Шеховцова Т. І. Особливості емоційного інтелекту спеціалістів із проведення опитування з використанням поліграфа Національної поліції України. *Юридична психологія*. 2019. № 1 (24). С. 74-83. DOI : <https://doi.org/10.33270/03192401.74>

3. Лисенко А. Б., Алексеєва-Процюк Д. О., Шаповалов В. О. Проведення поліграфологічних досліджень для виявлення осіб, причетних до шпигунської та диверсійної діяльності і подальшого їх контролю : метод. рекомендації. Київ, 2022. 50 с.

4. Ляковська О. А. Слухання як тактико-психологічний прийом збору інформації. *Механізм функціонування громадянського суспільства (осінні читання): зб-к тез Всеукр. наук. конфер. здобувачів вищої освіти* (м. Львів, 20 листоп. 2020 р.). Львів : Львівс. держ. ун-т внутр. справ, 2020. С. 222-225. https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3034/3/20_11_2020.pdf

5. Руденко А. М. Передтестова бесіда: принципи й техніка проведення. *Судово-психологічна експертиза. Застосування поліграфа та спеціальних знань в юридичній практиці: ел. журнал*. Київ. 2018. № 1 (18). URL : <http://expert-nazarov.com/nomera/845-2017-5-18>

УДК 159.955:351.74 «364»

Городниченко Аліна Дмитрівна,

психолог відділення психологічного забезпечення
відділу кадрового забезпечення

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

Вишневський Сергій Вацлавович,

завідувач відділення психологічного забезпечення
відділу кадрового забезпечення

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Перед психологами ЗВО із специфічними умовами навчання МВС України, які здійснюють психологічне супроводження освітнього процесу курсантів під час постійних факторів стресогенного впливу, що пов'язані з умовами воєнного стану, стоїть багато важливих завдань. Зокрема, стає більш актуальною проблема формування здорової особистості в сучасних умовах та

підтримка психічного здоров'я майбутніх поліцейських.

«Вагомими є функції психологічного забезпечення проведення інтерактивних занять, тренінгів із питань формування в курсантів (слухачів) усвідомлених мотивів до навчальної діяльності, розвитку комунікативних якостей, пізнавальних функцій особистості, стресостійкості, здатності ефективно діяти в екстремальних ситуаціях, виражено та швидко ухвалювати рішення в умовах дефіциту часу, уміння точно оцінювати свій психологічний стан, настрій, ступінь психоемоційного напруження під час вирішення завдань різної складності; надання методів та прийомів психологічної саморегуляції для формування стресостійкості, забезпечення особистої безпеки в специфічних умовах майбутньої професійної діяльності та повсякденному житті; надання рекомендацій керівникам ЗВО щодо поліпшення стану соціально-психологічного клімату, усунення несприятливих процесів, негативних явищ, конфліктів, які виникають під час освітньої та службової діяльності, для їх корекції та оптимізації соціально-психологічного клімату в колективах» [1].

Метою публікації є актуалізація питань формування здорової особистості молоді в сучасних умовах та підтримки психічного здоров'я майбутніх поліцейських, розвитку їх професійно важливих особистісних якостей та формування стресостійкості під час військового стану. Визначення проблематики формування чинників, які можуть призводити до погіршення психологічного та фізичного здоров'я курсантів, а тому вимагають мобілізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів для їх подолання.

Ми вважаємо, що одним із внутрішніх ресурсів для подолання негараздів є перехід від патогенного до саногенного мислення.

Саногенне мислення – це спосіб мислення, який зменшує внутрішньоособистісний конфлікт та психічну напругу. Воно може запобігти захворюваності, усуваючи негативні наслідки емоційного стресу та сприяючи саморегуляції та усвідомленню різних емоцій, бажань і потреб.

Вивчення психоемоційного стану курсантів у 2022-2023 роках показує зростання показників тривожності та рівня депресивності протягом указанного періоду.

Формування саногенного мислення дає курсантам суттєві здобутки: віру в себе та у власні сили; сприяє досягненню успіху в навчанні; допомагає успішно долати перешкоди, невдачі, кризи; формування потенціалу ефективної адаптації до життєвих змін;

оптимізм, самоконтроль, добрі стосунки з оточуючими; дотримання здорового способу життя та зміцнення здоров'я. Усе це потрібне курсантам для успішного особистісного та професійного розвитку.

Засобом оволодіння метода саногенного мислення є саногенна рефлексія з функцією усвідомлення механізмів психологічного захисту та контролю емоцій і психологічних станів особистості [2, с. 77].

Зазначимо, що інтенсивність суб'єктивного відчуття фізичного неблагополуччя залежить від саногенного мислення й оптимізму.

Саме це актуалізує проблему особливостей саногенного мислення курсантів та вказує на потребу розвитку навичок саногенної рефлексії.

Навчання саногенної рефлексії проводилось у контексті освоєння рефлексивної культури курсантів, що навчаються. У результаті проведення цільових тренінгів та занять, що приводять до психологічної обізнаності (саморозвиток, самопомога) та впливають на зменшення ступеня вираженості захисної рефлексії і підвищується обсяг саногенної рефлексії.

Таке навчання сприяє кращому усвідомленню та управлінню власними станами.

Особистісний зріст курсантів у процесі формування навичок саногенного мислення був спрямований на те, щоб стати більш витривалими, благополучними, ніж раніше, бути емоційно стійкими, розвивати поведінковий та інтелектуальний захист від зовнішніх і внутрішніх небезпек. Ми вважаємо, що розвиток навичок саногенної рефлексії в курсантів має бути одним із напрямів їхнього психолого-педагогічного супроводу у вищих навчальних закладах.

Формування саногенного мислення в курсантів, яке сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному відновленню людини, безпосередньо пов'язане з позитивним типом емоційного реагування на подразники.

У зазначеному процесі мислення курсанти спостерігають за собою, відстороненими від власних переживань; відтворюючи та адаптуючись до стресових ситуацій на тлі спокою та зосередженості.

Саногенне мислення обумовлює інтенсивність психосоматичних скарг, що характеризується вираженістю реакції, незалежно від їх якості та спрямованості, а також перебуває в

оберненій залежності з високим рівнем нервово-психічної стійкості. Останнє свідчить про те, що курсанти відрізняються зрілістю, високою адаптивністю, відсутністю вираженої напруженості.

Саногенне мислення, яке відіграє принципову роль у розв'язанні власних внутрішніх проблем особистості, перебуває в прямій залежності з підтримкою позитивного ставлення до себе, визнання й ухвалення всього власного особистісного розмаїття, це позитивна оцінка минулого, як хорошого, так і поганого.

Окрім цього, саногенне мислення залежить від рефлексивності, що виявляється в здатності аналізувати свої дії та вчинки, критично усвідомлювати свої особливості, бачити можливості в саморегуляції своєї діяльності, особливо в тих випадках, коли потрібно вирішувати будь-які життєві завдання, ухвалювати рішення в різних ситуаціях.

Саногенне мислення безпосередньо спирається на компонент спонтанної саморегуляції, що відображає рівень довільного контролю над емоційними реакціями та станами. Це характеризується тим, що курсант є емоційно стабільним і добре контролює себе в різних ситуаціях. Впевненість у собі підвищує готовність курсанта до сприйняття нового та неочікуваного і зазвичай асоціюється зі свободою думок, схильністю до інновацій та радикалізму.

Отже, в умовах постійних стресогенних факторів, негативних переживань, які пов'язані з бойовими діями в країні, вкрай важливим є збереження психологічного здоров'я особистості. У результаті формувального впливу в курсантів спостерігається досить високий рівень саногенного мислення. Для них став більш прийнятний тип реакції з позитивним особистісним сенсом або соціальним значенням, зміна власного ставлення до ситуації та усвідомлення важливості збереження власного здоров'я, ніж до проведення занять. У курсантів підвищилися показники нервово-психічної стійкості особистості курсанта, зросла опірність стресу, знизилася особистісна та реактивна тривожність, як стійка індивідуальна особливість людини. Ураховуючи зазначене вище, виявлено, що рівень рефлексивності курсантів, а також наполегливості та самовладання підвищився та значно знизився руйнівний вплив стресорів на особистість, ніж до проведення занять. Таке мислення має оздоровлювальний або саногенний характер.

Список використаних джерел

1. Наказ Міністерства внутрішніх справ України 06 лютого 2019 року № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських».
2. Дуб, В. (2019). Особливості саногенного мислення студентів. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія», 45, 76–88.*

УДК 355.1-057.36:159.9

Грубі Тетяна Вікторівна,

доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін,

Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

кандидат соціологічних наук, доцент

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8844-5842>;

Ставицький Олексій Ігорович,

курсант432 НГ спеціальності Психологія

Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИКІВ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Зміни та виклики у сучасному суспільстві вимагають більш активної реалізації психологічних знань та навичок у системі професійної підготовки та взагалі життєдіяльності. Особливого значення, при цьому набувають комунікаційні компетенції особистості, що дозволяють їй налагоджувати більш ефективно контакти з іншими людьми, реалізуючи власні потреби та інтереси.

Однією із складових підготовки майбутніх військовослужбовців та їх професійного становлення є формування комунікаційних компетенцій та навичок ефективного спілкування і взаємодії. Адже базисом комунікативної компетенції особистості є знання та сенсорний досвід, що допомагають їй в ситуаціях професійного спілкування, для розуміння мотивів, намірів, поведінкових стратегій підлеглих. Комунікативна компетенція особистості майбутнього