

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання  
Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САНОГЕННОГО  
МИСЛЕННЯ У МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

**Кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти  
першого рівня ЗФН  
за спеціальністю 053 Психологія  
**Мар'яна КИСІЛЬ**

**Науковий керівник:**

доцент кафедри теоретичної  
психології, кандидат психологічних наук,  
**Олена ВАВРИНІВ**

**Рецензент**

кандидат психологічних наук  
**Ольга ЗАВЕРУХА**

Кваліфікаційна робота допущена до захисту  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р., протокол № \_\_\_\_\_  
Завідувач кафедри теоретичної психології  
доктор психологічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Львів – 2024**

## АНОТАЦІЯ

### **Кисіль М. Психологічні особливості розвитку саногенного мислення у майбутніх поліцейських.**

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі розвитку саногенного мислення у майбутніх поліцейських. У роботі представлено теоретичний аналіз феномену саногенного мислення та особливостей його розвитку у майбутніх поліцейських, висвітлено сутність, зміст та підходи до вивчення феномену саногенного мислення, а також вплив на навчальну діяльність майбутніх поліцейських. Підібраний комплекс методів дослідження дозволив в повній мірі дослідити та проаналізувати особливості розвитку саногенного мислення у майбутніх поліцейських. Так, досліджуваним курсантам найбільш притаманні асертивні дії, здатність до встановлення соціального контакту. У досліджуваних переважає адекватний рівень самооцінки, виявлено високий рівень домагань. Спостерігається також спонтанна агресивність, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, інтроверсія, маскуліність.

**Ключові слова:** мислення, саногенне мислення, саногенна рефлексія, курсанти, поліцейські.

## ABSTRACT

### **Kysil M. Psychological features of the development of sanogenic thinking in future police officers.**

The qualification work is devoted to the problem of developing sanogenic thinking in future police officers. The work presents a theoretical analysis of the phenomenon of sanogenic thinking and the features of its development in future police officers, highlights the essence, content and approaches to the study of the phenomenon of sanogenic thinking, as well as its influence on the educational activities of future police officers. The selected complex of research methods allowed to fully investigate and analyze the peculiarities of the development of sanogenic thinking in future police officers. Thus, the studied cadets are most characterized by assertive actions, the ability to establish social contact. The subjects have an adequate level of self-esteem, and a high level of harassment is found. Spontaneous aggressiveness, irritability, sociability, poise, reactive aggressiveness, shyness, openness, introversion, masculinity are also observed.

**Key words:** thinking, sanogenic thinking, sanogenic reflection, cadets, policemen.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ.....	5
1.1. Феномен саногенного мислення у сучасній психології.....	5
1.2. Особливості саногенного мислення майбутніх поліцейських.....	16
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ .....	24
2.1. Характеристика вибірки та опис методів дослідження .....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження .....	26
Висновки до другого розділу.....	39
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Постійний стан нестабільності в соціально-економічній ситуації та складність суспільно-політичних та інших процесів у нашій країні часто спричиняють порушення психічного і фізичного здоров'я. У цьому контексті важливим стає завдання формування в особистості навичок ефективного управління емоціями, гнучкості в поведінці та стійкого прагнення до збереження та підтримання власного здоров'я.

Дослідження саногенного мислення представлені у працях як зарубіжних (Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольські, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Е. Ле Шан, М. Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.), так і вітчизняних науковців (Ю. Орлов, С. Морозюк, Г. Мешко, Ф. Калошин, В. Леві, В. Семке, Е. Олександровська, А. Добровіч, І. Дубровіна, А. Захаров, Н. Козлов, М. Тишкова та ін.). У своїх дослідженнях вчені акцентують увагу на різних формах прояву саногенного мислення та конкретних методах формування його складових.

У вітчизняній психології значна увага приділяється проблемі розвитку продуктивного та здорового мислення у різних вікових категоріях та просесіях. Ряд досліджень в цій області проведено такими вченими, як Т.Васильєва, А.Добровіч, І.Дубровіна. Особливості патогенного мислення, що породжує хворобу, досліджено у працях Е. Берна, Д. Джонгварда, Д.Фонтана, Г. Перрі, Ф.Перлза. Проблема саногенного виховання розглянута в роботі Т.Васильєвої. Особливості саногенної рефлексії вивчено в дослідженнях Ю.Орлова, С.Морозюка, М.Козловської, А.Рудакова, А.Росохіної, Ю.Крайнової, Л. Адамяна, Л. Кананчука, Н.Павлюченкової та інших. Проблемі саногенної поведінки присвячено роботи І.Співака, В.Ротенберга, Н.Григорьєва, В.Лукьянова та інших.

Особливості саногенного «здоров'я-зберігаючого» освітнього середовища висвітлено у працях А.Маджуги, С.Сладкова, О. Брунька, С.Руденка. Дослідження саногенного потенціалу розкрито у роботах

О.Осадько, О.Репіної, А.Богомолова, І. Аршавої та інших. Особливості саногенного менеджменту висвітлено у роботах Ю. Морозюка та С. Морозюка.

Попри значну кількість напрацювань у сфері саногенного мислення, все ж не дослідженим залишається питання саногенного мислення майбутніх поліцейських. Дана ситуація і зумовила вибір теми: «Психологічні особливості розвитку саногенного мислення у майбутніх поліцейських».

**Мета дослідження** – теоретико-емпіричне дослідження саногенного мислення у майбутніх поліцейських.

Відповідно до мети висунуто наступні **завдання**:

1. Теоретично проаналізувати феномен саногенного мислення та погляди науковців щодо особливостей його розвитку.

2. Емпірично дослідити особливості саногенного мислення.

**Об'єкт дослідження** – саногенне мислення.

**Предмет дослідження** – особливості розвитку саногенного мислення майбутніх поліцейських.

**Методи дослідження**:

*Теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення.

*Емпіричні* – когнітивно-емотивний тест, опитувальник «Втома-Монотонія-Пересичення-Стрес», опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), Фрайбургський особистісний опитувальник (англ. Freiburg Personality Inventory - FPI).

*Математичні* – відсотковий аналіз, кореляційний аналіз.

**Теоретичне значення роботи.** У роботі подано ґрунтовний теоретичний аналіз феномену саногенного мислення та особливостей його розвитку у майбутніх поліцейських, висвітлено сутність, зміст та підходи до вивчення феномену саногенного мислення, а також вплив на навчальну діяльність майбутніх поліцейських.

**Практичне значення роботи.** Підібраний комплекс методів дослідження може бути використаний практичними психологами, оскільки результати дослідження демонструють здатність в повній мірі дослідити та

проаналізувати особливості розвитку саногенного мислення у майбутніх поліцейських.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів і загальних висновків та списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ

## 1.1. Феномен саногенного мислення у сучасній психології

В сучасному суспільстві, де наголошується на цілісному розвитку духовної, психологічної та соціальної складових здоров'я людини, концепція саногенного мислення набуває особливої важливості. Це підтверджується згадками про нього у сучасних наукових публікаціях, включаючи праці таких дослідників, як Ю.Орлов, Т.Васильєва, О.Гребенюк, Н.Морозюк, С.Морозюк, М. Козловська, А. Рудаков, А. Росохін, Ю. Крайнова, Л. Адамян, М. Данина, Л. Рубцова та інші.

Здорова особистість відзначається впорядкованістю її складових елементів з одного боку та узгодженістю процесів, які забезпечують її цілісність та гармонійний розвиток, - з іншого. Здоров'я виступає важливим показником, що характеризує особистість у всій її повноті, і воно є необхідною умовою для інтеграції всіх аспектів особистості в єдину неповторну гармонійну цілісність [1; 26].

У наукових дослідженнях у психології часто використовуються поняття «психічне здоров'я», «ментальне здоров'я», які позначають нормальний розвиток психічних процесів у людини. Також зустрічаються поняття «душевне здоров'я» (О. Даниленко), «особистісне здоров'я» (Л.Мітіна), «соціальне здоров'я» (В.Мягих), «психологічне здоров'я» (І.Дубровіна) і т. д. Згідно з положеннями І. Дубровіної, психологічне здоров'я полягає в повноцінному психічному розвитку на всіх етапах життя [15].

Більшість показників і критеріїв психічного здоров'я, які часто використовуються, характеризують його на когнітивному і поведінковому рівнях [25]. Крім того, один з ключових напрямів у світовій психотерапії, а саме когнітивно-поведінковий, покладає емоційні та мотиваційні прояви особистості на залежність від усвідомлених нею схем мислення,

поведінкових програм, що сформувалися в її досвіді та інших факторів. Вчені також вбачають тісний зв'язок між психічним здоров'ям та соціальним благополуччям особистості, що виявляється у її адекватному сприйнятті соціальної дійсності, інтересі до навколишнього світу, здатності адаптуватися до навколишнього середовища та інших аспектів [27; 28].

Сучасна психологічна наука підтверджує наявність взаємозв'язку між станом здоров'я та способом мислення людини. Загальною трактовкою мислення є його розгляд як психічного процесу опосередкованого та узагальненого відображення у мозку людини об'єктів об'єктивної дійсності в їх істотних властивостях, зв'язках і відносинах [14]. Мислення також розглядають як процес формування та диференціації функцій когнітивної сфери та структури особистості, при виникненні яких відбувається зміна декількох етапів від простих форм до більш інтегрованих функціональних комплексів, що забезпечують адекватність механізмів пізнання [7; 12; 13].

У своїх дослідженнях Ю. Орлов розглядає саногенне мислення як "розумову поведінку", яка керує поведінкою та життям людини в конкретних ситуаціях. Він наводить різні приклади "правильного" (або "раціонального") та "неправильного" (або "нераціонального") використання психологічних знань та законів, показує прямий зв'язок між стилем мислення і станом здоров'я людини і пропонує шляхи досягнення здоров'я і благополуччя через зміну філософії життя [11].

Саногенне мислення, на думку дослідника, це свідомо спрямоване мислення, яке спрямоване на подолання негативних емоційних переживань, психологічне оздоровлення та постійну підтримку позитивного образу себе. Під час прояву саногенного мислення особа, мовляв, відсторонюється від своїх переживань і, спостерігаючи за ними, розвиває форми пристосування до них [22;24].

Однак важливо зауважити, що, погоджуючись з загальним розумінням саногенного мислення, ми можемо виявити деякі суперечності. Орлов вказує на те, що саногенне мислення є одним з різновидів позитивного мислення, але в іншій літературі ми можемо знайти їх ідентифікацію. Тому потрібно



дослідити основні відмінності між позитивним і саногенним мисленням. У своїх працях вчений використовує поняття "стиль мислення", але стиль мислення зазвичай розглядається як індивідуальні особливості процесу мислення, тоді як вид мислення визначається за ключовою ознакою. Тому саногенне і патогенне мислення можна розглядати як окремі види мислення.

Г. Абрамова визначає саногенне мислення як процес, в якому предмет мислення та волеві зусилля людини можуть бути об'єднані або відокремлені, що дозволяє людині адаптуватися до життєвих ситуацій. Вона також зазначає, що саногенне мислення є довільним видом активності, який вимагає вольових зусиль та контролю за психічною реальністю [20].

М. Даніна вважає, що саногенне мислення є психічним процесом, метою якого є вирішення важливих життєвих ситуацій та трансформація емоційного стану людини, сприяючи збереженню психічного та соматичного здоров'я.

Дослідники саногенного мислення наголошують на важливості самостійного формування та корекції цього виду мислення, а також на значенні усвідомлення негативних емоцій та їх впливу на психічний стан людини. Їх підхід схожий на погляди когнітивно-біхевіоральних терапевтів, які вбачають зв'язок між розумовою поведінкою та емоційним станом [6].

А. Елліс та інші дослідники підтверджують цей зв'язок, стверджуючи, що емоції виникають внаслідок розумової оцінки ситуації, і раціональна поведінка може допомогти управляти емоційним станом. Вони закликають сформулювати раціональні цілі та обрати адекватні засоби для досягнення цих цілей для досягнення благополуччя [19; 21; 23].

Патогенне мислення, у відмінну від саногенного, характеризується несвідомістю та хаотичністю думок і образів. Воно асоціюється з різними негативними переживаннями, такими як сором, образа, невдача або страх. При такому типі мислення психічна напруга посилюється, що може призвести до погіршення психічного здоров'я та збільшення ризику розвитку психічних розладів [8].

Один із ключових моментів в патогенному мисленні – це його спроможність посилити стресові ситуації та викликати емоційний стрес. Люди з патогенним мисленням, через те, як вони уявляють собі ситуації та події у своїй уяві, можуть намагатися пережити та переробити стресові ситуації багато разів, що може призвести до хронічного стресу та загострення емоційних станів.

Патогенне мислення може відображатися у поведінці особи, що має тенденцію зберігати та утримувати негативні емоції, образи та страхи навіть після того, як ситуація вирішена. Це зв'язано з тим, що особа з патогенним мисленням не може відокремити себе від негативних образів та думок, які виникають у свідомості.

У взаємодії з саногенним мисленням, аналіз патогенного мислення може сприяти кращому розумінню його негативного впливу на психічне здоров'я та допомогти розвивати стратегії для зміни цього мислення на більш позитивний та конструктивний спосіб [20].

Отже, саногенне мислення визначається як свідомий процес, спрямований на розумове та емоційне оздоровлення людини, який вимагає вольових зусиль та контролю за власними мисленнєвими процесами.

## **1.2. Особливості саногенного мислення майбутніх поліцейських**

Загалом, мислення, у психології, є процесом пізнавальної діяльності, який полягає в узагальненому та опосередкованому відображенні дійсності. Часто воно розглядається як процес вирішення завдань, де визначаються умови та вимоги. В рамках дослідження стрес-долаючої поведінки, яка є дуже важливою для поліцейських, дослідники аналізують мислення через такі психологічні процеси, як розуміння, осмислення та рефлексія.

Г. Щедровицький у своїх дослідженнях розглядає поняття мислення, розуміння та рефлексії, описуючи розуміння та рефлексію як компоненти мисленнєвої діяльності. Н. Чепелева вважає, що процес розуміння можна пояснити через поняття осмислення. Таким чином, функція розуміння

полягає в осмисленні та аналізі знань, що мають для людини проблемний характер.

Точно, переосмислення дійсно може виявитися ключовим у зміні ставлення людини до себе та оточуючого світу. В процесі переосмислення може відбуватися зміна сприйняття самої себе, власного "Я", а також зміна у ставленні до власних знань та умінь.

У стресових ситуаціях переживання конфліктності може бути не лише пригніченим, але і викликати мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості для ефективного вирішення проблеми. Такий процес переосмислення допомагає особистості впоратися зі стресом та досягти позитивних результатів у складних ситуаціях [3;4;5;16;17;18].

Саногенне мислення справді відіграє важливу роль у психологічному оздоровленні людини. Його динамічний характер полягає у зв'язку особистості зі світом образів, де відбиваються життєві ситуації. У цьому процесі суб'єкт відокремлює себе від власних переживань, спостерігає за ними і відтворює стресову ситуацію на тлі спокою та концентрації уваги, пристосовуючись до неї [9; 10].

Цей вид мислення передбачає розуміння особистістю психічних станів, що контролюються, таких як страхи, сором, образи тощо. Саногенне мислення вимагає високого рівня розвитку психологічної культури особистості.

Саногенне мислення майбутніх поліцейських виявляється ефективним інструментом у вирішенні психотравмуючих проблем, оскільки базується на свідомому їх аналізі та розгляді, свідомому рефлексивному аналізі власних емоцій та стресогенних факторів. Згідно з "принципом єдиного інтелекту" Б.Теплова, всі проблеми, що вирішує людина, розв'язуються за допомогою єдиного інтелекту.

Формування саногенного мислення у майбутніх поліцейських може бути спричинене різними чинниками, зокрема:

Професійний стрес: Робота у поліції часто пов'язана з великими навантаженнями, стресовими ситуаціями та високим рівнем відповідальності.

Поліцейські можуть формувати саногенне мислення, яке допомагає їм ефективно впоратися зі стресом та підтримувати психічне здоров'я.

**Саморефлексія:** Поліцейські, які активно займаються саморефлексією, тобто аналізують свої дії, емоції та реакції на стресові ситуації, можуть формувати саногенне мислення. Це допомагає їм розуміти власні реакції та шукати ефективні способи подолання стресу.

**Підтримка колег та психологічна допомога:** Сприятливе робоче середовище, де підтримуються позитивні взаємини та надається психологічна допомога у разі необхідності, може сприяти формуванню саногенного мислення у поліцейських.

**Професійна підготовка:** Тренування поліцейських включає навчання стратегіям подолання стресу, розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, що може сприяти формуванню саногенного мислення.

**Підвищення свідомості:** Освіченість про важливість психічного здоров'я та методів підтримки його може сприяти формуванню саногенного мислення серед поліцейських, що впливає на їхню загальну ефективність та добробут.

Негативні фактори, які можуть впливати на формування саногенного мислення майбутніх поліцейських, включають:

**Емоційне перевантаження:** Надмірний стрес або постійний емоційний навантаження може заважати розвитку саногенного мислення, оскільки особа може бути перевтомленою або відчувати емоційне вигорання.

**Травмуючі досвіди:** Постійне стикання зі стресовими або травматичними ситуаціями може призвести до формування негативних переконань та патологічного мислення, що ускладнює розвиток саногенного підходу.

**Низький рівень підтримки:** Відсутність підтримки зі сторони керівництва, колег або доступу до психологічної допомоги може ускладнити процес розвитку саногенного мислення.

Неправильна оцінка стресу: Неуміння адекватно оцінювати стресові ситуації та відповідати на них може призвести до невірної сприйняття та обробки подій, що впливає на формування саногенного мислення.

Недостатні навички саморегуляції: Відсутність навичок саморегуляції емоцій та стресу може перешкоджати формуванню саногенного мислення у майбутніх поліцейських.

Ці фактори можуть ускладнювати процес формування саногенного мислення та сприяти розвитку негативних психологічних наслідків у майбутніх поліцейських.

Саногенне мислення майбутніх поліцейських буде формувати саногенну поведінку. Саногенна поведінка - це сукупність дій особистості, які спрямовані на збереження та підтримку здоров'я, підвищення якості життя та розвиток соціальних контактів. Це сприятиме формуванню успішної професіоналізації та професійної взаємодії в цілому. Саногенна поведінка включає такі структурні компоненти:

Рефлексивний компонент: особистість постійно аналізує свої дії, визначає їх відповідність цілям здоров'я та благополуччя.

Орієнтовно-операційний компонент: це конкретні дії та прийоми, які виконує особистість для досягнення здоров'я та високої якості життя. Це може включати здоровий спосіб життя, фізичну активність, правильне харчування, відпочинок, відмову від шкідливих звичок і т.д.

Регуляторний компонент: це здатність особистості ефективно контролювати та керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених цілей здоров'я та благополуччя.

Змістовий компонент: це внутрішні переконання та цінності, які спонукають особистість до саногенної поведінки. Цінності здоров'я, самореалізації, гармонії зі світом та інші сприяють формуванню та підтримці саногенної поведінки.

Ці компоненти допомагають особистості забезпечити баланс між фізичним, психічним і соціальним здоров'ям, що сприяє загальному благополуччю.

Розвиток саногенного мислення у майбутніх поліцейських в умовах навчання може включати різноманітні методи і підходи. Ось кілька можливих методів:

**Психологічна освіта:** Заняття з психології, які включають в себе навчання стратегіям саморегуляції, емоційній інтелекту, а також техніки стрес-менеджменту, можуть допомогти майбутнім поліцейським розвивати свідоме й адаптивне мислення.

**Тренування свідомості:** Вправи медитації, усвідомленості та інші форми тренування уваги можуть сприяти розвитку свідомості та зниженню рівня емоційного стресу.

**Когнітивні стратегії:** Навчання методам когнітивно-поведінкової терапії, таким як переформулювання думок, перспективізація та інші техніки, може допомогти майбутнім поліцейським переглядати ситуації з більш позитивною та конструктивною точки зору.

**Комунікаційні навички:** Розвиток навичок ефективної комунікації, які включають в себе адекватне висловлювання емоцій та рефлексивне слухання, може сприяти зниженню конфліктів і покращенню спроможності управляти стресом.

**Співпраця з психологами:** Важливою частиною навчання може бути співпраця з психологами, які надають індивідуальну або групову підтримку, консультують та навчають стратегіям справляння зі стресом.

**Прикладні сценарії:** Використання сценаріїв та симуляційних вправ, які відтворюють стресові ситуації, дозволяють майбутнім поліцейським вправлятися у застосуванні саногенних стратегій у реальних умовах.

Ці методи можуть сприяти розвитку саногенного мислення у майбутніх поліцейських та підготувати їх до ефективного управління емоційними та психологічними аспектами їх професійної діяльності.

Отже, саногенне мислення є важливим компонентом інтелекту людини, зокрема майбутніх поліцейських, що відіграє ключову роль у розв'язанні внутрішніх проблем особистості. Тим самим впливатиме на позитивне вирішення професійних проблем.

## **Висновки до першого розділу**

На основі теоретичного аналізу встановлено, що саногенне мислення відображає психологічну реакцію особистості на зовнішні впливи, що базується на механізмі саногенної рефлексії. Наявність цього механізму визначає тип мислення особистості, чи то саногенний, чи патогенний. Основна мета саногенного мислення полягає в створенні умов для самовдосконалення, досягнення гармонії з самим собою та оточенням, виправлення поганих звичок, керування емоціями та контролі над власними потребами.

Отже, поглянувши на всі аспекти, що стосуються саногенного мислення майбутніх поліцейських, можна зробити наступні висновки:

Чинники формування саногенного мислення у поліцейських: Важливими чинниками формування саногенного мислення можуть бути психологічна освіта, тренування свідомості, навички когнітивного переформулювання, комунікаційні навички та співпраця з психологами.

Фактори, що негативно впливають на формування саногенного мислення: Стрес, втома, низький рівень психологічної підготовки, негативний робочий оточення та відсутність методів управління стресом можуть перешкоджати формуванню саногенного мислення.

Методи розвитку саногенного мислення у майбутніх поліцейських в умовах навчання: Включення психологічної освіти, тренування уваги та свідомості, навчання когнітивних стратегій, комунікаційних навичок та співпраця з психологами можуть сприяти розвитку саногенного мислення у майбутніх поліцейських.

Загалом, розвиток саногенного мислення у майбутніх поліцейських є ключовим елементом підготовки до професійної діяльності. Це допоможе їм ефективно керувати стресом, подолати негативні емоції та забезпечити

психологічне благополуччя, яке є важливим для виконання їхніх обов'язків у сфері правопорядку і безпеки.



## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У МАЙБУТНІХ ПОЛЩЕЙСЬКИХ**

### **2.1. Опис та характеристика методів дослідження**

#### **Когнітивно-емотивний тест Ю. Орлова.**

Представлений тест призначений для вимірювання захисної та саногенної рефлексії, що виникає при страху невдачі, вини, сорому та образі. Він був розроблений наприкінці 1980-х років у рамках вітчизняної концепції саногенного мислення (СГМ). Теорія та практика СГМ представляють собою вітчизняну синтетичну психотехнологію, яка була розроблена Ю. Орловим незалежно від західної теорії емоційного інтелекту, але має схожий за характером вирішуваних практичних завдань. Тест ідентифікує та вимірює розумові акти (когнітивні процеси), що відображають рефлексію людини, викликану впливом емоціогенних ситуацій, що спричиняють почуття страху невдачі, провини, сорому та образи.

Рефлексія, в контексті цього тесту, означає розумові акти (рефлексивне мислення) різного рівня організації, що виникають у відповідь на невизначеність ситуації та спонукають до визначення та вибору рішень. У разі емоційно напруженої ситуації, мета рефлексії полягає у зменшенні страждань від переживань відповідної емоції, і часто має захисний характер, супроводжуючись роздумами над ситуацією, що викликала цю емоцію. Тест є проєктивним і складається з 80 тверджень, які визначають 4 основні групи параметрів: агресія проти себе і проти інших, раціоналізація обставин (пошук причин), проєкція на інших, захист від почуття (відхід з ситуації). Тест спрямований на вивчення процесу зменшення захисту під час навчання саногенного мислення.

## Опитувальник «Втома – Монотонія – Пересичення - Стрес» А.Леонової.

Опитувальник «Втома-Монотонія-Пересичення-Стрес» є модифікованою версією німецького опитувальника BMS, розробленою А.Леоновою. Цей інструмент використовується для оцінки вираженості чотирьох компонентів актуального функціонального стану: втоми, монотонії, пересичення та стресу. Опитувальник складається з 40 тверджень, які респондент повинен оцінити за 4-бальною шкалою. Після збору відповідей проводиться обробка даних, включаючи розрахунок коефіцієнтів для кожного з компонентів. Якщо отримане значення коефіцієнта менше 18 балів, то даний компонент не виражений; від 18 до 29 балів - виражений; більше 30 балів - виражений на високому рівні. Компоненти, які досліджуються цим опитувальником, визначаються наступним чином:

**Втома:** функціональний стан, який супроводжується почуттям виснаження та зниженням працездатності, що виникає після інтенсивної або тривалої діяльності та зникає після відпочинку.

**Монотонія:** стан, що виникає при одноманітній роботі і характеризується зниженням тонусу та сприйнятливості, погіршенням уваги та пам'яті, а також відчуттям нудьги та втратою зацікавленості.

**Психічне пересичення:** стан, спричинений одноманітною, позбавленою сенсу діяльністю, який характеризується втратою інтересу до роботи та прагненням до її варіювання.

**Стрес:** функціональний стан, що виникає внаслідок негативного впливу на психічні функції, нервові процеси або діяльність периферичних органів організму

## **Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла.**

Розроблений у 1994 році Стіваном Хобфоллом опитувальник "Стратегії подолання стресових ситуацій" (Strategic Approach to Coping Scale, SACS) призначений для визначення дев'яти моделей поведінки у стресових ситуаціях. Ці моделі включають асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії та агресивні дії. Опитувальник також враховує загальний індекс конструктивності стратегій поведінки.

С. Хобфолл концептуалізує ці моделі долаючої поведінки через три основні виміри: просоціально - асоціальною стратегію, активність - пасивність та пряму - непрямую (маніпулятивну) поведінку. Конструктивність стратегії та моделі поведінки можуть впливати на успішність подолання професійних стресів та здоров'я людини в умовах спілкування та роботи.

Опитуваній пропонується 54 твердження, що стосуються поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Вони мають бути оцінені за 5-бальною шкалою, відображаючи те, як випробуваний зазвичай поводить себе у конкретних випадках стресу.

## **Фрайбургський особистісний опитувальник (англ. Freiburg Personality Inventory - FPI).**

Почав розроблятися в 1963 р групою дослідників, куди входили І. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Г. Гампель. Перша версія FPI була видана в 1970 р (друга і третя - в 1973 і 1978 рр.). У Західній Європі цей тест використовується найбільш часто. FPI - багатофакторний особистісний тест, придатний для діагностики деяких важливих властивостей особистості. Він підходить для нормальної популяції з метою аналізу властивостей особистості, в клінічній практиці використовується для індивідуальної діагностики. Це надійний засіб для практичних і науково - дослідних цілей. В

остаточному вигляді він сформульований заново і його можна вважати оригінальною методикою. Опитувальник економічний і надає відносно багато кількісної інформації про важливі особистісні фактори.

Включає в себе такі шкали:

- невротичність,
- спонтанна агресивність,
- депресивність,
- дратівливість,
- товариськість,
- врівноваженість,
- реактивна агресивність,
- сором'язливість,
- відкритість,
- екстраверсія,
- інтроверсія,
- емоційна лабільність,
- маскуліність,
- фемінність.

### **Методика діагностики самооінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна.**

Рівень самооінки суттєво впливає на психічне благополуччя особи. Висока самооінка супроводжується почуттям упевненості в собі, задоволеності собою й тим, що оточуючі позитивно ставляться до тебе. Особа ж із низькою самооінкою більш невпевнена в собі, залежна, їй необхідні підтримка. Однак та чи інша самооінка не може розглядатися однозначно як «хороша» чи «погана».

Разом із внутрішнім комфортом, який дає особі висока самооінка, вона може призвести до зухвалості, зупинки особистісного саморозвитку, що, в свою чергу, негативно вплине на стосунки з оточуючими. Низька самооінка, що завдає особистості сильних страждань, водночас може

спонукати її до саморозвитку. Самооцінка лежить в основі одного з провідних мотивів учбової діяльності – мотиву досягання.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Проведене дослідження показало, що у курсантів серед усіх функціональних станів здебільшого проявляється перенасичення (33,5%). Детальні результати щодо дослідження функціональних станів зображено в таблиці 2.1.

Таблиця - 2.1. Результати дослідження функціональних станів

Шкали	Високий рівень %	Середній рівень	Низький рівень %
Втома	22,4	28,7	48,9
Монотонія	11,4	45,7	42,9
Пересичення	33,5	35,7	30,8
Стрес	19,9	27,7	52,4

Поліцейська робота може призводити до різних функціональних станів, включаючи втому, монотонію, пересичення та стрес. Поліцейська робота часто вимагає тривалої фізичної та емоційної праці, що може призводити до втоми. Втома може бути як фізичною, так і психічною, і вона може негативно впливати на рішення, реакції та загальний стан поліцейського. Недостатні відпочинок та тривала робота можуть поглиблювати втому та підвищувати ризик виникнення помилок або недбалості. Певні аспекти поліцейської роботи, такі як патрулювання або рутинні дії, можуть стати монотонними через їхню одноманітність та повторюваність. Монотонія може призводити до втрати уваги, зниження мотивації та відчуття рутинності, що може підірвати продуктивність та ефективність роботи поліцейських.

Поліцейські можуть стикатися з постійним напруженням та ризиком під час виконання своїх обов'язків. Пересичення може виникати внаслідок тривалих змін, несподіваних подій або надмірної кількості завдань, які потрібно виконати за короткий час. Це може призводити до втоми, стресу та зниження продуктивності. Поліцейська робота часто пов'язана з високим рівнем стресу через потенційно небезпечні ситуації, емоційний та психологічний тиск, а також відповідальність за безпеку громадян. Стрес може впливати на фізичне та емоційне здоров'я, спричиняти тривожність, депресію, втому та знижену робочу продуктивність.

Ці функціональні стани можуть бути важливими для керування та підтримки поліцейського персоналу, оскільки вони можуть впливати на їхню здатність до виконання обов'язків та загальний стан їхнього здоров'я.

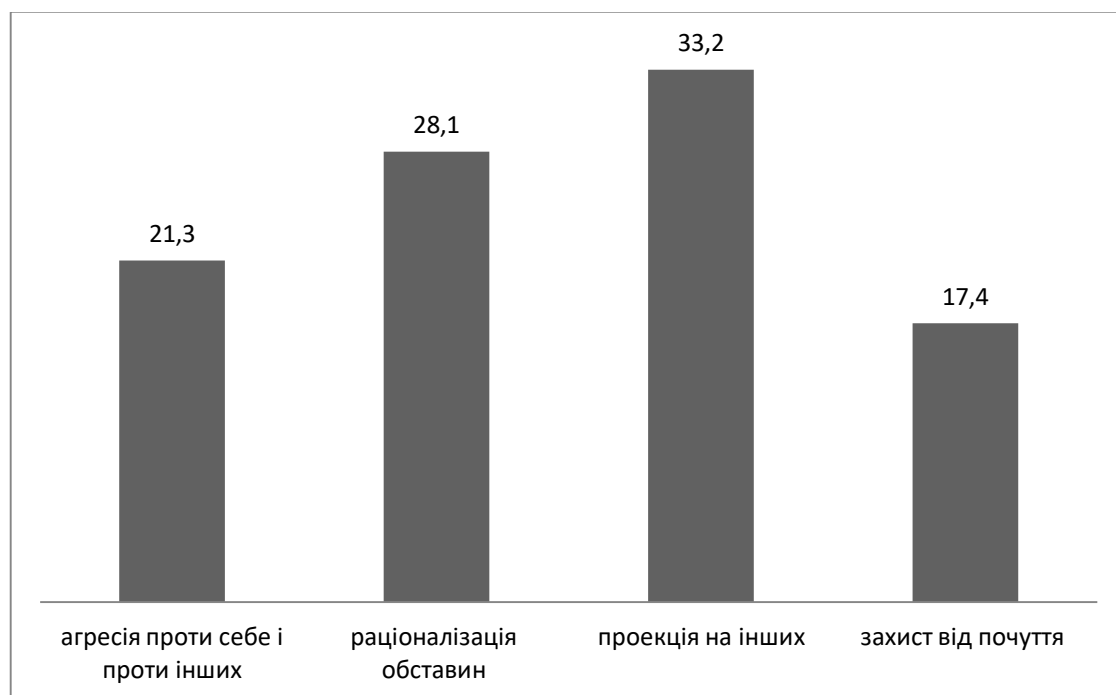
На рисунку 2.1. бачимо результати дослідження саногенної рефлексії. Саногенна рефлексія у поліцейських відображає їхню здатність вирішувати емоційні та психологічні виклики, з якими вони стикаються у своїй роботі, з метою забезпечення свого фізичного та емоційного благополуччя. Особливості саногенної рефлексії поліцейських включають такі аспекти: відкритість до власних емоцій: саногенна рефлексія передбачає усвідомлення та прийняття власних емоцій, навіть якщо вони негативні або викликані стресовими ситуаціями. Поліцейські повинні бути відкритими до своїх почуттів, щоб ефективно управляти ними та запобігати негативним наслідкам для свого здоров'я.

Уміння рефлексувати над досвідом: Саногенна рефлексія вимагає вміння поліцейських аналізувати свій досвід та реагувати на стресові ситуації з позиції самопізнання та внутрішньої гармонії. Це допомагає їм знайти способи подолання труднощів та розвивати стресостійкість. Способи подолання стресу: Поліцейські повинні мати набір ефективних стратегій подолання стресу, таких як релаксаційні техніки, фізична активність, соціальна підтримка та професійна допомога. Вміння ефективно управляти стресом є важливою складовою саногенної рефлексії.

Усвідомлення впливу робочого середовища: Саногенна рефлексія включає усвідомлення впливу робочого середовища на фізичне та психічне здоров'я. Поліцейські повинні бути уважними до факторів, які можуть спричинити стрес або втому, і приймати заходи для забезпечення свого благополуччя. Розвиток ресурсів саморегуляції: Саногенна рефлексія сприяє розвитку в поліцейських навичок саморегуляції емоцій та стресу. Це включає управління власними реакціями на стресові ситуації, збереження спокою та зосередженості в екстремальних умовах.

Загалом, саногенна рефлексія у поліцейських є ключовим елементом забезпечення їхнього фізичного, емоційного та психічного здоров'я в умовах виконання службових обов'язків.

Так, агресія проти себе і проти інших виявлена у 21,3% досліджуваних, раціоналізація обставин (пошук причин) у 28,1%, проєкція на інших у 33,2% та захист від почуття (відхід з ситуації) у 17,4% курсантів.



**Рисунок 2.1 – результати дослідження саногенної рефлексії.**

У таблиці 2.2 зображено результати дослідження стратегії подолання стресових ситуацій. Так, виявлено асертивні дії: високий рівень – 46,5,

середній рівень – 35,5, низький рівень – 18; уникнення: високий рівень – 17,4, середній рівень – 28,7, низький рівень – 53,9; обережні дії: високий рівень – 13,5, середній рівень – 45,7, низький рівень – 40,8; встановлення соціального контакту: високий рівень – 35,8, середній рівень – 53,9, низький рівень – 10,3; пошук соціальної підтримки: високий рівень – 11,4, середній рівень – 28,7, низький рівень – 53,9; імпульсивні дії: високий рівень – 5,7, середній рівень – 29, низький рівень – 65,3; асоціальні дії: високий рівень – 4,3, середній рівень – 24,1, низький рівень – 71,6; маніпулятивні дії: високий рівень – 9,6, середній рівень – 43,9, низький рівень – 46,5; агресивні дії: високий рівень – 9,9, середній рівень – 27,7, низький рівень – 62,4.

**Таблиця – 2.2. Результати дослідження копінг-стратегій «SACS»**

№	Стратегії подолання	Моделі поведінки	Рівні		
			Високий рівень %	Середній рівень %	Низький рівень %
1.	Активна	Асертивні дії	46,5	35,5	18
2.	Пасивна	Обережні дії	13,5	45,7	40,8
		Уникнення	17,4	28,7	53,9
3.	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	11,4	45,7	42,9
		Встановлення соціального контакту	35,8	53,9	10,3
4.	Пряма	Імпульсивні дії	5,7	29	65,3
5.	Непряма	Маніпулятивні дії	9,6	43,9	46,5
6.	Асоціальна	Асоціальні дії	4,3	24,1	71,6
		Агресивні дії	9,9	27,7	62,4



Ось характеристика різних стратегій подолання стресу, які можуть бути використані майбутніми поліцейськими:

**Асертивні дії:** Ця стратегія включає у себе виявлення власних почуттів та думок з урахуванням потреб інших. Майбутні поліцейські можуть використовувати асертивність для вираження своїх потреб та вирішення конфліктних ситуацій без втручання в права чи інтереси інших.

**Обережні дії:** Ця стратегія передбачає обережний та уважний підхід до управління стресовими ситуаціями. Майбутні поліцейські можуть використовувати обережність для уникнення ризиків та мінімізації можливих негативних наслідків.

**Уникнення:** Ця стратегія включає у себе уникнення або ухилення від стресових ситуацій. Хоча уникнення може допомогти тимчасово знизити рівень стресу, воно може також призвести до накопичення проблем у майбутньому.

**Пошук соціальної підтримки:** Майбутні поліцейські можуть шукати підтримки у колег або друзів у випадках стресу. Спілкування з іншими людьми та отримання підтримки може допомогти зняти напругу та зміцнити психологічну стійкість.

**Встановлення соціального контакту:** Ця стратегія передбачає активне залучення до соціальних взаємодій для подолання стресу. Майбутні поліцейські можуть використовувати цей підхід для зниження відчуття самотності та підвищення настрою.

**Імпульсивні дії:** Ця стратегія включає у себе негайні дії без розгляду можливих наслідків. Використання імпульсивних дій може бути швидким способом подолання стресу, але також може призвести до негативних результатів у майбутньому.

**Маніпулятивні дії:** Ця стратегія включає у себе використання маніпуляцій для досягнення бажаного результату в стресовій ситуації. Маніпуляція може призвести до конфліктів та погіршення стосунків з іншими.

Асоціальні дії: Ця стратегія включає у себе відмову від соціальної взаємодії та ізоляцію в стресових ситуаціях. Хоча іноді може здаватися привабливою, асоціальність може призвести до погіршення самопочуття та психологічного благополуччя.

Агресивні дії: Ця стратегія передбачає виявлення агресії або гніву у відповідь на стресові ситуації. Використання агресивних дій може призвести до конфліктів та погіршення стосунків з іншими.

Загалом, майбутні поліцейські повинні розвивати ефективні стратегії для подолання стресових ситуацій, оскільки вони часто стикаються з високим рівнем напруження та небезпеки в ході своєї роботи. Вправи на управління диханням та релаксаційні методи, такі як прогресивна м'язова релаксація або медитація, можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити загальний стан психічного та емоційного здоров'я.

Регулярна фізична активність, така як заняття спортом або фізичними вправами, може допомогти зняти напругу та стрес, покращити настрій і забезпечити відчуття добробуту. Здатність спілкуватися з колегами та отримувати підтримку від них є важливою у стратегії подолання стресу.

Майбутні поліцейські повинні навчитися виявляти свої почуття та шукати допомогу, коли це необхідно. Ефективне управління часом та планування можуть допомогти майбутнім поліцейським зменшити ризик стресу, раціоналізувати свої обов'язки та забезпечити достатній час для відпочинку та відновлення сил.

Програми психологічної підготовки та навчання стресостійкості можуть допомогти майбутнім поліцейським розвинути навички саморегуляції, підвищити свій рівень самосвідомості та впевненості в собі у стресових ситуаціях.

Отримання професійної психологічної підтримки та консультування може бути корисним для майбутніх поліцейських у розвитку ефективних стратегій подолання стресу та управління емоціями. Ці стратегії можуть допомогти майбутнім поліцейським підготуватися до стресових ситуацій та

зберегти своє фізичне та емоційне здоров'я у ході виконання своїх службових обов'язків.

Самооцінка та рівень домагань грають важливу роль у формуванні особистості та професійного розвитку майбутніх поліцейських. Ось деякі особливості цих аспектів, які можуть бути важливими для поліцейської діяльності:

**Самооцінка:** Це особистісний внутрішній процес, за допомогою якого людина оцінює свої власні якості, здібності та досягнення. Майбутні поліцейські зазвичай повинні мати стабільну та реалістичну самооцінку, щоб ефективно виконувати свої обов'язки. Низька самооцінка може впливати на їхню впевненість у собі та здатність реагувати на стресові ситуації, тоді як завищена може призвести до недооцінки ризиків та переоцінки своїх можливостей.

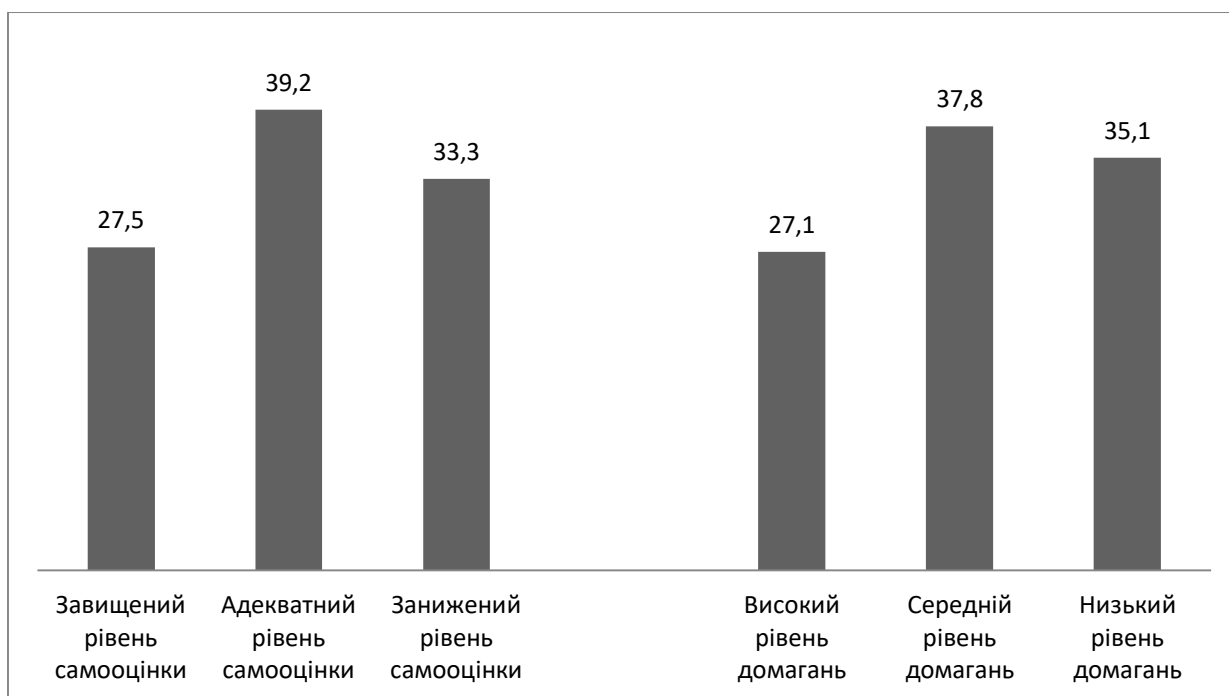
**Рівень домагань:** Це міра того, наскільки особа поставила перед собою амбітні та досяжні цілі. У випадку майбутніх поліцейських, рівень домагань може впливати на їхню мотивацію та здатність досягати успіху у професійній діяльності. Здоровий рівень домагань сприяє підвищенню мотивації та ефективності у виконанні обов'язків, але завищений може призвести до стресу та перенавантаження.

**Вплив на професійну діяльність:** Стабільна самооцінка та реалістичність у встановленні рівня домагань можуть позитивно впливати на професійну діяльність майбутніх поліцейських. Вони допомагають підтримувати внутрішній баланс, розвивати стратегії саморегуляції та адаптуватися до різноманітних ситуацій у робочому середовищі.

**Розвиток особистості:** Самооцінка та рівень домагань також впливають на особистісний розвиток майбутніх поліцейських. Їхня здатність визначати свої сильні та слабкі сторони, встановлювати реалістичні цілі та працювати над їх досягненням, сприяє їхньому зростанню як професіоналів та як особистостей.

Отже, розвиток стабільної та реалістичної самооцінки та здатність встановлювати досяжні цілі є важливими аспектами для успішної кар'єри майбутніх поліцейських

Результати дослідження самооцінки та рівня домагань подано на рисунку 2.2. Як бачимо у досліджуваних переважає адекватний рівень самооцінки (39,2%). Завищений рівень виявлено у 27,5% та занижений у 33,3% досліджуваних. У 27,1% досліджуваних виявлено високий рівень домагань, у 37,8% - середній та у 35,1% низький.



**Рисунок 2.2 – результати дослідження самооцінки та рівня домагань.**

На рисунку 2.3 бачимо результати дослідження особистісних якостей за методикою FPI. На основі даної методики нами було отримано наступні результати: невротичність – 17,3%, спонтанна агресивність – 22,3%, депресивність – 18,2%, дратівливість – 32,1%, товариськість – 48,3%, врівноваженість – 57,2%, реактивна агресивність – 24,3%, сором'язливість – 30,1%, відкритість – 45,3%, екстраверсія – 40,9%, інтроверсія – 59,1%, емоційна лабільність – 22,1%, маскуліність – 47,3% та фемінність – 52,7%.

За такими показниками можна сформулювати наступну характеристику поліцейських:

Невротичність (17,3%): Поліцейські з невеликим рівнем невротичності схильні до стабільних емоційних реакцій та мають високий рівень психологічної стійкості у стресових ситуаціях.

Спонтанна агресивність (22,3%) і реактивна агресивність (24,3%): Ці показники можуть свідчити про тенденцію до агресивної реакції у деяких ситуаціях, які можуть бути спровоковані зовнішніми подразниками або стресовими обставинами.

Депресивність (18,2%) і дратівливість (32,1%): Ці показники вказують на тенденцію до відчуття печалі або подразливості у деяких ситуаціях, що може впливати на загальний стан емоційного благополуччя.

Товариськість (48,3%) і відкритість (45,3%): Поліцейські з цими характеристиками схильні до комунікабельності та готовності відкрито спілкуватися з іншими людьми.

Врівноваженість (57,2%) і інтроверсія (59,1%): Ці показники вказують на тенденцію до збереження емоційної стабільності та схильності до внутрішньої орієнтації, глибоких роздумів та аналізу.

Сором'язливість (30,1%) і емоційна лабільність (22,1%): Показники можуть вказувати на тенденцію до відчуття невпевності або лабільності на емоційному рівні, що може впливати на взаємодію з оточуючими та загальний стан психічного здоров'я.

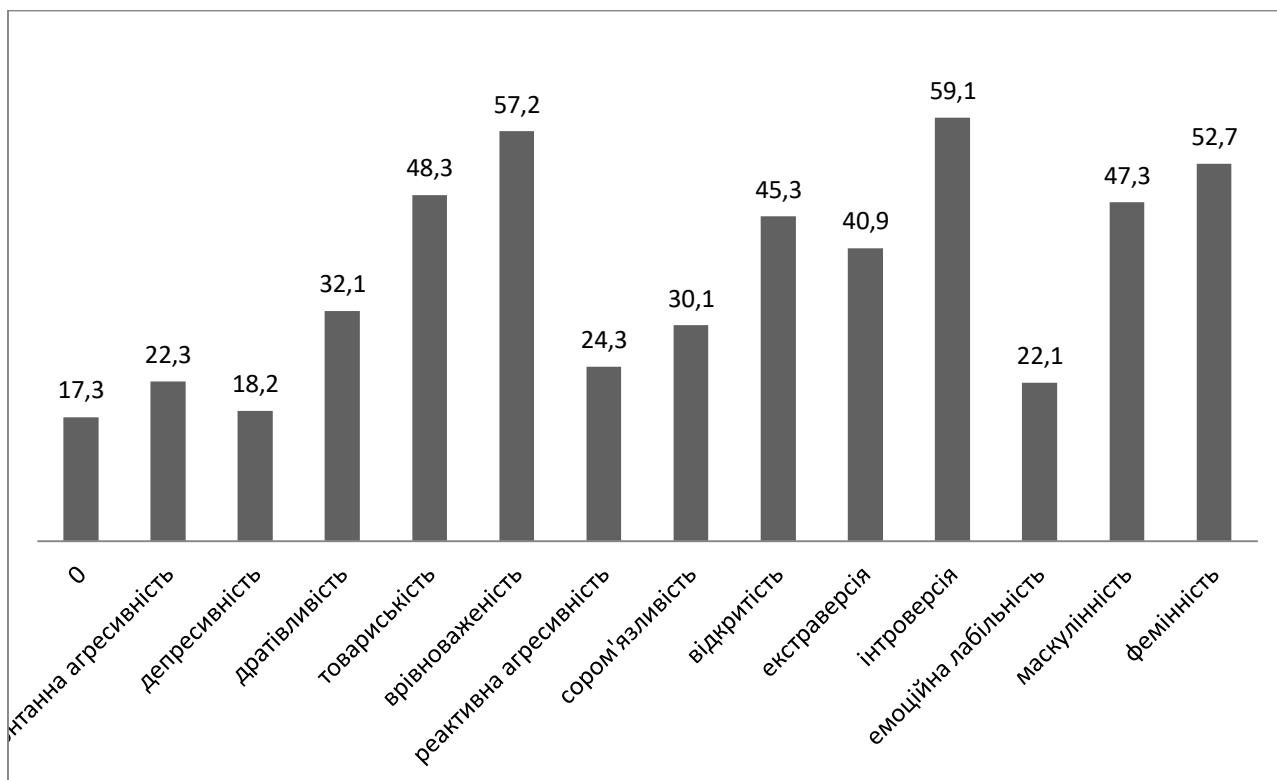
Маскулінність (47,3%) і фемінність (52,7%): Ці показники можуть вказувати на стереотипні статеві риси особистості поліцейських, проте вони можуть виявляти себе як традиційно чоловічі, так і жіночі характеристики, що робить їх більш адаптивними у різних ситуаціях.

Екстраверсія (40,9%): Цей показник вказує на тенденцію до зовнішньої орієнтації та активного взаємодії з оточуючими. Поліцейські з вищим рівнем екстраверсії можуть виявляти відкритість до нових ідей та ситуацій, а також легше встановлювати контакти з іншими людьми у різних сферах роботи.

Імпульсивність (не надано в описі): Цей показник вказує на схильність до невдоволення та надмірної реакції на подразники. Поліцейські з вищим рівнем імпульсивності можуть мати складнощі в контролі емоцій та поведінки в стресових або конфліктних ситуаціях.

Соціально-психологічні аспекти: Зазначені показники також можуть впливати на взаємодію поліцейських з громадськістю, співробітниками та керівництвом. Наприклад, високий рівень дратівливості може призвести до труднощів у вирішенні конфліктних ситуацій, тоді як врівноваженість та товариськість можуть сприяти побудові позитивних відносин з оточуючими.

Загальна характеристика поліцейських з врахуванням цих показників дозволяє отримати більш повний образ їхньої особистості та можливих аспектів, які можуть впливати на їхню професійну діяльність. Загальна картина характеристик вказує на те, що поліцейські можуть мати різноманітний спектр особистісних рис, які варто враховувати при їхньому навчанні та підготовці до служби.



**Рисунок 2.3 - результати дослідження особистісних якостей за методикою FPI**

На нашу думку використання кореляційного аналізу в дослідженні саногенного мислення поліцейських може бути досить цінним з кількох причин:

Встановлення зв'язків між показниками: Кореляційний аналіз дозволяє встановлювати зв'язки між різними параметрами, такими як рівень самооцінки, рівень домагань, рівень стресу тощо, та визначати, як вони взаємопов'язані. Це може допомогти зрозуміти, які фактори можуть впливати на рівень саногенного мислення поліцейських.

Виявлення взаємозв'язків з психологічними факторами: Кореляційний аналіз дозволяє виявляти взаємозв'язки між саногенним мисленням та різними психологічними аспектами, такими як емоційна стабільність, рівень стресу, особистісні характеристики тощо. Це може допомогти зрозуміти, які фактори можуть сприяти або перешкоджати розвитку саногенного мислення.

Підтвердження гіпотез і формування теорій: Кореляційний аналіз дозволяє перевірити гіпотези та формувати нові теорії щодо зв'язків [2] між різними психологічними факторами та саногенним мисленням. Це може стати основою для подальших досліджень та розвитку програм психологічної підготовки для поліцейських.

Отже, кореляційний аналіз може допомогти виявити важливі взаємозв'язки між психологічними характеристиками та саногенним мисленням поліцейських, що може мати значення для психологічної підготовки та підтримки їхнього психічного здоров'я. Саме тому у нашій роботі нами було використано кореляційний аналіз.

Перейдемо до результатів кореляційного аналізу. В таблиці 2.3 бачимо детальні кореляційні зв'язки.

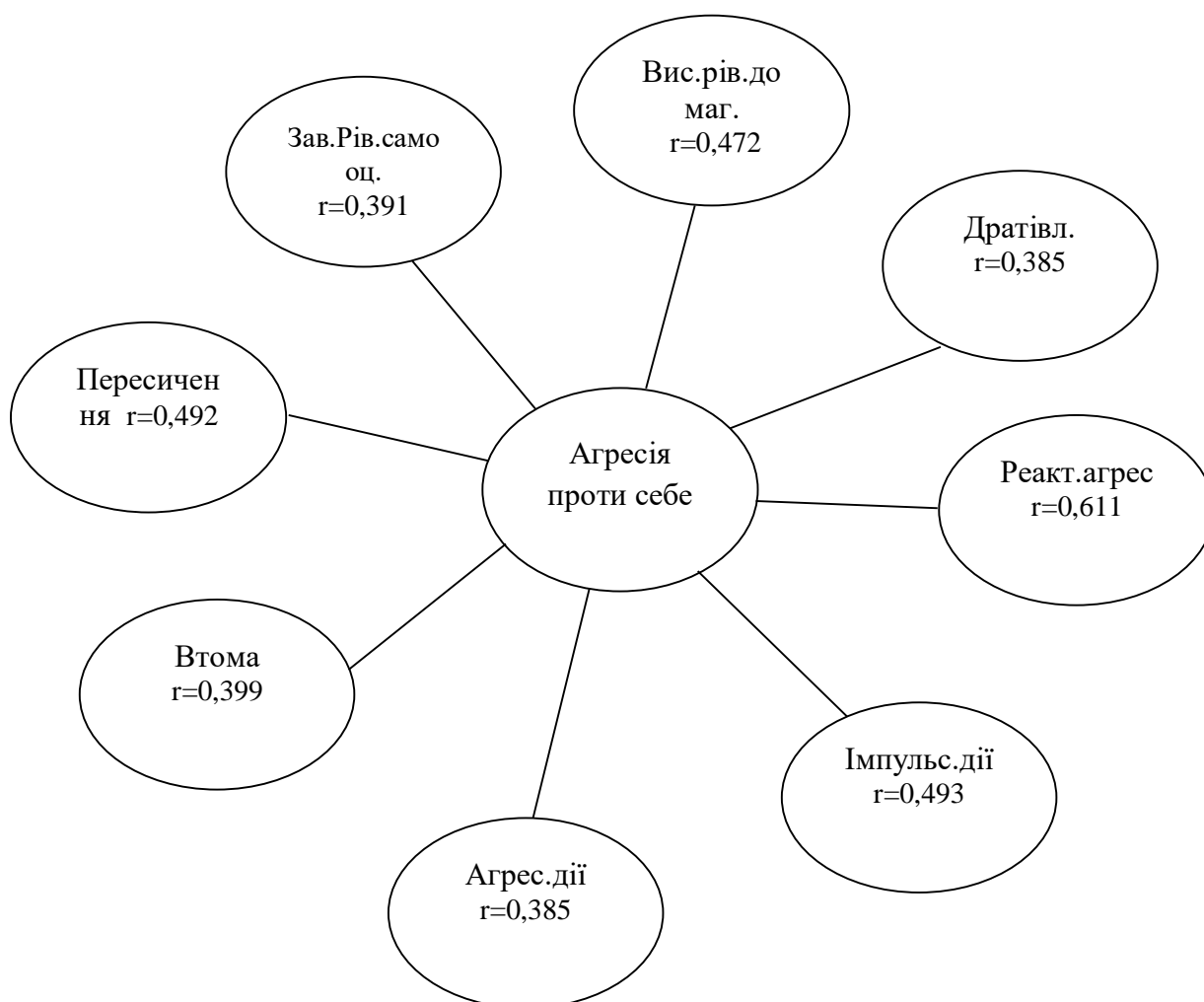
**Таблиця 2.3 результати кореляційного аналізу**

<b>Показники</b>	<b>Агресія проти себе і проти інших</b>	<b>Раціоналізація обставин</b>	<b>Проекція на інших</b>	<b>Захист від почуття</b>
Завищений рівень самооцінки	0,391		0,394	
Адекватний рівень самооцінки		0,539		
Високий рівень домагань	0,472	0,557		
Низький рівень домагань			0,587	
Спонтанна агресивність			0,439	
Дратівливість	0,385			
Врівноваженість				0,489
Реактивна агресивність	0,611			
Емоційна лабільність				0,378
Імпульсивні дії	0,493			
Агресивні дії	0,385			
Втома	0,399			
Монотонія				0,563
Пересичення	0,492			
Стрес				0,558

Як бачимо в таблиці 2.3 агресія проти себе та інших має кореляційні зв'язки із такими показниками: завищений рівень самооцінки ( $r=0,391$ ), високий рівень домагань ( $r=0,472$ ), дратівливість ( $r=0,385$ ), реактивна



агресивність ( $r=0,611$ ), імпульсивні дії ( $r=0,493$ ), агресивні дії ( $r=0,385$ ), втома ( $r=0,399$ ), пересичення ( $r=0,492$ ). Візуально результати кореляційного аналізу за показником агресія проти себе представлено також на рисунку 2.4.



**Рисунок 2.4 – результати кореляційного аналізу за показником агресія проти себе**

Особи з високим рівнем самооцінки можуть мати схильність до агресії, яка може бути спрямована як на себе, так і на інших. Це може виникати через внутрішню напругу між оцінкою себе та реальними досягненнями або сподіваннями.

Люди з високим рівнем домагань можуть демонструвати агресивну поведінку, особливо у випадку невиконання їхніх вимог або очікувань. Це може призвести до агресії як проти себе, так і проти інших. Кореляція із

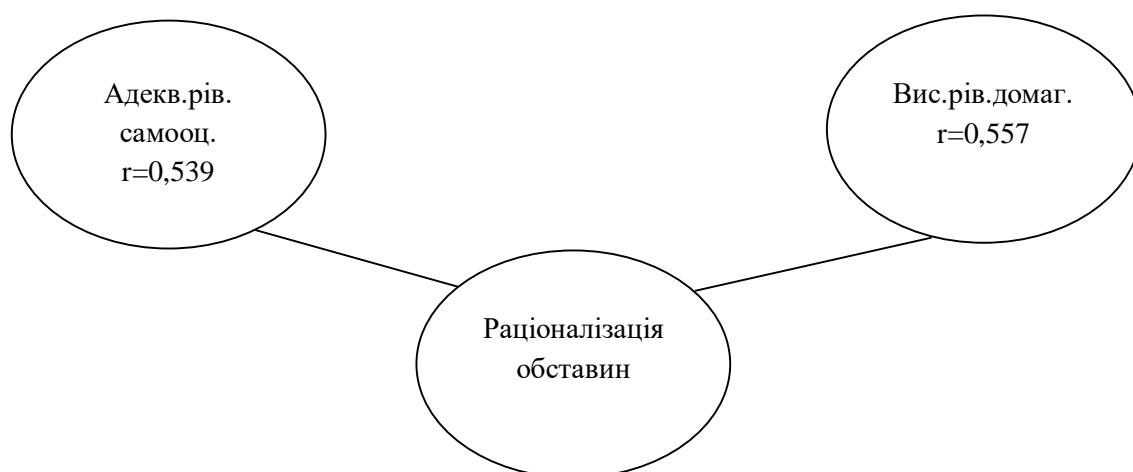
дратівливістю вказує на те, що особи з підвищеною дратівливістю можуть бути схильні до проявів агресії, особливо у відповідь на стресові ситуації або дратівливі подразники.

Кореляція із реактивною агресивністю вказує на те, що особи, які схильні до реактивної агресивності (тобто агресії у відповідь на перешкоди або протистояння), можуть мати більше шансів проявляти агресію і проти себе, і проти інших.

Кореляція із показником імпульсивні дії вказує на те, що особи з високим рівнем імпульсивності можуть бути менше здатні контролювати свої дії, що може призвести до агресивної поведінки.

Очевидно, що сама агресивність корелює з агресією спрямованою на себе та інших. Кореляції із втомою та перенасиченням можуть вказувати на те, що втома і пересичення можуть призвести до погіршення контролю над своїми емоціями та поведінкою, що може посилити прояви агресії.

Раціоналізація обставин із адекватним рівнем самооцінки ( $r=0,539$ ) та високим рівнем домагань ( $r=0,557$ ) (рис.2.5). Ці кореляційні зв'язки вказують на те, що існує статистично значуща взаємозв'язок між раціоналізацією обставин та адекватним рівнем самооцінки, а також між раціоналізацією обставин та високим рівнем домагань.



**Рисунок 2.5 – результати кореляційного аналізу за показником раціоналізація обставин**

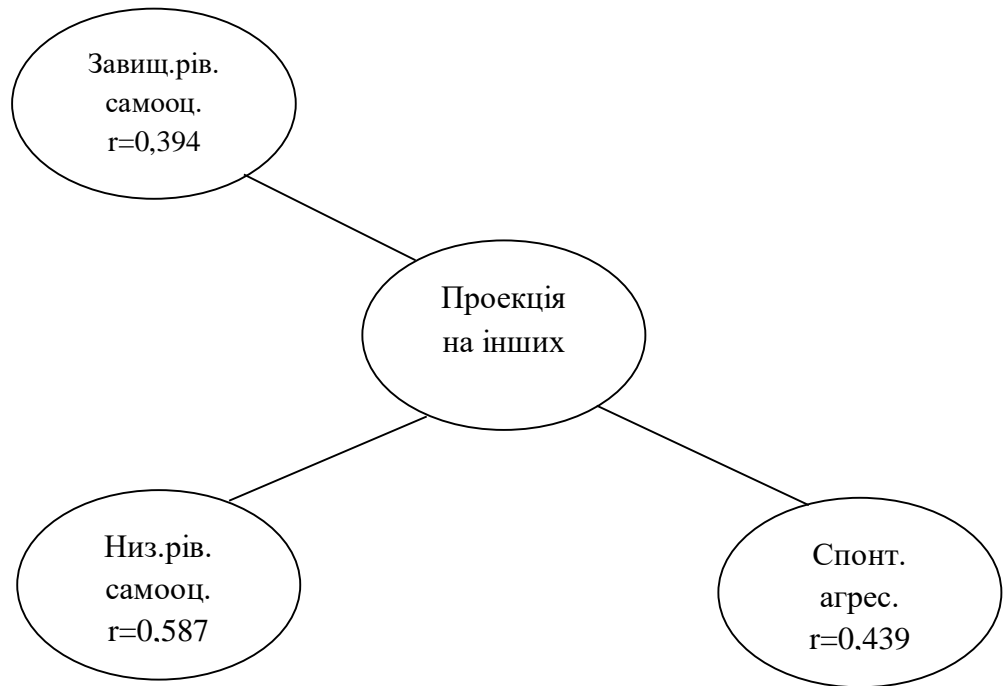
Раціоналізація обставин із адекватним рівнем самооцінки ( $r=0,539$ ). Раціоналізація обставин означає пояснення або виправдання свого вчинку, особливо в тих випадках, коли він може бути сприйнятий як неприйнятний або несправедливий.

Високий рівень самооцінки вказує на те, що люди можуть мати позитивне відношення до себе та своїх дій. Коли ці дві характеристики корелюють позитивно ( $r=0,539$ ), це означає, що особи з адекватним рівнем самооцінки, які вміють раціоналізувати свої дії, можуть виявляти позитивне ставлення до себе і своїх вчинків, що допомагає їм зберігати психологічний комфорт і внутрішню гармонію.

Раціоналізація обставин із високим рівнем домагань ( $r=0,557$ ): Високий рівень домагань вказує на те, що люди можуть встановлювати високі стандарти для себе або для інших і ставити перед собою вимоги, які можуть бути важко досягнути. Коли цей рівень домагань корелює з раціоналізацією обставин ( $r=0,557$ ), це означає, що особи з високими домаганнями можуть шукати обґрунтування для своїх високих вимог, щоб підтримати свою самооцінку і зберегти віру в свої можливості. Раціоналізація допомагає їм утримати психологічний комфорт, незважаючи на можливі невдачі або труднощі в досягненні цілей.

Отже, ці кореляційні зв'язки свідчать про те, що раціоналізація обставин може бути пов'язана з внутрішнім станом людини, таким як рівень самооцінки та рівень домагань, і може бути способом збереження психологічного комфорту та внутрішньої гармонії.

Проекція на інших із завищеним рівнем самооцінки ( $r=0,394$ ), низьким рівнем домагань ( $r=0,587$ ) та спонтанною агресивністю ( $r=0,439$ ). Ці кореляційні зв'язки вказують на те, що існує статистично значуща взаємозв'язок між проекцією на інших та певними характеристиками особистості.



**Рисунок 2.6 – результати кореляційного аналізу за показником проекція на інших**

Проекція на інших із завищеним рівнем самооцінки ( $r=0,394$ ): Проекція на інших - це психологічний механізм, за яким людина проектує свої власні думки, почуття, бажання або недоліки на інших. Завищений рівень самооцінки може викликати перекручене сприйняття себе та інших, і особи з цим можуть більше схильні проектувати свої позитивні аспекти на інших, підвищуючи їх уявлення про себе.

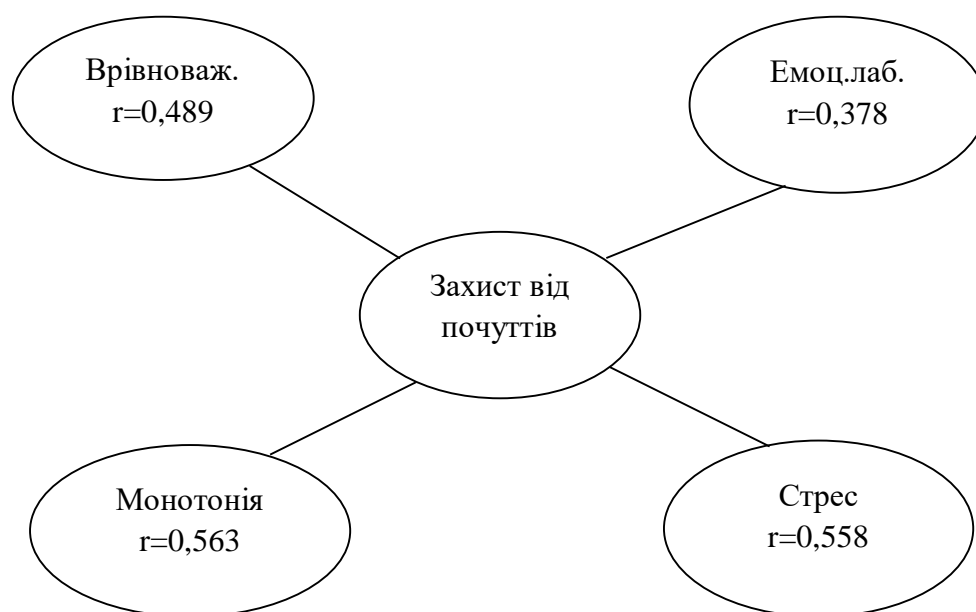
Проекція на інших із низьким рівнем домагань ( $r=0,587$ ): Низький рівень домагань означає, що люди можуть мати менш високі очікування від себе та інших. У цьому контексті, особи з низьким рівнем домагань можуть проектувати свою низьку мотивацію або бажання на інших, що може призвести до менш критичного ставлення до інших або менш вимогливих очікувань від них.

Проекція на інших із спонтанною агресивністю ( $r=0,439$ ): Спонтанна агресивність описується як внутрішня схильність до непередбачуваної та необґрунтованої агресії. Коли ця характеристика корелює з проекцією на інших, це може вказувати на те, що особи, які виявляють спонтанну

агресивність, можуть помічати агресивність у поведінці інших людей та проєктувати її на них, можливо, навіть без належної підстави або реальних підстав для цього.

Отже, ці кореляційні зв'язки вказують на те, що проєкція на інших може бути пов'язана з певними характеристиками особистості, такими як рівень самооцінки, рівень домагань та наявність спонтанної агресивності.

Захист від почуттів із врівноваженістю ( $r=0,489$ ), емоційною лабільністю ( $r=0,378$ ), монотонією ( $r=0,563$ ) та стресом ( $r=0,558$ ) (2.7).



**Рисунок 2.7 – результати кореляційного аналізу за показником проєкція на інших**

У таких курсантів передбачається введення в акт спілкування третього, реального або уявного учасника, авторитета, який визнається здатним впливати на спілкування суб'єкта з партнером. Цей вплив полягає в допомозі, захисті, розділенні почуттів, розумінні, підтримці. Апелююча поведінка може бути звернена до конкретної особи або представлена у вигляді звичаїв, законів, Бога. Тест вимірює кількість актів апелюючої розумової поведінки.

Здатні усвідомлювати власні очікування, які суб'єкт приписує партнерові і які, у разі розбіжностей, викликають образу, роблять неможливим усвідомлення несвідомого. Приймають іншого таким, яким він є, не порівнюють себе з іншими та інші розумові операції зменшують напруження від емоції.

Спостерігається почуття виснаження, зниження працездатності, викликаним інтенсивною або тривалою діяльністю, що виражається в погіршенні показників діяльності та щезає після відпочинку. Зниження тону та сприйнятливості, послабленням свідомого контролю, погіршенням уваги та пам'яті, стереотипізацією дій, появою відчуття нудьги та втратою зацікавленості в роботі.

Продуктивність діяльності може лише на деякий час відновитися завдяки включення особливих вольових зусиль. У відповідь на монотонні умови праці можуть розвиватися феномени психічного пересичення. Ознакою настання пересичення виступає втрата інтересу до роботи та несвідоме прагнення до варіювання способів виконання. Раннє настання психічного пересичення може розглядатися як симптом психічного захворювання та неврозу.

### **Висновки до другого розділу**

Проведене дослідження показало, що у курсантів серед усіх функціональних станів здебільшого проявляється перенасичення, проекція на інших, захист від почуття (відхід з ситуації). Найбільш курсантам притаманні асертивні дії, здатність до встановлення соціального контакту. У досліджуваних переважає адекватний рівень самооцінки, виявлено високий рівень домагань. Спостерігається також спонтанна агресивність, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, інтроверсія, маскуліність.

Агресія проти себе та інших має кореляційні зв'язки із такими показниками: завищений рівень самооцінки, високий рівень домагань,

дратівливість, реактивна агресивність, імпульсивні дії, агресивні дії, втома, пересичення. Раціоналізація обставин із адекватним рівнем самооцінки та високим рівнем домагань. Проекція на інших із завищеним рівнем самооцінки, низьким рівнем домагань та спонтанною агресивністю. Захист від почуттів із врівноваженістю, емоційною лабільністю.

## ВИСНОВКИ

Аналізуючи теоретичні та методологічні аспекти, ми визначили, що одним з ключових елементів у реакції людини на стрес є сприйняття ситуації, яке визначається тим, як вона розуміє події, які відбуваються. Подолання стресу неможливе без когнітивного аналізу, доступного завдяки рефлексії. Рефлексія впливає на вибір стратегій подолання стресу, адже особистості з більш високим рівнем рефлексивності зазвичай обирають ефективніші стратегії. Ми уточнили концепцію саногенної рефлексії та мислення, розглядаючи саногенну рефлексію як специфічний вид рефлексії, що дозволяє виявляти та розмірковувати негативні афективні програми поведінки, що призводить до покращення фізичного та психологічного стану. Під розмірковуванням розуміється здатність аналізувати власні думки, емоції та їх причини. Саногенна рефлексія є ключовим компонентом саногенного мислення - стилю психологічної реакції на зовнішні впливи, що базується на механізмах саногенної рефлексії. Наявність саногенної рефлексії у особистості визначає характер її мислення – чи буде воно саногенним чи патогенним.

Дослідження, проведене серед курсантів – майбутніх поліцейських, показало, що серед усіх функціональних станів найбільш поширеним є перенасичення, проекція на інших та захист від почуття (відхід з ситуації). Найчастіше курсанти виявляють асертивні дії та здатність до встановлення соціального контакту. Вони мають адекватний рівень самооцінки, але високий рівень домагань. Також спостерігається спонтанна агресивність, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, інтроверсія, маскуліність. Щодо агресії проти себе та інших, вона корелює з такими показниками, як завищений рівень самооцінки, високий рівень домагань, дратівливість, реактивна агресивність, імпульсивні дії, агресивні дії, втома та перенасичення. Раціоналізація обставин спостерігається при адекватному рівні самооцінки та високому



рівні домагань. Проекція на інших відбувається у разі завищеного рівня самооцінки, низького рівня домагань та спонтанної агресивності. Щодо захисту від почуттів, він спостерігається при врівноваженості та емоційній лабільності.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо у дослідженні гендерного, вікового та професійного аспектів саногенного мислення. А також у розробці програми формування саногенного мислення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бужинська С. М. Вплив позитивного мислення на збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. Психологія : реальність і перспективи. 2016. Вип. 7. С. 46–49.
2. Вавринів О. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень: практичний посібник. ЛьвДУВС, 2023. 116с.
3. Вавринів О.С., Турбан В.В., Завацька Н.Є., Побокіна Г.М. Самоставлення як особистісна властивість у міжособистісному та професійно-педагогічному спілкуванні науково-педагогічного працівника закладів вищої освіти. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи, 2023. Вип.3. С.75-83.
4. Вавринів О.С., Формування критичного мислення майбутніх психологів шляхом вивчення дисципліни «Математичні методи у психології»: зб.наук.праць. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип.1. С.13-17.
5. Вавринів О.С., Христюк О.Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів: зб.наук.праць. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип.2. С.11-15 DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2>
6. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». Харків, 2015. – Вип. 57. – С. 64–69.
7. Гільман А. Ю. Роль саногенного мислення в процесі становлення особистості / А. Ю. Гільман // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології». – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – Вип. 28. – С. 40–48.
8. Гільман А. Ю. Саногенне і патогенне мислення: теорія і важливі напрями психологічної практики. Наукові записки. Серія

- «Психологія». Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. – Вип. 2. – С. 28–39.
9. Гільман А. Ю. Саногенне мислення – шлях до саморегуляції і саногенної поведінки / А. Ю. Гільман // Міжнародна заочна конференція «Наука і суспільство», Науково-дослідний центр «Знання», 5 лютого 2014 р., Донецьк, 2014. – С. 204–209.
10. Гільман А. Ю. Саногенне мислення в процесі збереження психологічної стійкості особистості / А. Ю. Гільман // Міжнародна конференція «Формалізація наукового пошуку : позитивні та негативні сторони», 27 вересня 2014 р., Київ, 2014. – С. 85–88.
11. Дуб В. Особливості саногенного мислення студентів. Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія», 2019. 45. 76–88. doi:10.24919/2312-8437.45.196291
12. Еттінген Г., Герасимчук Л. Перегляд позитивного мислення. 2015 Київ: Наш формат. 182с.
13. Калошин В.Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення молоді в умовах ПТНЗ: Методичний посібник. К., 2012. – 114 с.
14. Калошин В.Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. Київ: Основа, 2008. 92 с.
15. Киричук Л. М. Когнітивна структура дискурсу позитивного мислення. Філологічні студії. 2004. № 4. С. 149 – 155
16. Ковальчук З.Я. Проблеми професійної підготовки особистості в умовах кризового суспільства через призму її рефлексивності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2022. Вип. 1. С. 25-33.
17. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

- 18.Кривоконь Н. І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи. Харків : ФОП Олійник, 2011. 480 с.
- 19.Левенець А. Є. Особливості стратегій стрес-долаючої поведінки працівників кримінально-виконавчої служби. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2014. № 1. С. 261–274.
- 20.Матейко Н.М. Передумови формування саногенного мислення в учасників бойових дій. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 32 (71). № 6. 2021. С.1-6. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/01>
- 21.Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76. с.
- 22.Ярош Н. С. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю // Психологічний часопис : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2017. № 3 (7). Вип. 7. С. 189–199. URL : [www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/.../51](http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/.../51) (дата звернення: 04.04.2018).
- 23.Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2017. № 62. С. 35–38.
- 24.Ярош Н. С. Саногенне мислення як засіб психологічної реабілітації військовослужбовців з АТО // Новітні технології – для захисту повітряного простору : зб. тез XII наук. конф. Харків. ун-ту Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (Харків, 13–14 квітня 2016 р.). Харків, 2016. С. 563.
- 25.Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості // Modernization of educational system: world trends and national peculiarities : International scientific conference. Conference Proceedings (Kaunas, February 23rd.). Kaunas, 2018. P. 175–179.

26. Peterson C, Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York : Oxford University Press, 2004. 800 p.
27. Rodríguez A. G., Garcelán S. P. Algunas aportaciones críticas en torno a la búsqueda de un marco teórico del afrontamiento en la psicosis de un marco teórico del afrontamiento en la psicosis // *Psicotema*. 2001. № 4. P. 563–570
28. Tedeschi R.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun. *Psychological Inquiry*. 2004. No. 1. Vol. 15. P. 1–18.