

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ВНУТРІШНІХ СПРАВ**  
**СУМСЬКА ФІЛІЯ**

**Кафедра гуманітарних дисциплін**

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ**  
**ДО СЕМІНАРСЬКИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**  
**з навчальної дисципліни**  
**«Професійно-психологічна підготовка поліцейського»**  
**вибіркових компонент**  
**освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**262 Правоохоронна діяльність (поліцейські)**

**Суми 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 № 7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою Сумської філії  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 29.08.2023 № 8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та  
соціально-економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії  
Харківського національного університету внутрішніх справ (протокол від  
29.08.2023 № 2)

**Розробник:**

Доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського  
національного університету внутрішніх справ, кандидат філософських наук  
Тетяна ПОНОМАРЕНКО

**Рецензенти:**

1. Доцент кафедри соціальних та економічних дисциплін Харківського  
національного університету внутрішніх справ, кандидат соціологічних наук  
Наталія БОБРО
2. Старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних  
технологій Сумського державного університету, кандидат психологічних  
наук, доцент Наталія ТЕСЛИК

# 1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № 3							
Тема № 1. Поняття та сутність професійно-психологічної підготовки працівника поліції	18	2	2	2		12	
Тема № 2. Професійне становлення та деформація особистості поліцейського	20	2	2	2		14	
Тема № 3. Професійне спілкування працівника поліції	24	2	2	4		16	
Тема № 4. Психологічний вплив у професійному спілкуванні працівника поліції	22	2	2	4		14	
Тема № 5. Гендерний аспект професійного становлення особистості поліцейського	18	2	2	2		12	
Тема № 6. Психогігієна та психопрофілактика в діяльності	18	2	2	2		12	
Всього за семестр № 3	120	12	12	16	-	80	залік

## **2. Методичні вказівки до семінарських та практичних занять**

### **Тема № 1. Поняття та сутність професійно-психологічної підготовки працівника поліції**

#### **Семінарське заняття. Поняття та сутність професійно-психологічної підготовки працівника поліції**

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, рівень сформованості уявлень про предмет та завдання професійно-психологічної підготовки працівника поліції.

Кількість годин: 2

#### **Навчальні питання:**

1. Розкрийте сутність професійно-психологічної підготовки працівника поліції, її мету і завдання.
2. Зміст поняття «готовність працівника поліції до професійної діяльності».
3. Основні форми та методи професійно-психологічної підготовки.
4. Охарактеризуйте значення психологічної підготовки працівника поліції.
5. Професійна компетентність, професіоналізм. Основні складові професіоналізму.
6. Критерії професіоналізму працівника поліції.

#### ***Методичні вказівки***

Відповідаючи на *перше питання* курсанти повинні сказати, що професійно-психологічна підготовка працівників поліції – сучасний вид професійної, прикладної, спеціально організованої підготовки юристів, працівників правоохоронних органів, що допомагає підготувати їх до подолання психологічних труднощів професійної діяльності і, тим самим, забезпечити успішне розв'язання завдань, що стоять перед ними.

*Основними завданнями професійно-психологічної підготовки є:*

- озброєння професіоналів правоохоронних органів прикладними психологічними знаннями, що є необхідними для осмислених дій у психологічно насичених умовах вирішення завдань;
- формування професійно-психологічних умінь та навичок (аналітико-психологічних, техніко-психологічних і тактико-психологічних);
- розвиток психологічних якостей (здібностей), що є важливими для успішного здійснення професійної діяльності;
- підвищення професійно-психологічної стійкості;
- відпрацювання професійних умінь та навичок через створення умов, максимально наближених до реальних службових, оперативно-службових і службово-бойових, що забезпечує їх закріплення і розвиток;

– розвиток професійно-психологічної орієнтованості особистості, що виражається в постійній увазі, прагненні, звичці до виявлення й урахування психологічних аспектів під час виконання будь-яких професійних дій.

Професійно-психологічна підготовка працівника НП до професійної діяльності розпочинається під час навчання у вищому навчальному закладі. Вона може здійснюватись як під час аудиторних занять, так і під час позааудиторної діяльності (факультативи, гуртки, ознайомча практика, стажування на посаді).

Професійно-психологічна підготовка працівника поліції до професійної діяльності розпочинається під час навчання у закладі вищої освіти. Вона може здійснюватись як під час аудиторних занять, так і під час позааудиторної діяльності (факультативи, гуртки, ознайомча практика, стажування на посаді).

Розглядаючи *друге питання* необхідно усвідомити, що одним із головних завдань професійної підготовки працівників поліції є формування в них психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Екстремальною називають складну та емоційно-напружену ситуацію, що виникає під час виконання працівником поліції завдань службової діяльності і яка потребує для успішного її вирішення всебічної активізації фізичних та психічних ресурсів.

*Психологічна підготовка* – це цілеспрямований організований процес, направлений на формування в певного контингенту осіб якостей, які забезпечували б успішне подолання будь-яких труднощів у майбутній діяльності.

*Завдання психологічної підготовки* полягає у формуванні в поліцейських психологічної стійкості до дії стрес-факторів, особливих навичок і вмінь, які сприяють високоефективному виконанню всіх професійних дій у будь-яких складних і небезпечних умовах службової діяльності щодо забезпечення правопорядку.

Психологічна підготовка покликана сформувати такі значущі психологічні якості, як психологічна стійкість, навички саморегуляції та вміння долати конфліктні ситуації.

Розглядаючи *третьє питання* необхідно усвідомити, що у *структурі психологічної підготовки виділяють формування*: професійно-психологічної орієнтованості особистості працівників поліції як особливої їх якості (тобто прагнення знаходити психологічно ефективний підхід до людини); професійно розвинених психологічних якостей (професійної спостережливості, чутливості, уважності); уміння враховувати психологічні аспекти під час виконання професійних дій; психологічної стійкості тощо.

Розглядаючи *п'яте питання*, варто зауважити, що *професійна компетентність* – це професійно-статутні можливості щодо здійснення людиною її повноважень у професійній діяльності; це широкий набір професійних знань, умінь та навичок, які можна використовувати в різних ситуаціях. У свою чергу, *професіоналізм у системі поліції* – це здатність працівника поліції, колективу працівників визначати з урахуванням умов і реальних можливостей найбільш ефективні шляхи та способи реалізації поставлених перед ними завдань у межах нормативно визначених повноважень.

Розглядаючи *шосте питання* необхідно усвідомити, що до складових професіоналізму працівника поліції можна віднести: професійну самосвідомість; професійну культуру (культуру професійного та міжособистісного спілкування); професійну етику; сформованість системи професійних знань, умінь, навичок; професійні здібності; сформованість професійно важливих рис та якостей особистості.

### ***Питання цільових виступів***

1. Обґрунтуйте необхідність професійно-психологічної підготовки працівників ОВС.
2. Розкрийте сутність професійно-психологічної підготовки, її мету і завдання.
3. Розкрийте зміст поняття «готовність працівника поліції до професійної діяльності».
4. Дайте характеристику методів та форм організації професійно-психологічної підготовки.
5. Розкрийте сутність поняття «професіоналізм»; визначте його складові.
6. Визначте критерії та показники професіоналізму працівника поліції.
7. Яку роль відіграє мотивація у професійній діяльності працівника поліції?
8. У чому полягає сутність операційної складової професіоналізму працівника поліції?
9. Визначте поняття «професіографія», «професіограма».
10. Дайте характеристику основних видів діяльності працівника поліції.
11. Охарактеризуйте комунікативну діяльність працівника поліції.

### ***Теми рефератів***

1. Зміст поняття «готовність працівника поліції до професійної діяльності».
2. Основні форми та методи професійно-психологічної підготовки.
3. Значення психологічної підготовки працівника поліції.
4. Професійна компетентність, професіоналізм.
5. Основні складові професіоналізму.
6. Критерії професіоналізму працівника поліції.

### ***Література***

1. Білоус Т. Л. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС до роботи в екстремальних умовах. Монографія / Клімова С. М., Лазаренко О. О., Лукаш С. С., Трубавіна І. М., Тюріна В. О. Суми : ФОП Наталуха А. С., 2015. 174 с.  
<https://univd.edu.ua/science-issue/issue/2750>

2. Білоус Т. Л. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців під час навчання у вищих навчальних закладах МВС України. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України* : зб. матер. наук.-практ. конф. (19.11. 2010 р., м. Харків). Харків : ХНУВС, 2010. С. 216–219. URL: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal\\_probl\\_sych\\_as\\_psiholog\\_ta\\_pedagog\\_vnz\\_mvs\\_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal_probl_sych_as_psiholog_ta_pedagog_vnz_mvs_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216)

3. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвеев І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
4. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>
5. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
6. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>
7. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 4, 2019. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>
8. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
9. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагунов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

## **Тема № 1. Поняття та сутність професійно-психологічної підготовки працівника поліції**

### **Практичне заняття. Поняття та сутність професійно-психологічної підготовки працівника поліції**

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, рівень сформованості уявлень про предмет та завдання професійно-психологічної підготовки працівника поліції.

Кількість годин: 2

#### **Навчальні питання:**

1. Сутність професійно-психологічної підготовки працівника поліції, її мета і завдання.
2. Зміст поняття «готовність працівника поліції до професійної діяльності».
3. Основні форми та методи професійно-психологічної підготовки.
4. Охарактеризуйте значення психологічної підготовки працівника поліції.
5. Професіоналізм. Основні складові професіоналізму. Критерії професіоналізму працівника поліції.
6. Ситуаційно-психологічний аналіз професійної діяльності.

#### ***Література***

1. Білоус Т. Л. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС до роботи в екстремальних умовах. Монографія / Клімова С. М., Лазаренко О. О., Лукаш С. С., Трубавіна І. М., Тюріна В. О. Суми : ФОП Наталуха А. С., 2015. 174 с. <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/2750>

2. Білоус Т. Л. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців під час навчання у вищих навчальних закладах МВС України. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України* : зб. матер. наук.-практ. конф. (19.11. 2010 р., м. Харків). Харків : ХНУВС, 2010. С. 216–219. URL: [http://dSPACE.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal\\_probl\\_sych\\_as\\_psiholog\\_ta\\_pedagog\\_vnz\\_mvs\\_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216](http://dSPACE.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal_probl_sych_as_psiholog_ta_pedagog_vnz_mvs_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216)

3. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобицова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвеев І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dSPACE.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

4. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dSPACE.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>

5. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с. URL:



<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

6. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL:

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>

7. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 4, 2019. URL:

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>

8. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

9. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагунов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

### **План проведення заняття:**

I. Вступу до заняття.

Ознайомлення з темою заняття. Курсанти повинні знати предмет, структуру, методи професійно-психологічної підготовки поліції.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Розкрийте сутність професійно-психологічної підготовки працівників поліції, її мету, завдання та зміст. Поняття «готовність працівника поліції до професійної діяльності». Загальна характеристика критерія професіоналізму працівника поліції.

Відповідаючи на перше питання курсанти повинні сказати, що професійно-психологічна підготовка працівників поліції – сучасний вид професійної, прикладної, спеціально організованої підготовки юристів, працівників правоохоронних органів, що допомагає підготувати їх до подолання психологічних труднощів професійної діяльності і, тим самим, забезпечити успішне розв'язання завдань, що стоять перед ними.

*Основними завданнями професійно-психологічної підготовки є:*

- озброєння професіоналів правоохоронних органів прикладними психологічними знаннями, що є необхідними для осмислених дій у психологічно насичених умовах вирішення завдань;
- формування професійно-психологічних умінь та навичок (аналітико-психологічних, техніко-психологічних і тактико-психологічних);
- розвиток психологічних якостей (здібностей), що є важливими для успішного здійснення професійної діяльності;
- підвищення професійно-психологічної стійкості;

- відпрацювання професійних умінь та навичок через створення умов, максимально наближених до реальних службових, оперативно-службових і службово-бойових, що забезпечує їх закріплення і розвиток;
- розвиток професійно-психологічної орієнтованості особистості, що виражається в постійній увазі, прагненні, звичці до виявлення й урахування психологічних аспектів під час виконання будь-яких професійних дій.

Професійно-психологічна підготовка працівника НП до професійної діяльності розпочинається під час навчання у вищому навчальному закладі. Вона може здійснюватись як під час аудиторних занять, так і під час позааудиторної діяльності (факультативи, гуртки, ознайомча практика, стажування на посаді).

Професійно-психологічна підготовка працівника поліції до професійної діяльності розпочинається під час навчання у закладі вищої освіти. Вона може здійснюватись як під час аудиторних занять, так і під час позааудиторної діяльності (факультативи, гуртки, ознайомча практика, стажування на посаді).

Одним із головних завдань професійної підготовки працівників поліції є формування в них психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Екстремальною називають складну та емоційно-напружену ситуацію, що виникає під час виконання працівником поліції завдань службової діяльності і яка потребує для успішного її вирішення всебічної активізації фізичних та психічних ресурсів.

*Психологічна підготовка* – це цілеспрямований організований процес, направлений на формування в певного контингенту осіб якостей, які забезпечували б успішне подолання будь-яких труднощів у майбутній діяльності.

*Завдання психологічної підготовки* полягає у формуванні в поліцейських психологічної стійкості до дії стрес-факторів, особливих навичок і вмінь, які сприяють високоефективному виконанню всіх професійних дій у будь-яких складних і небезпечних умовах службової діяльності щодо забезпечення правопорядку.

Психологічна підготовка покликана сформувати такі значущі психологічні якості, як психологічна стійкість, навички саморегуляції та вміння долати конфліктні ситуації.

*У структурі психологічної підготовки виділяють формування:*

- професійно-психологічної орієнтованості особистості працівників поліції як особливої їх якості (тобто прагнення знаходити психологічно ефективний підхід до людини);
- професійно розвинених психологічних якостей (професійної спостережливості, чутливості, уважності);
- уміння враховувати психологічні аспекти під час виконання професійних дій;
- психологічної стійкості тощо.

*Ситуаційно-психологічний аналіз професійної діяльності.* Ще одним важливим підходом до аналізу професійної діяльності є ситуаційно-психологічний підхід. На думку Н. Гришиної, є два базових взаємопов'язаних принципи ситуаційного підходу:

1) принцип ситуаціонізму, який акцентує увагу на ситуаційних і контекстуальних впливах на поведінку людини;

2) принцип суб'єктивної інтерпретації ситуації, відповідно до якого ситуація має описуватися, виходячи із суб'єктивних уявлень її учасників.

Поняття «ситуація» походить від лат. *situs* – позиція, положення, від франц. *situation* – обставини. У найбільш загальному вигляді під ситуацією розуміється природний сегмент соціального життя, який визначається залученими в неї людьми, місцем дії, сутністю діяльності та інше.

Автори найбільш повного дослідження соціальних ситуацій М. Аргайл, А. Ферзем, А. Грем вважають, що *соціальна ситуація* визначається дев'ятьма ознаками:

- цілями або структурою цілей;
- правилами (загальновизнаними уявленнями про припустимість або неприпустимість певної поведінки в ситуації);
- системою ролей, характерних для ситуації;
- репертуаром елементарних дій, притаманних ситуації;
- послідовністю дій, характерних для ситуації;
- існуючим набором понять для визначення, розуміння ситуації;
- навколишнім (фізичним) середовищем;
- мовними засобами, що використовуються у ситуації;
- характерними для певних ситуацій труднощами, що потребують певних змін і навичок їх подолання.

Причому, всі ці елементи ситуації взаємопов'язані; зміна одного елемента обов'язково призводить до зміни інших. Наприклад, структура цілей впливає на правила, репертуар дій та їх послідовність; понятійна схема пов'язана з мовними засобами. Впізнати ситуацію можна за кожною з цих ознак або за поєднанням двох-трьох із них.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підводимо підсумок проведеного практичного заняття. Визначаємо уміння та знання курсантів, які здобули у ході заняття.

## Тема № 2. Професійне становлення та деформація особистості поліцейського

### Семінарське заняття. Професійне становлення та деформація особистості поліцейського

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з теми «Професійне становлення та деформація особистості поліцейського».

Кількість годин: 2

#### Навчальні питання:

1. Визначте професійне становлення працівника поліції.
2. Кризи професійного становлення особистості.
3. Психологічні особливості криз професійного становлення.
4. Розкрийте сутність поняття «професійна деформація».
5. Основні показники та рівні професійної деформації працівника поліції.
6. В чому полягає профілактика професійної деформації працівника поліції.

#### *Методичні вказівки*

Під час опрацювання *першого питання*, варто усвідомити, що *професійне становлення* – це один з найважливіших аспектів життя чоловіка, який вимагає від особистості концентрації в накопиченні професійних знань, умінь і навичок і постійної зміни глибинних характеристик, спрямованих на процес самоактуалізації. Як зазначає К.О. Абульханова-Славська, людина не може просто жити і виконувати свою роботу, але повинен знайти мету, співвідносячись з якою робота і професія, він і його дії в професії займають важливе місце в системі життєвих сенсів. Тобто *професійне становлення* – це постійний розвиток особистості, пов'язаний зі зміною всієї структури і змісту образу «Я».

*Образ «Я»* – це нерозривна єдність знань і уявлень особистості про себе, без якої неможливе існування самої особистості. У вітчизняній і зарубіжній психології домінує уявлення про *потрійну структуру самосвідомості*: когнітивний, афективний, конативний компоненти (І.С. Кон, С.Л. Рубінштейн, І.І. Чеснокова). Вважається, що всі ці три компоненти відображаються в інших рівнях образу «Я» і визначаються як «Я-реальне», «Я-ідеальне», «Я-дзеркальне» та ін. Кожен новий життєвий етап проявляється в особливостях протиріч в образах «я» і ставить перед особистістю проблему інтеграції нового образу «Я» і самосвідомості. Узгодженість образів «я» впливає на цілісність, самореалізацію особистості та її психологічну задоволеність життям (Д.О. Леонтьєв, З.І. Рябікіна).

*Професійний образ «Я»* – це усвідомлення і оцінка себе як представника певної професії. У процесі професійного становлення відбуваються суттєві зміни в структурі і змісті образу «Я», коли особистості необхідно вивчити, сконструювати і «освоїти» новий професійний образ «я» і інтегрувати його з вже наявними.

Гендерні дослідження в психології вказують, що соціально-психологічна стать особистості є найважливішим фактором, що впливає на розвиток професійного образу «Я». Дослідники виділяють різні аспекти взаємодії гендерної та професійної ідентичності у представників різних професійних, вікових, соціальних та етнічних груп (Д.В. Воронцов, Ю.Є. Гусєва, М. Кімел, О.С. Некрасов, С. Орлянський).

Більшість авторів відзначають, що досягнення взаємозв'язку гендерної та професійної ідентичності – це складний поетапний процес, що включає взаємодію різних компонентів, змістовних характеристик і властивостей особистості. Причому більша частина досліджень присвячена вивченню проблем гендерного та фахового образу «Я», що існують у жінок. Однак треба зазначити, що проблема поєднання, або інтеграції, образів «я» (професійного і гендерного) не може бути розглянута тільки як жіноча. В процесі життя чоловік також долає цілий ряд протиріч, пов'язаних зі зміною способу «Я».

У ряду якостей і властивостей, які регулюють поведінку особистості, самооцінка займає важливе місце. *Самооцінка* – це ставлення людини до себе, що виражається в оцінці себе, своїх якостей і поведінки, що обумовлює прийняття чи неприйняття своєї особистості. *Самооцінка* – це результат інтегративної роботи особистості в сфері самопізнання, з одного боку, і в сфері емоційно-ціннісних самоставленні – з іншого.

*Самооцінка* може бути адекватною і неадекватною. Розрізняють неадекватну завищену самооцінку – переоцінку себе суб'єктом і неадекватну занижену самооцінку – недооцінку себе суб'єктом.

За допомогою самооцінки відбувається регуляція поведінки особистості. Досить високий рівень розвитку саморегулювання поведінки, який об'єктивно виражається в тонкощі, диференційованості й адекватності всіх усвідомлених поведінкових реакцій, вчинків, вербальних проявів, відповідає зрілому станом розвитку самосвідомості в цілому: адекватної самооцінки, а також орієнтації на самооцінку, а не на оцінку іншими.

*Самооцінка* є тим індикатором, який в першу чергу дає уявлення про те, наскільки суперечливо або комфортно для особистості відбувається процес адаптації до нової життєвої ситуації. Особливо схильна до змін самооцінка на першому етапі становлення особистості – це етап «Професійна адаптація» (2-5 років в професії). Найчастіше в професійних періодизаціях головним критерієм для виділення етапів (груп) професійного становлення виступає стаж перебування в професії або посади (В. Бодров, Е. Зеер).

Існують численні теоретичні та емпіричні дослідження вітчизняних і західних вчених, присвячені гендерним особливостям побудови професійної кар'єри. Наше законодавство хоча і створює правове середовище, тобто передумови для рівноправності, але не забезпечує практичної реалізації цієї рівноправності, не протидіє всім формам дискримінації жінок на ринку праці. Психологічні і соціальні розбіжності не перешкоджають рівності у виборі професії та робочого місця. Адже рівність означає свободу вибору, а розходження ведуть до того, що чоловіки і жінки можуть надавати перевагу різним сферам діяльності.

Розглядаючи *друге питання*, необхідно усвідомити, що перехід від однієї стадії до іншої породжує нормативні кризові явища – *кризи професійного розвитку особистості*. Професійне становлення особистості починається зі стадії оптації – формування професійних намірів.

На стадії професійної підготовки багато курсантів переживають розчарування в одержуваній професії. Виникає невдоволення окремими навчальними предметами, з'являються сумніви в правильності професійного вибору, падає інтерес до навчання. Спостерігається *криза професійного вибору*.

Після завершення професійної освіти настає *стадія професійної адаптації*. Молоді фахівці приступають до самостійної трудової діяльності. Невідповідність професійної діяльності очікуванням викликає *кризу професійних експектацій*.

Розглядаючи *третьє питання*, необхідно усвідомити, що існують *можливі два варіанти розв'язання кризи*:

*конструктивний*: активізація професійних зусиль щодо як найшвидшої адаптації та придбання досвіду роботи;

*деструктивний*: звільнення, зміна спеціальності; неадекватне, неякісне, непродуктивне виконання професійних функцій.

*Криза професійного зростання* – наступна нормативна криза професійного становлення особистості виникає на завершальній стадії первинної професіоналізації, після 3-5 років роботи.

*Криза професійної кар'єри*. Подальший професійний розвиток фахівця приводить його до *вторинної професіоналізації*. Особливістю цієї стадії є високоякісне і високопродуктивне виконання професійної діяльності. Способи її реалізації мають чітко виражений індивідуальний характер.

*Криза соціально-професійної самоактуалізації*. Стадія майстерності характеризується творчим інноваційним рівнем виконання професійної діяльності. Рушійним фактором подальшого професійного розвитку особистості стає потреба в самореалізації, самоздійсненні.

*Кризи втрати професійної діяльності*. Наступна нормативна криза професійного розвитку обумовлена відходом з професійного життя. Передпенсійний період для багатьох працівників набуває кризового характеру. Це пов'язано з необхідністю засвоєння нової соціальної ролі і поведінки.

*Криза соціально-психологічної адекватності*. Після відходу на пенсію починається соціально-психологічне старіння. Воно проявляється в ослабленні інтелектуальних процесів, підвищенні або зниженні емоційних переживань.

Розглядаючи *четверте питання*, необхідно усвідомити, що професійна деформація людини як особистості – комплекс специфічних і взаємопов'язаних змін у її структурі, що виникають внаслідок здійснення трудової діяльності. Стосовно особистості співробітника НП ці зміни визначаються виконанням протягом певного часу правоохоронної діяльності як основної професії, перш за все, її змістом, організацією та умовами здійснення.

Розглядаючи *питання 5*, необхідно знати, що *основними показниками професійної деформації є*:

1. Упереджене ставлення до громадянина (громадян), які виступають об'єктами службової діяльності працівника.

2. Довільно суб'єктивне тлумачення регламентації власної діяльності та поведінки громадян. Працівник вважає припустимим і навіть доцільним порушувати службові норми, вимоги, дисципліну для досягнення професійного результату.

3. Виконання професійної ролі як у цілому, так і окремих її елементів поза службою, коли в цьому немає об'єктивної необхідності. Перш за все, це стосується перенесення стилю службового спілкування, поведінки на інше оточення й обставини, зокрема, недоречного вживання професійного жаргону, гумору тощо.

4. Професійне огрубіння особистості працівника. Воно полягає у постійній, надмірній зацікавленості службовими справами, бажанні якомога довше перебувати на роботі (у тому числі у вихідні й святкові дні), обмеженні кола спілкування особами однієї професійної групи, нехтуванні потребами родини й звуженні власних інтересів працівника до сфери професійної діяльності.

5. Зміни в образі «Я». Такі зміни полягають у стійкому завищенні професійної самооцінки, підвищенні критичності в оцінці діяльності колег на фоні зниження самокритики, неадекватного реагування на контроль і критику на свою адресу, переконаності у власній безпомилковості, виключності та незамінності. Відмічається збайдужіння до всього, що виходить за межі професійної сфери.

#### *Рівні деформації*

I. Початковий рівень характеризується акцентуацією професійно важливих якостей, актуалізацією соціально негативних індивідуальних рис працівника, елементами стійкої дисгармонії між окремими якостями та їх групами в структурі особистості. Реєструються незначні, зовні малопомітні, переважно кількісні зміни особистості, які іноді виявляються лише щодо об'єкта діяльності (перший та другий з вищезазначених показників). У більшості випадків працівник не помічає цих проявів і не відчуває їх деструктивного впливу.

II. Середній рівень характеризується гіпертрофією професійно важливих рис, розвитком соціально негативних якостей, виразною дисгармонією між окремими якостями. Зовні це виявляється у наступному діапазоні: стабільні прояви по першому та другому показниках й нестабільні прояви (із тенденцією до стабільності) по решті показників.

III. Глибинний рівень характеризується трансформацією професійно важливих рис у свою протилежність, формуванням соціально негативних якостей, стійкою дисгармонією між окремими якостями. Зовні це стабільна наявність від трьох до п'яти показників деформації. Працівник потрапляє у повну залежність від професійної діяльності, начебто розчиняється в ній. Це призводить до того, що деформовані якості виявляються не тільки як стійкі звички, а й створюють ситуації, сприятливі для власного прояву. Усвідомлення працівником наявності у нього професійної деформації найчастіше поєднується з фаталістичним ставленням до неї і самовиправданням.

Чинники, які не залежать від особливостей особистості й від соціально-психологічних характеристик службового колективу, а обумовлені специфікою діяльності в підрозділах поліції («нормативний» характер діяльності, владні повноваження, психічні й фізичні перевантаження, підвищена відповідальність за характер і результати своєї діяльності, екстремальність, об'єкт професійної діяльності тощо).

Особистісні чинники – певні особистісні особливості співробітників поліції (наприклад, підвищений самоконтроль, рішучість, професійний досвід та ін.).

Фактори соціально-психологічного характеру, під якими маються на увазі соціально-психологічний клімат, стиль керівництва в колективі, ступінь соціально-психологічної захищеності особистості тощо.

### ***Питання цільових виступів***

1. Дайте загальну характеристику критеріям професіоналізму працівника поліції.
2. Дайте визначення поняттю «професіоналізація».
3. Охарактеризуйте феноменологію криз розвитку.
4. Які існують кризи професіоналізації?
5. Розкрийте сутність поняття «професійна деформація».
6. Дайте загальну характеристику найбільш важливих змін особистості працівника поліції, що відбуваються під впливом професійної деформації.
7. Основні показники професійної деформації працівника поліції.
8. Рівні розвитку професійних деформацій.
9. В чому полягає профілактика професійної деформації працівників поліції.
10. Визначити емоційне вигоряння як вид неспецифічної професійної деформації.
11. Розкрийте та проаналізуйте фактори ризику професійного вигоряння.
12. У чому полягає сутність профілактичних та корекційних заходів професійного вигорання?

### ***Теми рефератів***

1. Професійне становлення працівника поліції.
2. Кризи професійного становлення особистості.
3. Психологічні особливості криз професійного становлення.
4. Сутність поняття «професійна деформація».
5. Основні показники та рівні професійної деформації працівника поліції.
6. Профілактика професійної деформації працівника поліції.

### ***Література***

1. Бортник С. М. Деформація правосвідомості як чинник делінквентної поведінки особистості. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 259-262. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent->



[submissions?offset=40](#)

2. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвеев І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
3. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>
4. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
5. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>
6. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 4, 2019. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>
7. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
8. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагунов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

## Тема № 2. Професійне становлення та деформація особистості поліцейського

### Практичне заняття. Професійне становлення та деформація особистості поліцейського

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з теми «Професійне становлення та деформація особистості поліцейського».

Кількість годин: 2

#### Навчальні питання:

1. Визначте професійне становлення працівника поліції.
2. Кризи професійного становлення особистості.
3. Психологічні особливості криз професійного становлення.
4. Розкрийте сутність поняття «професійна деформація».
5. Дайте загальну характеристику найбільш важливих змін особистості працівника поліції, що відбуваються під впливом професійної деформації.
6. Основні показники та рівні професійної деформації працівника поліції.
7. Попередження професійної деформації працівника поліції.
8. В чому полягає профілактика професійної деформації працівника поліції.

#### *Література*

1. Бортник С. М. Деформація правосвідомості як чинник делінквентної поведінки особистості. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 259-262. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=40>

2. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвеев І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

3. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>

4. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

5. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>

6. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників

правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 4, 2019. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>

7. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

8. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагупов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

### План проведення заняття:

I. Вступ.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

*Професійне становлення* – це один з найважливіших аспектів життя чоловіка, який вимагає від особистості концентрації в накопиченні професійних знань, умінь і навичок і постійної зміни глибинних характеристик, спрямованих на процес самоактуалізації. Як зазначає К.О. Абульханова-Славська, людина не може просто жити і виконувати свою роботу, але повинен знайти мету, співвідносячись з якою робота і професія, він і його дії в професії займають важливе місце в системі життєвих сенсів. Тобто *професійне становлення* – це постійний розвиток особистості, пов'язаний зі зміною всієї структури і змісту образу «Я».

*Образ «Я»* – це нерозривна єдність знань і уявлень особистості про себе, без якої неможливе існування самої особистості. У вітчизняній і зарубіжній психології домінує уявлення про *потрійну структуру самосвідомості*: когнітивний, афективний, конативний компоненти (І.С. Кон, С.Л. Рубінштейн, І.І. Чеснокова). Вважається, що всі ці три компоненти відображаються в інших рівнях образу «Я» і визначаються як «Я-реальне», «Я-ідеальне», «Я-дзеркальне» та ін. Кожен новий життєвий етап проявляється в особливостях протиріч в образах «я» і ставить перед особистістю проблему інтеграції нового образу «Я» і самосвідомості. Узгодженість образів «я» впливає на цілісність, самореалізацію особистості та її психологічну задоволеність життям (Д.О. Леонт'єв, З.І. Рябікіна).

*Професійний образ «Я»* – це усвідомлення і оцінка себе як представника певної професії. У процесі професійного становлення відбуваються суттєві зміни в структурі і змісті образу «Я», коли особистості необхідно вивчити, сконструювати і «освоїти» новий професійний образ «я» і інтегрувати його з вже наявними.

Гендерні дослідження в психології вказують, що соціально-психологічна стать особистості є найважливішим фактором, що впливає на розвиток професійного образу «Я». Дослідники виділяють різні аспекти взаємодії гендерної та професійної ідентичності у представників різних професійних,

вікових, соціальних та етнічних груп (Д.В. Воронцов, Ю.Є. Гусева, М. Кімел, О.С. Некрасов, С. Орлянський).

Більшість авторів відзначають, що досягнення взаємозв'язку гендерної та професійної ідентичності – це складний поетапний процес, що включає взаємодію різних компонентів, змістовних характеристик і властивостей особистості. Причому більша частина досліджень присвячена вивченню проблем гендерного та фахового образу «Я», що існують у жінок. Однак треба зазначити, що проблема поєднання, або інтеграції, образів «я» (професійного і гендерного) не може бути розглянута тільки як жіноча. В процесі життя чоловік також долає цілий ряд протиріч, пов'язаних зі зміною способу «Я».

У ряду якостей і властивостей, які регулюють поведінку особистості, самооцінка займає важливе місце. *Самооцінка* – це ставлення людини до себе, що виражається в оцінці себе, своїх якостей і поведінки, що обумовлює прийняття чи неприйняття своєї особистості. *Самооцінка* – це результат інтегративної роботи особистості в сфері самопізнання, з одного боку, і в сфері емоційно-ціннісних самоставленні – з іншого.

*Самооцінка* може бути адекватною і неадекватною. Розрізняють неадекватну завищену самооцінку – переоцінку себе суб'єктом і неадекватну занижену самооцінку – недооцінку себе суб'єктом.

За допомогою самооцінки відбувається регуляція поведінки особистості. Досить високий рівень розвитку саморегулювання поведінки, який об'єктивно виражається в тонкощі, диференційованості й адекватності всіх усвідомлених поведінкових реакцій, вчинків, вербальних проявів, відповідає зрілому станом розвитку самосвідомості в цілому: адекватної самооцінки, а також орієнтації на самооцінку, а не на оцінку іншими.

*Самооцінка* є тим індикатором, який в першу чергу дає уявлення про те, наскільки суперечливо або комфортно для особистості відбувається процес адаптації до нової життєвої ситуації. Особливо схильна до змін самооцінка на першому етапі становлення особистості – це етап «Професійна адаптація» (2-5 років в професії). Найчастіше в професійних періодизаціях головним критерієм для виділення етапів (груп) професійного становлення виступає стаж перебування в професії або посади (В. Бодров, Е. Зеер).

Існують численні теоретичні та емпіричні дослідження вітчизняних і західних вчених, присвячені гендерним особливостям побудови професійної кар'єри. Наше законодавство хоча і створює правове середовище, тобто передумови для рівноправності, але не забезпечує практичної реалізації цієї рівноправності, не протидіє всім формам дискримінації жінок на ринку праці. Психологічні і соціальні розбіжності не перешкоджають рівності у виборі професії та робочого місця. Адже рівність означає свободу вибору, а розходження ведуть до того, що чоловіки і жінки можуть надавати перевагу різним сферам діяльності.

Перехід від однієї стадії до іншої породжує нормативні кризові явища – *кризи професійного розвитку особистості*. Професійне становлення особистості починається зі стадії оптації – формування професійних намірів.

На стадії професійної підготовки багато курсантів переживають розчарування в одержуваній професії. Виникає невдоволення окремими навчальними предметами, з'являються сумніви в правильності професійного вибору, падає інтерес до навчання. Спостерігається *криза професійного вибору*.

Після завершення професійної освіти настає *стадія професійної адаптації*. Молоді фахівці приступають до самостійної трудової діяльності. Невідповідність професійної діяльності очікуванням викликає *кризу професійних експектацій*.

*Можливі два варіанти розв'язання кризи:*

*конструктивний:* активізація професійних зусиль щодо як найшвидшої адаптації та придбання досвіду роботи;

*деструктивний:* звільнення, зміна спеціальності; неадекватне, неякісне, непродуктивне виконання професійних функцій.

*Криза професійного зростання* – наступна нормативна криза професійного становлення особистості виникає на завершальній стадії первинної професіоналізації, після 3-5 років роботи.

*Криза професійної кар'єри*. Подальший професійний розвиток фахівця приводить його до *вторинної професіоналізації*. Особливістю цієї стадії є високоякісне і високопродуктивне виконання професійної діяльності. Способи її реалізації мають чітко виражений індивідуальний характер.

*Криза соціально-професійної самоактуалізації*. Стадія майстерності характеризується творчим інноваційним рівнем виконання професійної діяльності. Рушійним фактором подальшого професійного розвитку особистості стає потреба в самореалізації, самоздійсненні.

*Кризи втрати професійної діяльності*. Наступна нормативна криза професійного розвитку обумовлена відходом з професійного життя. Передпенсійний період для багатьох працівників набуває кризового характеру. Це пов'язано з необхідністю засвоєння нової соціальної ролі і поведінки.

*Криза соціально-психологічної адекватності*. Після відходу на пенсію починається соціально-психологічне старіння. Воно проявляється в ослабленні інтелектуальних процесів, підвищенні або зниженні емоційних переживань.

Професійна деформація людини як особистості – комплекс специфічних і взаємопов'язаних змін у її структурі, що виникають внаслідок здійснення трудової діяльності. Стосовно особистості співробітника НП ці зміни визначаються виконанням протягом певного часу правоохоронної діяльності як основної професії, перш за все, її змістом, організацією та умовами здійснення.

*Сутність найбільш важливих змін:*

1. Гіпертрофія професійно важливих рис, подальша їх трансформація у свою протилежність. Так, пильність перетворюється в підозрілість, упевненість – у самовпевненість, стійкість – у байдужість, вимогливість – у прискіпливість тощо.

2. Актуалізація і розвиток соціально негативних рис, зокрема, жорстокості, мстивості, брутальності, вседозволеності, цинізму, включаючи збочені форми їх вираження. Виникають і стають домінуючими певні психічні стани

(розчарування, нудьга, дратівливість), що не сприяють ефективному виконанню службових обов'язків.

3. Пригнічення та подальша атрофія окремих рис. Зміни такого характеру торкаються адекватної самооцінки, професійної мотивації, емпатії. Втрачається і переконаність у законослухняності громадян, можливостях ефективної роботи з правопорушеннями, особливо злочинністю.

4. Неузгоджене, дисгармонійне, а в подальшому спотворене співвідношення окремих рис та їх груп, таких, наприклад, як гнучкість і шаблонність професійного мислення, службові і позаслужбові інтереси, матеріальні і культурно-естетичні потреби, об'єктивність та упередженість у сприйнятті та розумінні інших людей. Головною закономірністю тут стає не поєднання і стимулювання розвитку рис під загальним кутом, а пригнічення, підкорення одних і абсолютизація інших.

*Основними показниками професійної деформації є:*

1. Упереджене ставлення до громадянина (громадян), які виступають об'єктами службової діяльності працівника.

2. Довільно суб'єктивне тлумачення регламентації власної діяльності та поведінки громадян. Працівник вважає припустимим і навіть доцільним порушувати службові норми, вимоги, дисципліну для досягнення професійного результату.

3. Виконання професійної ролі як у цілому, так і окремих її елементів поза службою, коли в цьому немає об'єктивної необхідності. Перш за все, це стосується перенесення стилю службового спілкування, поведінки на інше оточення й обставини, зокрема, недоречного вживання професійного жаргону, гумору тощо.

4. Професійне огрубіння особистості працівника. Воно полягає у постійній, надмірній зацікавленості службовими справами, бажанні якомога довше перебувати на роботі (у тому числі у вихідні й святкові дні), обмеженні кола спілкування особами однієї професійної групи, нехтуванні потребами родини й звуженні власних інтересів працівника до сфери професійної діяльності.

5. Зміни в образі «Я». Такі зміни полягають у стійкому завищенні професійної самооцінки, підвищенні критичності в оцінці діяльності колег на фоні зниження самокритики, неадекватного реагування на контроль і критику на свою адресу, переконаності у власній безпомилковості, виключності та незамінності. Відмічається збайдужіння до всього, що виходить за межі професійної сфери.

*Рівні деформації*

I. Початковий рівень характеризується акцентуацією професійно важливих якостей, актуалізацією соціально негативних індивідуальних рис працівника, елементами стійкої дисгармонії між окремими якостями та їх групами в структурі особистості. Реєструються незначні, ззовні малопомітні, переважно кількісні зміни особистості, які іноді виявляються лише щодо об'єкта діяльності (перший та другий з вищезазначених показників). У більшості випадків працівник не помічає цих проявів і не відчуває їх деструктивного впливу.

II. Середній рівень характеризується гіпертрофією професійно важливих рис, розвитком соціально негативних якостей, виразною дисгармонією між окремими якостями. Ззовні це виявляється у наступному діапазоні: стабільні прояви по першому та другому показниках й нестабільні прояви (із тенденцією до стабільності) по решті показників.

III. Глибинний рівень характеризується трансформацією професійно важливих рис у свою протилежність, формуванням соціально негативних якостей, стійкою дисгармонією між окремими якостями. Ззовні це стабільна наявність від трьох до п'яти показників деформації. Працівник потрапляє у повну залежність від професійної діяльності, начебто розчиняється в ній. Це призводить до того, що деформовані якості виявляються не тільки як стійкі звички, а й створюють ситуації, сприятливі для власного прояву. Усвідомлення працівником наявності у нього професійної деформації найчастіше поєднується з фаталістичним ставленням до неї і самовиправданням.

Чинники, які не залежать від особливостей особистості й від соціально-психологічних характеристик службового колективу, а обумовлені специфікою діяльності в підрозділах поліції («нормативний» характер діяльності, владні повноваження, психічні й фізичні перевантаження, підвищена відповідальність за характер і результати своєї діяльності, екстремальність, об'єкт професійної діяльності тощо).

Особистісні чинники – певні особистісні особливості співробітників поліції (наприклад, підвищений самоконтроль, рішучість, професійний досвід й ін.).

Фактори соціально-психологічного характеру, під якими маються на увазі соціально-психологічний клімат, стиль керівництва в колективі, ступінь соціально-психологічної захищеності особистості тощо.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підводимо підсумок проведеного практичного заняття. Визначаємо уміння та знання курсантів, які здобули у ході заняття.

### Тема № 3. Професійне спілкування працівника поліції

#### Семінарське заняття. Професійне спілкування працівника поліції

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, рівень сформованості уявлень про особливості спілкування працівника поліції.  
Кількість годин: 2

#### Навчальні питання:

1. Визначити та порівняти поняття «спілкування», «професійне спілкування», «ділове спілкування», «службове спілкування».
2. Які комунікативні знання та вміння, які повинен мати працівник поліції.
3. Які основні труднощі у спілкуванні працівника поліції з об'єктом професійної діяльності?
4. Охарактеризуйте соціально-психологічні механізми та закономірності формування першого враження про людину.

#### Методичні вказівки

Під час опрацювання *першого, другого і третього питання* необхідно визначити та порівняти поняття «спілкування», «професійне спілкування», «ділове спілкування», «службове спілкування», які комунікативні знання та вміння повинен мати працівник поліції, які основні труднощі у спілкуванні працівника поліції з об'єктом професійної діяльності. Для досягнення цілей питань 1-3 проводяться вправи.

#### Констатуюча Вправа «Бар'єр».

**Ціль вправи:** дослідити закономірності взаєморозуміння, діагностувати уміння розуміти інформацію партнерів за спілкуванням.

Загальний термін виконання – 10-15 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** 3 уривки тексту різного рівня складності для розуміння (уривок з матеріалів діла, з наукової монографії, з перехваченої в тюрмі записки на жаргоні).

**Хід виконання:** трьом учасникам дається уривок тексту, який вони зачитують перед групою. Задача учасників зрозуміти і переказати зміст повідомлення. Тренер дає текст різного ступеня складності (від повідомлення на злочинському жаргоні до уривка з наукової монографії).

#### Текст № 1. Повідомлення на злочинському жаргоні:

В зоне барин крутой часто сам бывал на ночных и дневных шмонах. Кумовья Абвера просто волчары. Один старлей хотел Витька ссучить, за это запахло фаловал его в придурки в плеху, шнырем или тушилой. Витек по третьей ходке все еще ходит в пацанах, но он золотой пацан и быть ему в авторитете на следующем сходняке.

В живодерке шамовка была в норме, мандра и рассыпуха всегда были в гараже. Заварганили грузинским веником, имели и дурь женатую, и косячок. Санитары дыбают на цырлах перед главным и другими коновалами, чтобы не шуранули на биржу... (Из письма вора в законе).



**Текст № 2.** Уривок з наукової монографії:

«...нейроэндокринная реакция на психологический стрессор может определяться субъективной когнитивной оценкой жесткости внешних требований по сравнению с возможностью использования своих ресурсов. Психосоциальный стресс может стать причиной патогенических физиологических процессов в нервной и эндокринной системах. Стессовые гормоны, включая катехоламины, в свою очередь, влияют на гемодинамику, липидный метаболизм, гомеостаз и другие показатели метаболизма».

**Текст № 3.** З матеріалів кримінальної справи (висновок експертизи):

«...з метою якісного і кількісного визначення органічних компонентів в етанольному екстракті було проведено дослідження методом рідинної хроматографії при умовах: навески речовин розчинялися в етанолі, одержаний розчин вводився у випарник газорідинного хроматографа «Кристал 2000 М». Аналіз проводився методом абсолютного калібрування, в якості зовнішнього стандарту використовувався зразок, наданий ...».

**Обговорення:** учасники обмінюються змістом, який вони зрозуміли. В обговоренні поступово вони приходять до висновку, що для розуміння необхідно говорити однією мовою зі своїм співрозмовником. Для цього важно «перекласти» текст загальнозрозумілою мовою. Після цього учасникам ще раз зачитується текст.

**Розвиваюча вправа «Протокол допиту».**

**Ціль вправи:** дослідити уміння слухати, правильно розуміти і запам'ятовувати інформацію максимально точно в професійному спілкуванні.

Загальний термін виконання – 25-30 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** уривок із протоколу допиту (збережено лексику протоколу реального допиту).

«... Ми вийшли із хати Пустки і направилися до діда Снайпера. По дорозі ми все спланували, а саме, я мав розбудити діда, для цього я мав створити звук, щоб він вийшов на вулицю. Тоді, коли він відчинить двері, то Цукор мав діда вдарити, а я, в подальшому, утримувати. Цукор мав зайти у будинок і притримати бабу, а Лушко залишалося зайти на кухню і зі столика забрати гроші. Звідки Лушко знав, що дід Снайпер зберігає гроші у вищезгаданому місці мені не відомо. Опинившись на подвір'ї діда Снайпера, ми підійшли до дверей літньої кухні. Хочу уточнити, що вищезгадана особа, проживає разом з бабою в приміщенні літньої кухні, яка має житлову кімнату, кухню, а також при вході побудована верандочка...».

**Хід виконання гри.** При проведенні допиту поліцейський спочатку зобов'язаний вислухати допитуваного, деталізувати показання допитуваного і лише потім оформляти протокол допиту. Саме така поведінка слідчого сприяє встановленню і підтримці контакту з допитуваним. Якщо ж поліцейський одночасно слухає і записує, то контакт може губитися, існує ризик втрати важливої невербальної інформації. У такий спосіб для поліцейського важливим є уміння слухати. Учасникам зачитується текст – уривок із протоколу допиту.

**Інструкція:** уважно слухати текст протоколу. Під час прослуховування категорично забороняється записувати. Потім тільки за сигналом тренера письмово відтворити текст, який був прослуханий.

**Обговорення:** хто передав точно зміст інформації, хто спотворив, із чим це може бути пов'язано.

**Типові труднощі при виконанні:** неадекватне розуміння інструкції (деякі учасники записують текст у той момент, коли його читає тренер). На це теж можна звернути увагу групи, як на природні прояви вміння слухати.

Наступна рольова гра виявляє роль чутливості слідчого до невербальних проявів неправди й істини в процесі проведення очної ставки. В рольовому розігруванні професійної взаємодії інтегруються усі актуалізовані на занятті комунікативні вміння.

### **Розминочна вправа «Інформаційна воронка»**

**Мета гри:** гра спрямована на дослідження та відпрацьовування техніки постановки закритих питань.

Загальний термін виконання – 20-25 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** не потрібне.

**Хід виконання гри:** один із учасників виходить з приміщення, група загадує предмет, що знаходиться у даному приміщенні. Задача того, хто вийшов – шляхом постановки 10 закритих питань зібрати необхідну інформацію і назвати предмет, що був загаданий. Усі члени групи можуть давати відповідь на запитання тільки «ДА» чи «НІ». Наступний активний учасник для з'ясування, що за предмет був загаданий, має вже 9 запитань та інше (можна продовжувати гру приблизно до 5 запитань).

**Обговорення:** алгоритм дії закритих питань полягає у тому, що кожне закрите питання може поділити всю інформацію стосовно предмета навпіл. Таким чином створюється інформаційна воронка, яка звужує коло можливих предметів та полегшує процес відгадування.

### **Розминочна вправа «Під знаком Пі».**

**Мета гри:** вправа подібна попередній, але в основі її лежить відпрацьовування та дослідження техніки постановки відкритих запитань.

Загальний термін виконання – 20-25 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** не потрібне.

**Хід виконання гри:** в групі загадують щось (наприклад, колір очей...). Той учасник, який виходив з приміщення, може звертатися до інших учасників тільки з відкритими питаннями. Вони повільно відповідають на запитання, але замінюють назву загаданого об'єкту на звук «Пі». В ході збору інформації головний гравець здогадується про те, що було загадано.

### **Обговорення:**

Яку інформацію ми отримуємо за допомогою відкритих питань? Коли вони можуть бути природно застосовані? Обговорюються можливості отримання інформації на очній ставці за допомогою закритих та відкритих запитань.

Соціально-психологічні механізми та закономірності формування першого враження про людину.

### ***Питання цільових виступів***

1. Визначити та порівняти поняття «спілкування», «професійне спілкування», «ділове спілкування», «службове спілкування».
2. Дати порівняльний аналіз понять «компетентність», «соціальна компетентність», «соціально-психологічна компетентність», «комунікативна компетентність», «професійна компетентність», «життєва компетентність».
3. Які комунікативні знання та вміння повинен мати працівник поліції?
4. Які основні труднощі у спілкуванні працівника поліції з об'єктом професійної діяльності?
5. Соціально-психологічні механізми та закономірності формування першого враження про людину.
6. Соціально-психологічні механізми сприйняття і взаєморозуміння знайомих людей.
7. На підставі яких ознак зовнішнього вигляду людини будується її образ? Типові помилки першого враження про людину.
8. Назвати основні соціальні стереотипи, розкрити їх сутність.
9. Охарактеризувати каузальну атрибуцію, визначити основні помилки каузальної атрибуції.
10. Охарактеризувати мову як вербальний засіб спілкування.
11. Які існують види питань, як правильно ставити питання? Проаналізувати техніки та прийоми активного слухання.
12. Класифікація та функції невербальних засобів спілкування.
13. Навести приклади культуральних відмінностей невербального спілкування.
14. Які існують види брехні, нещирості?
15. Визначити вербальні та невербальні прояви брехні та нещирості.
16. Дати характеристику детектора брехні.
17. Проаналізувати засоби встановлення психологічного контакту.
18. Проаналізувати комунікативні бар'єри у спілкуванні працівників поліції, шляхи їх подолання.
19. Охарактеризувати стандартні та нестандартні ситуації соціальної взаємодії у службовій діяльності працівників поліції, дати їх психологічний аналіз.
20. Транзактний аналіз Е. Берна.
21. Які комунікативні якості особистості працівника поліції сприяють ефективному спілкуванню? Дати їх визначення.
22. Які якості особистості ускладнюють спілкування? Дати їх визначення.

### ***Теми рефератів***

1. Комунікативні знання та вміння працівника поліції.
2. Основні труднощі у спілкуванні працівника поліції з об'єктом професійної діяльності.
3. Соціально-психологічні механізми та закономірності формування першого враження про людину.

### *Література*

1. Білоус Т. Л. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС до роботи в екстремальних умовах. Монографія / Клімова С. М., Лазаренко О. О, Лукаш С. С., Трубавіна І. М., Тюріна В. О. Суми : ФОП Наталуха А. С., 2015. 174 с. <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/2750>
2. Білоус Т. Л. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців під час навчання у вищих навчальних закладах МВС України. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України* : зб. матер. наук.-практ. конф. (19.11. 2010 р., м. Харків). Харків : ХНУВС, 2010. С. 216–219. URL: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal\\_probl\\_sych\\_as\\_psiholog\\_ta\\_pedagog\\_vnz\\_mvs\\_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal_probl_sych_as_psiholog_ta_pedagog_vnz_mvs_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216)
3. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвеев І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
4. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>
5. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
6. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>
7. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 4, 2019. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>
8. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
9. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагунов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

### Тема № 3. Професійне спілкування працівника поліції

#### Практичне заняття. Професійне спілкування працівника поліції

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, рівень сформованості уявлень про особливості спілкування працівника поліції  
Кількість годин: 4

#### Навчальні питання:

1. Проаналізувати техніки та прийоми активного слухання.
2. Вербальні та невербальні засоби професійного спілкування.
3. Інтерактивні параметри професійного спілкування працівника поліції.
4. Проблема міжособистісних стосунків у професійному спілкуванні.
5. Проаналізувати засоби встановлення психологічного контакту.
6. Стандартні та нестандартні ситуації соціальної взаємодії у службовій діяльності працівника поліції.
7. Комунікативна компетентність працівника поліції.
8. Специфіка спілкування та взаємодії працівника поліції з різними верствами громадян (в залежності від віку, статі, професійно-культурного рівня, юридичного та соціального статусу тощо).

#### Література

1. Білоус Т. Л. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС до роботи в екстремальних умовах. Монографія / Клімова С. М., Лазаренко О. О., Лукаш С. С., Трубавіна І. М., Тюріна В. О. Суми : ФОП Наталуха А. С., 2015. 174 с. <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/2750>

2. Білоус Т. Л. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців під час навчання у вищих навчальних закладах МВС України. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України* : зб. матер. наук.-практ. конф. (19.11. 2010 р., м. Харків). Харків : ХНУВС, 2010. С. 216–219. URL: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal\\_probl\\_sych\\_as\\_psiholog\\_ta\\_pedagog\\_vnz\\_mvz\\_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal_probl_sych_as_psiholog_ta_pedagog_vnz_mvz_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216)

3. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвеев І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

4. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>

5. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с. URL:

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

6. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL:

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>

7. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 4, 2019. URL:

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>

8. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

9. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагунов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

### **План проведення заняття:**

I. Вступ.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Визначити та порівняти поняття «спілкування», «професійне спілкування», «ділове спілкування», «службове спілкування». Які основні труднощі у спілкуванні працівника поліції з об'єктом професійної діяльності?

Проаналізувати техніки та прийоми активного слухання. Проаналізувати засоби встановлення психологічного контакту. Проаналізувати та охарактеризувати стандартні та нестандартні ситуації соціальної взаємодії у службовій діяльності працівників поліції.

### **Роль стереотипів у роботі поліцейського**

1. Дати учасникам інформацію про явище стереотипізації і його роль у слідчому процесі, розглянути та актуалізувати загально комунікативні уміння:

- чутливість до невербальних проявів станів інших людей;
- уміння позитивної самоподачі;
- уміння управляти увагою співрозмовника.

2. На підставі актуалізації загально комунікативних вмінь зорієнтувати учасників в професійних вміннях самоподачі, побудови позитивного іміджу поліцейського, раціонального аналізу стереотипної взаємодії.

### **Теоретична інформація:**

На початку заняття тренер протягом 5-7 хвилин розповідає про роль стереотипів у міжособистісній взаємодії. Метою наведення цієї інформації є інформаційна проблематизація: як міжособистісна стереотипізація впливає на роботу поліцейського. У Додатку №1 в «Брошюрі учасників тренінгу» наводиться теоретична інформація про стереотипи свідомості і механізми їхнього виникнення.

### **Розминочна вправа «Добре-погано»:**

**Мета вправи:** активувати увагу членів групи, сприяти підвищенню працездатності.

Загальний термін виконання – 10-15 хвилин.

Матеріальне забезпечення: не потрібне.

**Хід виконання гри:**

Вправа проводиться в колі. Перший учасник закінчує фразу «Поліцейським бути добре, тому що...». Другий учасник закінчує фразу «Поліцейським бути погано, тому що...»... Далі по колу кожний учасник по черзі говорить свою фразу.

**Обговорення:** до одного й того ж самого явища можна підійти з різних точок зору. Тренер резюмує відповіді учасників, приблизно в такий спосіб: робота поліцейського є неоднозначною, курсанту потрібно бути готовим до труднощів, що багато в чому пов'язані зі сформованими в населення стереотипами про поліцію.

Наступна вправа спрямована на виявлення й аналіз особистих стереотипів учасників при соціальному сприйнятті.

**Гра «Злодій у законі».**

Вправа побудована на основі класичного експерименту А. Бодальова в галузі соціальної перцепції.

**Мета вправи:** Вона дозволяє учасникам виявити і зрозуміти роботу стереотипу у свідомості. Додатковий ефект – учасники починають цінувати час тренінгу і його можливості.

Загальний термін виконання – 25-30 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** 2 однакові фотографії людини; інструкція підгрупам в вигляді оперативної інформації про людину, що зображена на фото, 2 конверти, 2 приміщення (підгрупи повинні працювати або в різних приміщеннях, або так, щоб не заважати одна одній), фліп-чарт для відображення результатів гри.

**Хід виконання гри:**

Група учасників ділиться на 2 підгрупи, кожній із яких у конверті дається фотографія людини й оперативна інформація про неї (її послужний список – чим займалася, чого досягла...).

**Інструкція підгрупам:** за обмежений час (7-8 хвилин) описати психологічний портрет людини: яка перед вами людина, якими якостями характеру володіє, на що здатна у взаємовідносинах. Аргументувати, спираючись на зовнішність. Наприклад: високе чоло свідчить про те, що це інтелектуально розвинута особистість, вертикальні глибокі зморшки на перенісці – багато пережила і т.д.

**Інформація групі №1:**

Батюшков Віталій Олександрович – шкільний вчитель біології. Виступає свідком у справі про хуліганський напад. Все життя працював педагогом у середній школі. Деякий час був директором школи, але за особистих обставин (написання дисертації) залишив посаду директора, трудиться простим учителем.

**Інформація групі №2:**

«Нікотин» - відомий у колах наркобізнесу. За його наказом було вбито цілу циганську сім'ю, яку примусили до співробітництва з органами. Не пощадили і восьмирічної дитини. У минулому відсидів за нанесення тяжких тілесних ушкоджень.

### **Інформація групі №3:**

Борзов Микола Іванович – підполковник міліції, має 20 років оперативного стажу, нагороджений медаллю за відвагу. Має двох доньок, полюбляє рибалку.

Після закінчення відведеного часу групи збираються в одному приміщенні і по черзі зачитують характеристики. Після того, як групи обмінялися характеристиками, вони демонструють фотографії. (Фотографія в групі №1 ідентична фотографії в групі №2, проте оперативна інформація різноманітна).

### **Обговорення:**

З чим пов'язаний різний результат роботи підгруп?

Як працює стереотип у вашій свідомості?

До чого може призвести стереотипне сприйняття слідчого?

Які стереотипи про правоохоронні органи існують серед населення? Як це відбивається на співробітництві міліції і населення?

Що можна започаткувати для нейтралізації дії несприятливого стереотипу?

Як створити сприятливий стереотип?

Результати відображуються на дошці (фліп-чарті).

**Оцінка ефективності:** суб'єктивне оцінювання за допомогою запитань типу: «Що ти отримав від виконання гри?».

**Типові труднощі при виконанні:** відсутність різних приміщень для роботи підгруп.

### **Вправа «Стереотипи»:**

**Мета вправи:** зняття напруги після «великої» гри, переключення уваги, підтримка працездатності.

Загальний термін виконання – 5-7 хвилин.

Матеріальне забезпечення: не потрібне.

Група ділиться на 2 команди. Протягом 5 хвилин команди повинні пригадати і сформулювати стійкі стереотипи: перша команда – поліція про населення, друга команда – населення про поліцію. Далі команди по черзі називають заготовлені стереотипи.

### **Обговорення:**

У ході бесіди тренера з групою про масові стереотипи сприйняття працівників міліції населенням обговорюються несприятливі і помилкові стереотипи населення. Проте, стереотипи існують не тільки в масовій свідомості, але й у працівників міліції стосовно різних груп населення, що теж може бути виявлено в ході гри. Результати обговорення відображуються наочно на дошці або фліп-чарті.

У брошурі учасників тренінгу ми наводимо приблизний перелік несприятливих стереотипів населення про поліцію (См. Додаток №1). Ці стереотипи, а також ті, що виявилися при виконанні вправи, можуть бути обговорені в дискусії щодо їх відповідності дійсності (10-15 хвилин).



**Теоретична інформація.** Тренером уводиться поняття «невербальні канали інформації» (див. Додаток №2) і в групі обговорюється важливість подібної інформації для слідчого в ході очної ставки. Особлива увага приділяється тому, що в нашій поведінці сприяє, а що не сприяє встановленню контакту (див. орієнтовну основу «Знаки переваги» і «Знаки уваги» у «Брошюрі», додаток №2 ).

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підводимо підсумок проведеного практичного заняття. Визначаємо уміння та знання курсантів, які здобули у ході заняття.

## **Тема № 4. Психологічний вплив у професійному спілкуванні працівника поліції**

### **Семінарське заняття. Психологічний вплив у професійному спілкуванні працівника поліції**

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення та корекція знань з теми «Психологічний вплив у професійному спілкуванні працівника поліції».

Кількість годин: 2

#### **Навчальні питання:**

1. Дайте визначення поняттям «психологічний вплив», «психологічний тиск».
2. Загальні принципи використання методів психологічного впливу у діяльності працівника поліції.
3. Розкрийте три основних стратегії впливу по Ковальову Г.А. («імперативна», «маніпулятивна», «розвиваюча»).
4. Охарактеризуйте особливості установок на взаємодію у міжособистісних відносинах по Доценко О.Л. (домінування маніпуляцію, суперництво, партнерство і співдружність).
5. Охарактеризуйте класифікацію та дайте характеристику методів психологічного впливу у професійній діяльності працівника поліції.

#### **Методичні вказівки**

Розглядаючи *перше питання*, необхідно усвідомити, що *психологічний вплив* – це гетерогенний (ієрархічний) системний процес. З точки зору системно-структурного підходу елементами цього системного процесу можуть бути як дві особи, так і дві групи. Саме вони та зв'язки, що формуються між ними, і складають систему. Однак ці особи (групи) займають у системі взаємовпливу неоднорідні положення, знаходячись у нерівнозначних відносинах між собою. Ці відносини мають характер ієрархічний, субординаційний. Тому учасників процесу психологічного впливу часто називають по-різному.

Того, хто чинить вплив (впливає), називають суб'єктом психологічного впливу, а того, на кого спрямований психологічний вплив, називають – об'єктом.

Розглядаючи *третє питання*, необхідно знати *типології стратегій психологічного впливу*.

1. Імперативна. Людина – пасивний об'єкт впливу зовнішніх умов та результат цих умов. Приводить до зовнішнього короточасного підкорення з боку об'єкта впливу і не торкається глибинних структур його психічної організації.

Така стратегія найбільш ефективна в екстремальних ситуаціях, де необхідне прийняття та виконання важливих для збереження системи рішень в умовах дефіциту часу, а також при регламентації ієрархічних відносин у таких системах.

2. Маніпулятивна стратегія – суб'єкт особисто здійснює перетворюючий вплив на інформацію, що поступає ззовні. Ця стратегія реалізується за допомогою прийомів підсвідомого стимулювання, а також так званих конверсійних та маскувальних технік, які блокують систему психологічного захисту об'єкта впливу або взагалі руйнують її. Замість цієї системи відбувається нова суб'єктивна модель сприйняття світу.

3. Розвиваюча стратегія – забезпечує актуалізацію потенціалів особистого саморозвитку кожної із взаємодіючих систем. Психологічними умовами реалізації цієї стратегії виступає діалог та обопільна відвертість. Діалог, як відкритий з обох боків процес, передбачає не тільки високий рівень психологічного культури сторін, але й той факт, що веденню діалогу необхідно постійно навчатися кожній стороні.

Розглядаючи *четверте питання*, необхідно знати *п'ять рівнів установок на взаємодію у міжособистісних відносинах*: домінування, маніпуляцію, суперництво, партнерство і співдружність.

1. *Домінування* характеризується формуванням відношення до партнерів по спілкуванню як до засобу досягнення особистих цілей, ігнорування їхніх інтересів та намірів. Відношенням між учасниками взаємодії на такому рівні притаманні відверті, без маскування, потяги до одержання однобічної користі та наміри оволодіння, пригнічення опонента, формування покори з його боку. Застосовуються як відверте навіювання так і накази.

2. *Маніпулювання* – це скрита форма впливу, яка використовується для досягнення однобічного виграшу. Найбільш частими способами впливу на цьому рівні стають провокування, обман, інтрига та натяк. Кінцева спрямованість маніпулятивного впливу диктується прагненням маніпулятора перекласти відповідальність за ситуацію на свою жертву. Засоби маніпулятивного впливу Є.Л. Доценко групує у відповідності до головних ознак маніпуляції (дати характеристику цим ознакам).

3. *Суперництво*. Партнер по взаємодії уявляється небезпечним та непередбачуваним, силу якого необхідно враховувати. Інтереси другого враховуються в тій мірі, у якій це диктується задачами боротьби з ним. Засобами ведення такої боротьби можуть бути окремі види «тонкої» маніпуляції, чергування відкритих та закритих прийомів впливу, тимчасові тактичні угоди.

4. *Партнерство* базується на формуванні відношення до партнера по спілкуванню як до рівного, думку якого необхідно враховувати. Рівноправні або обережні відносини, узгодженість своїх інтересів та намірів. Головні засоби впливу базуються на договорі, який, з одного боку, виступає засобом об'єднання, а з іншого – засобом здійснення тиску.

5. *Співдружність*. На цьому рівні взаємодії формується позитивне відношення до партнера як до самоцінності. Виявляються потяги до сумісної діяльності, об'єднання зусиль для досягнення близьких або співпадаючих цілей. Головним інструментарієм взаємодії виступає згода (консенсус).

У діяльності правоохоронних органів основними прийомами психологічного примушення є заборона, категорична вимога, попередження і погроза.

Заборона припускає гальмуючий вплив на особистість у вигляді заперечення імпульсивних дій та недозволеної поведінки.

Категорична вимога полягає у силі наказу та може бути ефективною тільки у випадку, коли слідчий має певний авторитет перед об'єктом впливу.

Попередження. Поліцейський викликає у об'єкта впливу тривогу та на її основі – бажання запобігти негативним для об'єкта впливу наслідкам.

Погроза. Її застосування призводить об'єкт впливу до стану напруженого переживання, що породжує почуття страху.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підводимо підсумок проведеного практичного заняття. Визначаємо уміння та знання курсантів, які здобули у ході заняття.

### ***Питання цільових виступів***

1. Дайте визначення поняттям «психологічний вплив», «психологічний тиск».
2. Проаналізуйте зростання ролі використання методів психологічного впливу для розслідування злочинів в історичному контексті.
3. У чому полягають особливості використання методів психологічного впливу у правоохоронній діяльності країн ближнього та дальнього зарубіжжя?
4. Охарактеризуйте загальні принципи використання методів психологічного впливу.
5. У чому полягають основні напрямки вивчення психологічного впливу?
6. Розкрийте та проаналізуйте три основних стратегії впливу за Ковальовим Г. А. («імперативна», «маніпулятивна», «розвиваюча»).
7. Охарактеризуйте особливості установок на взаємодію у міжособистісних відносинах за Є.Л. Доценком (домінування, маніпуляція, суперництво, партнерство і співдружність).
8. Дайте визначення поняттю «психологічне примушення» та розкрийте сутність його основних прийомів.
9. У чому полягає правомірний психологічний вплив на особистість в ході розслідування злочинів?
10. Розкрийте сутність поняття «допустимий психологічний вплив»?

### ***Теми рефератів***

1. Загальні принципи використання методів психологічного впливу у діяльності працівника поліції.
2. Основні стратегії впливу по Ковальову Г.А. («імперативна», «маніпулятивна», «розвиваюча»).
3. Особливості установок на взаємодію у міжособистісних відносинах по Доценко О. Л.
4. Методи психологічного впливу у професійній діяльності працівника поліції.

### Література

1. Білоус Т. Л. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС до роботи в екстремальних умовах. Монографія / Клімова С. М., Лазаренко О. О, Лукаш С. С., Трубавіна І. М., Тюріна В. О. Суми : ФОП Наталуха А. С., 2015. 174 с. <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/2750>
2. Білоус Т. Л. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців під час навчання у вищих навчальних закладах МВС України. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України* : зб. матер. наук.-практ. конф. (19.11. 2010 р., м. Харків). Харків : ХНУВС, 2010. С. 216–219. URL: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal\\_probl\\_sych\\_as\\_psiholog\\_ta\\_pedagog\\_vnz\\_mvs\\_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal_probl_sych_as_psiholog_ta_pedagog_vnz_mvs_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216)
3. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвеев І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
4. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>
5. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
6. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>
7. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 4, 2019. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>
8. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
9. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагунов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

## Тема № 4. Психологічний вплив у професійному спілкуванні працівника поліції

### Практичне заняття. Психологічний вплив у професійному спілкуванні працівника поліції

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення та корекція знань з теми «Психологічний вплив у професійному спілкуванні працівника поліції».

Кількість годин: 4

#### Навчальні питання:

1. Дайте визначення поняттям «психологічний вплив», «психологічний тиск».
2. Охарактеризуйте особливості установок на взаємодію у міжособистісних відносинах по О. Л. Доценко (домінування маніпуляцію, суперництво, партнерство і співдружність).
3. Охарактеризуйте класифікацію та дайте характеристику методів психологічного впливу у професійній діяльності працівника поліції.
4. Правомірний психологічний вплив на осіб, які протидіють розслідуванню.
5. Проаналізуйте визначення поняття протистояння психологічному впливу.
6. Види та техніки психологічного контрвпливу у професійній діяльності працівника поліції.

#### *Література*

1. Білоус Т. Л. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС до роботи в екстремальних умовах. Монографія / Клімова С. М., Лазаренко О. О, Лукаш С. С., Трубавіна І. М., Тюріна В. О. Суми : ФОП Наталуха А. С., 2015. 174 с. <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/2750>
2. Білоус Т. Л. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців під час навчання у вищих навчальних закладах МВС України. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України* : зб. матер. наук.-практ. конф. (19.11. 2010 р., м. Харків). Харків : ХНУВС, 2010. С. 216–219. URL: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal\\_probl\\_sych\\_as\\_psiholog\\_ta\\_pedagog\\_vnz\\_mvs\\_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal_probl_sych_as_psiholog_ta_pedagog_vnz_mvs_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216)
3. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвєєв І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
4. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>
5. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією

вогнепальної зброї: навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

6. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>

7. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 4, 2019. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>

8. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

9. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагунов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

### План проведення заняття:

I. Вступ.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Мета заняття: відпрацювання застосування різних прийомів психологічного впливу в ході професійної взаємодії слідчого; дослідження проявів прихованих мотивів поведінки в учасників очної ставки; дослідження психологічних закономірностей в ситуаціях зіткнення протиріч та психологічної боротьби.

Теоретична інформація щодо протиріч: на початку заняття тренер протягом 3-5 хвилин розповідає про те, що таке протиріччя, що розуміється під суттєвим протиріччям, розглядає причини виникнення протиріч. Докладно: теорія щодо протиріч.

*Психологічний вплив* – це гетерогенний (ієрархічний) системний процес. З точки зору системно-структурного підходу елементами цього системного процесу можуть бути як дві особи, так і дві групи. Саме вони та зв'язки, що формуються між ними, і складають систему. Однак ці особи (групи) займають у системі взаємовпливу неоднорідні положення, знаходячись у нерівнозначних відносинах між собою. Ці відносини мають характер ієрархічний, субординаційний. Тому учасників процесу психологічного впливу часто називають по-різному.

Того, хто чинить вплив (впливає), називають суб'єктом психологічного впливу, а того, на кого спрямований психологічний вплив, називають – об'єктом.

*П'ять рівнів установок на взаємодію у міжособистісних відносинах:* домінування, маніпуляцію, суперництво, партнерство і співдружність.

1. *Домінування* характеризується формуванням відношення до партнерів по спілкуванню як до засобу досягнення особистих цілей, ігнорування їхніх інтересів та намірів. Відношенням між учасниками взаємодії на такому рівні притаманні відверті, без маскуванню, потяги до одержання однобічної користі та наміри оволодіння, пригнічення опонента, формування покори з його боку. Застосовуються як відверте навіювання так і накази.

2. *Маніпулювання* – це скрита форма впливу, яка використовується для досягнення однобічного виграшу. Найбільш частими способами впливу на цьому рівні стають провокування, обман, інтрига та натяк. Кінцева спрямованість маніпулятивного впливу диктується прагненням маніпулятора перекласти відповідальність за ситуацію на свою жертву. Засоби маніпулятивного впливу Є.Л. Доценко групує у відповідності до головних ознак маніпуляції (дати характеристику цим ознакам).

3. *Суперництво*. Партнер по взаємодії уявляється небезпечним та непередбачуваним, силу якого необхідно враховувати. Інтереси другого враховуються в тій мірі, у якій це диктується задачами боротьби з ним. Засобами ведення такої боротьби можуть бути окремі види «тонкої» маніпуляції, чергування відкритих та закритих прийомів впливу, тимчасові тактичні угоди.

4. *Партнерство* базується на формуванні відношення до партнера по спілкуванню як до рівного, думку якого необхідно враховувати. Рівноправні або обережні відносини, узгодженість своїх інтересів та намірів. Головні засоби впливу базуються на договорі, який, з одного боку, виступає засобом об'єднання, а з іншого – засобом здійснення тиску.

5. *Співдружність*. На цьому рівні взаємодії формується позитивне відношення до партнера як до самоцінності. Виявляються потяги до сумісної діяльності, об'єднання зусиль для досягнення близьких або співпадаючих цілей. Головним інструментарієм взаємодії виступає згода (консенсус).

У діяльності правоохоронних органів основними прийомами психологічного примушення є заборона, категорична вимога, попередження і погроза.

Заборона припускає гальмуючий вплив на особистість у вигляді заперечення імпульсивних дій та недозволеної поведінки.

Категорична вимога полягає у силі наказу та може бути ефективною тільки у випадку, коли слідчий має певний авторитет перед об'єктом впливу.

Попередження. Поліцейський викликає у об'єкта впливу тривогу та на її основі – бажання запобігти негативним для об'єкта впливу наслідкам.

Погроза. Її застосування призводить об'єкт впливу до стану напруженого переживання, що породжує почуття страху.

**Розминка «Білий аркуш».**

**Мета:** активувати учасників, вміти рефлексивно оцінювати ситуацію.

Загальний термін виконання – 5-7 хвилин.

Матеріальне забезпечення: лист із звичайного шкільного зошиту.



**Хід виконання гри:** тренер показує групі стандартний аркуш паперу білого кольору і просить по черзі кожного відповісти на запитання: «Ви згодні, що цей аркуш білий? ».

**Обговорення:**

Які причина і мотиви виникнення протиріч? Зазвичай у групі завжди знаходяться люди, які не згодні з тим, що цей аркуш білий. Вони наводять аргументи: він сіруватий, у клітинку та інше. Суть вправ в тому, що з самого незначного приводу (на рівному місці) люди готові сперечатися. У них позиція сперечальника, що може призвести до протиріч більш глибокого характеру.

Далі в групі може бути проведена дискусія про причини протиріч у показаннях учасників очної ставки в залежності від їхнього процесуального статусу (підозрюваний, обвинувачуваний, потерпілий, свідок). Важливо також розглянути об'єктивні і суб'єктивні чинники, що впливають на їхнє виникнення.

**Констатуюча гра «Спадщина падишаха» (варіант гри наводиться за О.В. Сидоренко).**

**Мета гри:** спрямована на розвиток вмінь використання прийомів констатації і переконання, вмінь контролю емоційного стану, вміння рефлексивної оцінки ситуації. У грі пророблюється метод позитивних відповідей. Також гра моделює складний соціальний процес – зіткнення суперечливих інтересів її учасників. Загальний термін виконання – 35-40 хвилин.

Матеріальне забезпечення: фліп-чарт для відображення результатів.

**Хід виконання гри:** тренер надає інструкцію та пропонує вирішити задачу індивідуально і записує усі відповіді на дошці або на фліп-чарті, після чого формує три партії: партію сина, партію дружини і партію дочки.

**Інструкція:** Великий падишах, йдучи на війну, залишив дружину свою, яка збиралася народити. І повелів він своїм підданам, якщо Аллаху буде завгодно забрати його на небеса, розділити все надбання його між дружиною і приплодом. Якщо Аллах пошле йому сина, то віддати сину 2/3 надбання, а дружині 1/3. Якщо Аллах пошле йому дочку, то віддати дочці 1/3 надбання, а дружині 2/3. І Аллаху було завгодно забрати його на небеса. А дружина його народила двійню: хлопчика і дівчинку. Як повинні вчинити піддані, щоб у точності виконати волю падишаха?

Партіям пропонується підготуватися до того, щоб викласти свої докази щодо розподілу спадщини в стилі сократичного діалогу, для чого коротко тренер розповідає сенс цієї техніки. Кожну фразу той, хто доводить, повинен розпочинати зі слів: «Чи згодні ви, що...» Далі можна продовжувати доказ справедливості свого рішення, тільки якщо вам відповіли «Так». Якщо інші партії не погодилися, той, хто доводить, говорить: «Пробачте, що ми не зовсім точно сформулювали питання» і формулює його по-іншому.

**Обговорення:** чи вдалося залишитися на раціональній основі в процесі доведення, які почуття виникали, що на вас впливало, від яких проявів ви захищалися, які методи ви використовували для впливу на інших?

Оцінка ефективності гри: учасники відповідають за запитання «Що ти отримав при виконанні вправи?».

Після попередньої гри група готова до розгляду технік, які дозволяють захиститися від психологічної агресії, тиску, маніпулювання. Учасникам пропонується орієнтовна основа про типи впливу.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підводимо підсумок проведеного практичного заняття. Визначаємо уміння та знання курсантів, які здобули у ході заняття.

## Тема № 5. Гендерний аспект професійного становлення особистості поліцейського

### Семінарське заняття. Гендерний аспект професійного становлення особистості поліцейського

Навчальна мета заняття: оволодіти знаннями щодо гендерно-чутливого підходу, розумінням власних гендерних стереотипів та формувати установку на подолання гендерної упередженості.

Кількість годин: 2

#### Навчальні питання:

1. Поняття гендеру. Психологічні відмінності між чоловіками і жінками.
2. Представництво жінок в правоохоронних органах.
3. Гендерні особливості злочинності в Україні.
4. Охарактеризуйте психологічні особливості професійної кар'єри у чоловіків та жінок.

#### *Методичні вказівки*

Тема гендерної рівності має в Україні багато прихильників, але є і ті, хто не вважає потребу досягнення рівноправ'я актуальною, не розуміє або викривлює її. Гендерна рівність не є тотожним поняттям гендерно-чутливого підходу.

Розглядаючи *перше питання*, необхідно усвідомити, що гендерна рівність – рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дозволяє особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства.

Розглядаючи *друге питання*, необхідно усвідомити, що гендерно-чутливий підхід в роботі – один з критеріїв оцінки, планування змін, проектів, методів дослідження і аналізу. Зміни, що плануються, методи, чутливі в гендерному відношенні, якщо вони враховують існуюче становище жінок і чоловіків, не погіршують їх становище, сприяють становленню гендерного балансу.

Існують такі помилки в розумінні та запровадженні гендерного-чутливого підходу:

- спрощене розуміння гендерної рівності (як механічне співвідношення жінок і чоловіків в патрульній службі; протекціоністські заходи щодо жінок, тощо);
- побудова своїх дій на гендерних стереотипах;
- нехтування факту, що гендер може бути впливовим фактором правопорушення.

Тоді як гендерно-чутливий підхід в роботі патрульних насправді ставить за мету:

- попередження і відповідь на різні форми злочинів і небезпек, з якими стикаються чоловіки, жінки, дівчата, хлопці, включно з гендерно-обумовленим насильством;

- паритетна участь жінок і чоловіків в патрульній службі;
- забезпечення рівного доступу чоловіків і жінок до патрульної служби; приведення практики роботи поліції у відповідність до міжнародного та національного законодавства щодо дотримання принципу рівних прав та можливостей жінок і чоловіків.

Розглядаючи *третє питання*, необхідно усвідомити, що гендерно-обумовлене насильство – насильство, яке стосується чоловіків і жінок, жертвами якого переважно є жінки. Воно виникає як наслідок нерівних владних стосунків між жінками і чоловіками. Це насильство, яке спрямоване проти жінки, тому що вона жінка, чи непропорційно впливає на жінок. Воно стосується (але не вичерпується) фізичної, сексуальної і психологічної шкоди включно із залякуванням, стражданнями, примусом та/чи позбавленням свободи в сім'ї чи в суспільстві взагалі. Це також стосується насильства, яке чинить чи не зупиняє держава.

Високий рівень гендерно-обумовленого насильства (насильство у сім'ї, зґвалтування, торгівля людьми) несе загрозу громадській безпеці. Важливо, що гендерно-обумовлене насильство спрямоване не лише проти жінок (сексуальні злочини, насильство у сім'ї), але і проти чоловіків (збройні напади).

### ***Питання цільових виступів***

1. Дайте визначення поняттю «гендер».
2. Охарактеризуйте психологічні відмінності між чоловіками і жінками.
3. Визначити психологічні особливості гендерно-обумовленого насильства в Україні.
4. Наведіть 5 прикладів порушення гендерно-чутливого підходу у вашій професійній діяльності (реальних чи теоретичних).
5. У чому полягає соціально-психологічні фактори гендерної нерівності у діяльності працівників поліції?

### ***Теми рефератів***

1. Поняття гендеру.
2. Психологічні відмінності між чоловіками і жінками.
3. Представництво жінок в правоохоронних органах.
4. Гендерні особливості злочинності в Україні.
5. Психологічні особливості професійної кар'єри у чоловіків та жінок.

### ***Література***

1. Білоус Т. Л. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС до роботи в екстремальних умовах. Монографія / Клімова С. М., Лазаренко О. О., Лукаш С. С., Трубавіна І. М., Тюріна В. О. Суми : ФОП Наталуха А. С., 2015. 174 с.  
<https://univd.edu.ua/science-issue/issue/2750>

2. Білоус Т. Л. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців під час навчання у вищих навчальних закладах МВС України. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих*

навчальних закладів МВС України : зб. матер. наук.-практ. конф. (19.11. 2010 р., м. Харків). Харків : ХНУВС, 2010. С. 216–219. URL: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal\\_probl\\_sych\\_as\\_psiholog\\_ta\\_pedagog\\_vnz\\_mvz\\_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal_probl_sych_as_psiholog_ta_pedagog_vnz_mvz_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216)

3. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвеев І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

4. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>

5. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

6. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>

7. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 4, 2019. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>

8. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

9. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагунов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

10. Шевченко Л. О., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Форотинська О. В., Чепіга Л. П., Штриголь Д. В. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях : навч. посіб. Київ, 2015. 148 с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

## Тема № 5. Гендерний аспект професійного становлення особистості поліцейського

### Семінарське заняття. Гендерний аспект професійного становлення особистості поліцейського

Навчальна мета заняття: оволодіти знаннями щодо гендерно-чутливого підходу, розумінням власних гендерних стереотипів та формувати установку на подолання гендерної упередженості.

Кількість годин: 2

#### Навчальні питання:

1. Поняття гендеру. Психологічні відмінності між чоловіками і жінками.
2. Представництво жінок в правоохоронних органах.
3. Гендерні особливості злочинності в Україні.
4. Охарактеризуйте психологічні особливості професійної кар'єри у чоловіків та жінок.
5. Соціально-психологічні фактори гендерної нерівності у діяльності працівника поліції.

#### *Література*

1. Білоус Т. Л. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС до роботи в екстремальних умовах. Монографія / Клімова С. М., Лазаренко О. О., Лукаш С. С., Трубавіна І. М., Тюріна В. О. Суми : ФОП Наталуха А. С., 2015. 174 с. <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/2750>

2. Білоус Т. Л. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців під час навчання у вищих навчальних закладах МВС України. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України* : зб. матер. наук.-практ. конф. (19.11. 2010 р., м. Харків). Харків : ХНУВС, 2010. С. 216–219. URL: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal\\_probl\\_sych\\_as\\_psiholog\\_ta\\_pedagog\\_vnz\\_mvs\\_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal_probl_sych_as_psiholog_ta_pedagog_vnz_mvs_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216)

3. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвеев І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

4. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>

5. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

6. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>
7. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 4, 2019. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>
8. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
9. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагунов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
10. Шевченко Л. О., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Форотинська О. В., Чепіга Л. П., Штриголь Д. В. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях : навч. посіб. Київ, 2015. 148 с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Тема гендерної рівності має в Україні багато прихильників, але є і ті, хто не вважає потребу досягнення рівноправ'я актуальною, не розуміє або викривлює її.

Гендерна рівність не є тотожним поняттям гендерно-чутливого підходу.

Гендерна рівність – рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дозволяє особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства.

Гендерно-чутливий підхід в роботі – один з критеріїв оцінки, планування змін, проектів, методів дослідження і аналізу. Зміни, що плануються, методи, чутливі в гендерному відношенні, якщо вони враховують існуюче становище жінок і чоловіків, не погіршують їх становище, сприяють становленню гендерного балансу.

Існують такі помилки в розумінні та запровадженні гендерного-чутливого підходу: спрощене розуміння гендерної рівності (як механічне співвідношення жінок і чоловіків в патрульній службі; протекціоністські заходи щодо жінок, тощо); побудова своїх дій на гендерних стереотипах; нехтування факту, що гендер може бути впливовим фактором правопорушення.

Тоді як гендерно-чутливий підхід в роботі патрульних насправді ставить за мету: попередження і відповідь на різні форми злочинів і небезпек, з якими стикаються чоловіки, жінки, дівчата, хлопці, включно з гендерно-обумовленим насильством; паритетна участь жінок і чоловіків в патрульній службі;

забезпечення рівного доступу чоловіків і жінок до патрульної служби; приведення практики роботи поліції у відповідність до міжнародного та національного законодавства щодо дотримання принципу рівних прав та можливостей жінок і чоловіків.

Гендерно-обумовлене насильство – насильство, яке стосується чоловіків і жінок, жертвами якого переважно є жінки. Воно виникає як наслідок нерівних владних стосунків між жінками і чоловіками. Це насильство, яке спрямоване проти жінки, тому що вона жінка, чи непропорційно впливає на жінок. Воно стосується (але не вичерпується) фізичної, сексуальної і психологічної шкоди включно із залякуванням, стражданнями, примусом та/чи позбавленням свободи в сім'ї чи в суспільстві взагалі. Це також стосується насильства, яке чинить чи не зупиняє держава. Високий рівень гендерно-обумовленого насильства (насильство у сім'ї, зґвалтування, торгівля людьми) несе загрозу громадській безпеці. Важливо, що гендерно-обумовлене насильство спрямоване не лише проти жінок (сексуальні злочини, насильство у сім'ї), але і проти чоловіків (збройні напади).

Правоохоронні органи, в яких представлені паритетно жінки і чоловіки, мають більшу довіру населення, діють ефективніше через доступ до ширшого кола навичок і досвіду.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підводимо підсумок проведеного практичного заняття. Визначаємо уміння та знання курсантів, які здобули у ході заняття.



## Тема № 6. Психогігієна та психопрофілактика в діяльності поліцейського

### Семінарське заняття. Психогігієна та психопрофілактика в діяльності поліцейського

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення та корекція знань з теми «Психогігієна та психопрофілактика в діяльності працівника поліції».

Кількість годин: 2

#### Навчальні питання:

1. Розкрийте зміст понять психогігієни та психопрофілактики.
2. Поняття «посттравматичний стресовий розлад».
3. Адаптивні можливості працівника поліції.
4. Профілактика професійного стресу працівника поліції.
5. Психологічна стійкість та врівноваженість.

#### Методичні вказівки

Розглядаючи *перше питання*, необхідно усвідомити, що *професійний стрес* – це суміш стресорів, пов'язаних із роботою, особистісними характеристиками людини, та стресорів, які впливають поза організацією. Такі стресори можуть призвести до появи симптомів професійного захворювання або серйозного психічного розладу.

*Причини професійного стресу можна розділити на головні й безпосередні.*

Головна причина виникнення стресу пов'язана з індивідуальними особливостями людини: *психологічними, фізіологічними, професійними.*

Безпосередніми причинами можуть послужити такі події, як конфлікт із керівництвом, дефіцит часу, складнощі завдання, проблемні ситуації у процесі комунікації, наслідком яких є розвиток психічної напруженості й стресу. Найчастіше безпосередні причини пов'язані зі складністю завдання й умовами діяльності.

Додаткові фактори життя людини можуть також вплинути на виникнення або збільшення стресу. До цієї категорії можна віднести: – глобальні фактори, що впливають на стрес, – зростання безробіття, злочинність, економічні та політичні кризи; – особистісні фактори – фінансові або юридичні проблеми, сімейні конфлікти, вікові й життєві кризи, втрата близьких, зниження працездатності тощо.

*До негативних наслідків професійного стресу можна віднести:* – зниження працездатності, погіршення показників роботи (якісних і кількісних); – зниження адаптаційних можливостей організму; – деформації особистості: переживання самотності, спустошення, депресії, хронічна втома й вигорання; – фізіологічні проблеми, хвороби адаптації (серцево-судинні захворювання, виразкова хвороба шлунка, гіпертонія та ін.).

*До числа високонапружених ситуацій у правоохоронній діяльності Л. М. Аболін відносить:*

- гостроподійні ситуації (затримка злочинця, збройний опір, слідування, напад, аварійна ситуація, дорожньо-транспортна пригода і т. п.); особливо варто відзначити ситуації застосування працівником НП зброї на влучення;
- ситуації агресивного вербального протистояння (у тому числі прямі загрози життю й здоров'ю співробітника НП, спроби шантажу, спроби укласти протиправну угоду, образа тощо);
- ситуації підвищеного ризику, пов'язані з ухваленням рішення за дефіциту часу; підвищена відповідальність за рішення;
- службові розслідування, пов'язані, насамперед, з моральною погрозою працівникові;
- протистояння й прихована боротьба різних підрозділів правоохоронної системи (відомча ворожнеча); внутрішньокolleктивні конфлікти зі співробітниками; конфлікти з населенням.

Розглядаючи *друге питання*, необхідно усвідомити, що *посттравматичний синдром* (далі – PTSD) – негативний тривалий психоемоційний стан, що є наслідком надсильного травмуючого впливу.

У клінічному плані посттравматичні стресові розлади підрозділяються на *гострі, хронічні й відстрочені*.

*Гострі PTSD* характеризуються фіксацією на пережитій травмі, зниженою реактивністю, когнітивними й вегетативними порушеннями, зміною настрою, виникають безпосередньо після впливу екстремальних факторів. Гострі PTSD можуть або поступово редукуватися, або перейти в хронічну форму.

*Відстрочені PTSD* відрізняються від гострих посттравматичних розладів певним періодом безсимптомного перебігу, що може тривати кілька місяців.

Для *хронічних розладів* характерні періодичні раптові напливи яскравих образних спогадів, безсоння, нічні кошмари, приступи паніки, порушення концентрації уваги й «провали» у пам'яті, емоційні порушення (запальність, підвищена дратівливість, гнів, почуття провини та інше).

Деадаптивні поведінкові реакції виявляються в міжособистісних відносинах (наростання міжособистісних конфліктів або обмеження сфери контактів аж до аутизації), не властивому раніше халатному ставленні до службових обов'язків, у грубих дисциплінарних порушеннях, зловживанні спиртними напоями. Одним із прикладів такої дезадаптації є вживання спиртних напоїв.

Розглядаючи *четверте питання*, необхідно усвідомити, що *психопрофілактика* (від гр. prophylaktikos – попереджувальний) – галузь медичної психології, завданням якої є надання спеціалізованої допомоги практично здоровим людям з метою попередження нервово-психічних та психосоматичних захворювань, а також полегшення гострих психотравматичних реакцій.

*Психопрофілактика включає в себе*: – психокорекційну роботу в рамках консультативних центрів, «Телефонів довіри» та інших організацій, орієнтованих на психологічну допомогу здоровим людям; – дослідження з метою виявлення груп ризику та профілактичну роботу з ними.

*Психогігієна* (від гр. *hygienos* – лікувальний) – галузь медичних знань, що вивчає фактори та умови навколишнього середовища, які впливають на психічне здоров'я та психічний стан людини, та розробляє рекомендації, спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я людини. Зокрема, психогігієна праці вивчає трудові процеси та особливості умов праці, що впливають на психіку людини, позитивні з яких всебічно підтримує, а негативні – усуває.

Психогігієна і психопрофілактика займаються одними й тими ж групами явищ, однак психогігієна вивчає, головним чином, сприятливі для роботи людини умови, а психопрофілактика проводить захист особистості від різноманітного шкідливого впливу.

Спеціальними завданнями психогігієни та психопрофілактики є допомога людям у кризових, стресових ситуаціях сімейного, навчального або виробничого характеру, робота з молодими та неблагонадійними сім'ями, а також вивчення взаємовідносин і психологічного середовища (зовнішнього та внутрішнього) для попередження стресових станів.

Основні прийоми саморегуляції працівників поліції під час участі в спецопераціях та несення служби в екстремальних умовах.

Психологічними дослідженнями доведено, що кожній людині притаманна своя система якостей та психодинамічних властивостей, що в комплексі визначають своєрідність виникнення відповідних негативних реакцій, психоемоційних станів. Саме цим комплексом визначається те, що дія однакових екстремальних умов та чинників викликає у одного працівника стан стресу, у іншого – внутрішньо особистісний конфлікт, у третього – фрустрацію, а у четвертого – психічний зрив. У зв'язку з цим, особливого значення набуває необхідність здійснення психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я, врівноваженості працівників після їх перебування в екстремальній ситуації.

### ***Питання цільових виступів***

1. Розкрийте поняття психогігієни та психопрофілактики.
2. Розкрийте поняття «посттравматичні стресові розлади».
3. Розкрийте залежність емоційної стійкості на протікання стресу.
4. Дайте визначення поняття «професійний стрес». Визначте ознаки та причини розвитку професійного стресу.
5. Дайте характеристику основним психологічним станам, за якими можна визначити, що в людини спостерігається професійна перевтома.
6. Дайте характеристику основним психологічним станам людини (страху, афекту, фрустрації, депресії, втоми тощо) та методам їх подолання.
7. Які основні фактори девіантної поведінки працівників поліції?
8. Які критерії діагностики зловживання та залежності від психоактивних речовин?
9. Профілактика суїцидальної поведінки в ОВС.
10. Організаційно-психологічне забезпечення діяльності працівників поліції.
11. Психологічні складові здорового способу життя працівників поліції.

12. Психологічна готовність поліцейського до складних видів професійної діяльності.

### ***Темати рефератів***

1. Психогігієна та психопрофілактика.
2. Поняття «посттравматичний стресовий розлад».
3. Адаптивні можливості працівника поліції.
4. Профілактика професійного стресу працівника поліції.
5. Психологічна стійкість та врівноваженість.

### ***Література***

1. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології : навчальний посібник. Харків, 2020. 272 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
2. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвеев І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
3. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>
4. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
5. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>
6. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 4, 2019. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>
7. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
8. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагупов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

## Тема № 6. Психогігієна та психопрофілактика в діяльності поліцейського

### Практичне заняття. Психогігієна та психопрофілактика в діяльності поліцейського

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення та корекція знань з теми «Психогігієна та психопрофілактика в діяльності працівника поліції».

Кількість годин: 2

#### Навчальні питання:

1. Розкрийте зміст понять психогігієни та психопрофілактики.
2. Поняття «посттравматичний стресовий розлад».
3. Профілактика професійного стресу працівника поліції.
4. Психологічна стійкість та врівноваженість.
5. Охарактеризуйте організаційно-психологічні заходи збереження працездатності працівника поліції.
6. Психологічні складові здорового способу життя працівника поліції.
7. Профілактика суїциду.

#### Література

1. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології : навчальний посібник. Харків, 2020. 272 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
2. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвєєв І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
3. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>
4. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
5. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>
6. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 4, 2019. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>
7. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків:

Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

8. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагунов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

### План проведення заняття:

I. Вступ до заняття.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

*Професійний стрес* – це суміш стресорів, пов'язаних із роботою, особистісними характеристиками людини, та стресорів, які впливають поза організацією. Такі стресори можуть призвести до появи симптомів професійного захворювання або серйозного психічного розладу.

*Причини професійного стресу можна розділити на головні й безпосередні.*

Головна причина виникнення стресу пов'язана з індивідуальними особливостями людини: *психологічними, фізіологічними, професійними.*

Безпосередніми причинами можуть послужити такі події, як конфлікт із керівництвом, дефіцит часу, складнощі завдання, проблемні ситуації у процесі комунікації, наслідком яких є розвиток психічної напруженості й стресу. Найчастіше безпосередні причини пов'язані зі складністю завдання й умовами діяльності.

Додаткові фактори життя людини можуть також вплинути на виникнення або збільшення стресу. До цієї категорії можна віднести: – глобальні фактори, що впливають на стрес, – зростання безробіття, злочинність, економічні та політичні кризи; – особистісні фактори – фінансові або юридичні проблеми, сімейні конфлікти, вікові й життєві кризи, втрата близьких, зниження працездатності тощо.

*До негативних наслідків професійного стресу можна віднести:* – зниження працездатності, погіршення показників роботи (якісних і кількісних); – зниження адаптаційних можливостей організму; – деформації особистості: переживання самотності, спустошення, депресії, хронічна втома й вигорання; – фізіологічні проблеми, хвороби адаптації (серцево-судинні захворювання, виразкова хвороба шлунка, гіпертонія та ін.).

*До числа високонапружених ситуацій у правоохоронній діяльності Л. М. Аболін відносить:*

– гостроподійні ситуації (затримка злочинця, збройний опір, слідування, напад, аварійна ситуація, дорожньо-транспортна пригода і т. п.); особливо варто відзначити ситуації застосування працівником НП зброї на влучення; – ситуації агресивного вербального протистояння (у тому числі прямі загрози життю й здоров'ю співробітника НП, спроби шантажу, спроби укласти протиправну угоду, образа тощо); – ситуації підвищеного ризику, пов'язані з ухваленням рішення за дефіциту часу; підвищена відповідальність за рішення; – службові розслідування, пов'язані, насамперед, з моральною погрозою

працівників; – протистояння й прихована боротьба різних підрозділів правоохоронної системи (відомча ворожнеча); внутрішньокolleктивні конфлікти зі співробітниками; конфлікти з населенням.

*Посттравматичний синдром* (далі – PTSD) – негативний тривалий психоемоційний стан, що є наслідком надсильного травмуючого впливу.

У клінічному плані посттравматичні стресові розлади підрозділяються на *гострі, хронічні й відстрочені*.

*Гострі PTSD* характеризуються фіксацією на пережитій травмі, зниженою реактивністю, когнітивними й вегетативними порушеннями, зміною настрою, виникають безпосередньо після впливу екстремальних факторів. Гострі PTSD можуть або поступово редукуватися, або перейти в хронічну форму.

*Відстрочені PTSD* відрізняються від гострих посттравматичних розладів певним періодом безсимптомного перебігу, що може тривати кілька місяців.

Для *хронічних розладів* характерні періодичні раптові напливи яскравих образних спогадів, безсоння, нічні кошмари, приступи паніки, порушення концентрації уваги й «провали» у пам'яті, емоційні порушення (запальність, підвищена дратівливість, гнів, почуття провини та інше).

*Психопрофілактика* (від гр. prophylaktikos – попереджувальний) – галузь медичної психології, завданням якої є надання спеціалізованої допомоги практично здоровим людям з метою попередження нервово-психічних та психосоматичних захворювань, а також полегшення гострих психотравматичних реакцій.

Психопрофілактика включає в себе: – психокорекційну роботу в рамках консультативних центрів, «Телефонів довіри» та інших організацій, орієнтованих на психологічну допомогу здоровим людям; – дослідження з метою виявлення груп ризику та профілактичну роботу з ними.

*Психогігієна* (від гр. hygienos – лікувальний) – галузь медичних знань, що вивчає фактори та умови навколишнього середовища, які впливають на психічне здоров'я та психічний стан людини, та розробляє рекомендації, спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я людини. Зокрема, психогігієна праці вивчає трудові процеси та особливості умов праці, що впливають на психіку людини, позитивні з яких всебічно підтримує, а негативні – усуває.

Психогігієна і психопрофілактика займаються одними й тими ж групами явищ, однак психогігієна вивчає, головним чином, сприятливі для роботи людини умови, а психопрофілактика проводить захист особистості від різноманітного шкідливого впливу.

Спеціальними завданнями психогігієни та психопрофілактики є допомога людям у кризових, стресових ситуаціях сімейного, навчального або виробничого характеру, робота з молодими та неблагонадійними сім'ями, а також вивчення взаємовідносин і психологічного середовища (зовнішнього та внутрішнього) для попередження стресових станів.

Основні прийоми саморегуляції працівників поліції під час участі в спецопераціях та несення служби в екстремальних умовах.

Психологічними дослідженнями доведено, що кожній людині притаманна своя система якостей та психодинамічних властивостей, що в комплексі визначають своєрідність виникнення відповідних негативних реакцій, психоемоційних станів. Саме цим комплексом визначається те, що дія однакових екстремальних умов та чинників викликає у одного працівника стан стресу, у іншого – внутрішньо особистісний конфлікт, у третього – фрустрацію, а у четвертого – психічний зрив. У зв'язку з цим, особливого значення набуває необхідність здійснення психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я, врівноваженості працівників після їх перебування в екстремальній ситуації.

*Дихальні вправи.* Встановлено, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на його кору і здатні змінювати тонус нервової системи у цілому.

Таким чином, за допомогою навчання особового складу основним типам дихання, можливо досягати різних психоемоційних станів, необхідних для збереження оптимальної працездатності та бойової готовності працівників в екстремальних умовах службової діяльності.

*Основні типи дихання:*

Гальмування нервової системи, умовно даний тип дихання називається «рівновага–спокій». Необхідно зробити глибокий повний вдих у звичайному темпі, на рахунок «1, 2, 3, 4, 5, 6, 7» та глибокий повний повільний видих на рахунок «1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11».

Завдяки цьому типу дихання досягається стан розслаблення, нормалізується кров'яний тиск, знижується емоційна напруга та загальний тонус центральної нервової системи.

*Прискорення протікання нервових процесів.* Тип дихання «мобілізація», при якому тонізується нервова система, активізується фізична та психічна діяльність, підвищується загальний рівень функціонування усього організму.

Для цього здійснюється глибокий, повний вдих у звичайному темпі, на рахунок «1, 2, 3, 4, 5, 6, 7» та різкий, енергійний видих через рот, повітря повністю „виштовхується” з легень, при цьому з гортані звучить «ХА».

*Зміна тонусу скелетних м'язів.* Скелетна мускулатура є одним з могутніх джерел стимуляції мозку. М'язова імпульсація здатна в широких межах змінювати тонус нервової системи організму. Інтенсивна короткочасна напруга м'язів сприяє підвищенню та підтримці актуальної психічної активності. Навпаки, почергова зміна інтенсивного напруження окремих м'язів на їх розслаблення призводять до гальмування активності психічних процесів, нейтралізує несприятливі психоемоційні реакції.

*Візуальні образи,* викликані пам'яттю, або штучно створені уявою, здатні впливати на психічний стан людини. Позитивні образи викликають приємні відчуття та емоційні стани. Навпаки, негативні по забарвленню спогади, неприємні образи викликають несприятливий психоемоційний стан у людини, що може призводити до загального зниження настрою та погіршення стану здоров'я. Відомо, що на поведінку людини суттєво впливає її уявлення про себе, зазвичай люди поведуться відповідно до того якими себе уявляють. Якщо



людина уявляє себе спокійною, упевненою, повною сил та енергії, то й поведінка її здобуває аналогічні риси. Навпаки, якщо людина уявляє себе невдахою, відчуває власну неспроможність впевнено діяти, то це призводить до непрофесійних дій, поразок та незадоволення.

Вправи, що спрямовані на досягнення оптимального робочого стану працівника поліції, створення відчуття взаємопідтримки і взаємодопомоги, що дуже важливо для роботи в екстремальних умовах.

Відповідну оптимальну психологічну установку, налаштування працівника поліції перед службовим завданням або спецоперацією можливо досягнути за допомогою досить простих вправ.

*Взаємна підтримка.* Найбільш прості та ефективні способи психологічної взаємної підтримки в складних ситуаціях, що пов'язані з виконанням службової діяльності, зокрема це:

**Тактильний контакт.** Якщо Ваш товариш по службі знаходиться в стані розпачу, розгубленості необхідно просто наблизитись до нього та торкнутись його руки, похлопати по плечу.

**Візуальний контакт.** Контакт очима дозволяє опосередковано висловити свою підтримку, співчуття, співучасть, готовність прийти на допомогу тощо.

**Вербальний контакт.** Дозволяє підняти загальний настрій у колективі, зняти емоційну напругу, достатньо підбадьорити колег, сказати декілька доброзичливих жартівливих фраз, можливо використання анекдотів тощо.

*Групове налаштування* на ефективні дії в екстремальних ситуаціях. Наприклад, перед виконанням службового завдання всім колективом зібратися, встати в коло, взяти один одного за руки, або притиснутись пліч опліч, мовчки, дивлячись один одному в очі, прислухатись до свого стану та намагатись відчути інших. Такі ритуали не повинні займати дуже багато часу та спрямовані на створення злагоженості в діях окремих працівників, укріплення в них відчуття групової приналежності.

*Індивідуальне налаштування* на ефективність діяльності в екстремальних ситуаціях. Вправу рекомендується виконувати перед будь-якою психологічно напруженою ситуацією, що вимагає самовладання, впевненості у своїх силах, свідомого керування ситуацією на самому початку виникнення несприятливого емоційного стану.

*Вправа «Прес»* (тривалість 10-15 хвилин):

- уявіть, що усередині Вас, на рівні грудей, могутній прес.
- зробіть короткий енергійний вдих, чітко відчуйте в грудях цей прес, його вагу, міць;
- зробіть повільний, тривалий видих, уявіть, що прес опускається вниз, при цьому видавлює психічну напругу з Вашого тіла та виводить через ноги в землю, витісняє хвилювання, тривогу, невпевненість, що накопичилась у середині Вас;
- з кожним вдихом Ви наповнюєтесь внутрішньою силою, упевненістю у собі, відчуваєте професійну готовність до виконання надзвичайно відповідального завдання;

- наприкінці вправи прес якби вистрілює залишки негативних переживань у землю;
- Ви повні сили та могутності, Ви відчуваєте рішучість, впевненість, повну бойову готовність до виконання складного завдання.

Важливим аспектом успішної професійної діяльності, підтримка належної ефективності діяльності за будь-яких обставин є вміння сконцентруватися.

*Порядок виконання вправ на концентрацію.*

1. Залишіться на самоті в приміщенні, службовому кабінеті, кімнаті.
2. Сядьте на табуретку, стілець (тільки боком до спинки, щоб не спиратися на неї). Розташуйтеся якомога зручніше, щоб Ви могли бути нерухомим протягом певного часу.
3. Покладіть руки на коліна долонями уверх, очі закрийте та залиште їх закритими до закінчення вправи, увага не повинна відволікатися на сторонні предмети.

4. Виконуйте вправи на концентрацію протягом 5-10 хвилин. Після закінчення вправи, проведіть долонями по очам, не поспішаючи, відкрийте очі та потягніться всім тілом, спокійно посидьте на стільці. Приступайте до виконання поточних справ.

5. Пропонується декілька варіантів вправ на концентрацію:

*Варіант А. Концентрація на диханні.*

Дихайте через ніс спокійно, вільно, при цьому намагайтеся зосередитися лише на процесі дихання. Відмітьте – температура повітря, що вдихається Вами, дещо прохолодніше за те повітря, яке Ви видихаєте. Спостерігайте тільки за процесом дихання. Вдих – видих, вдих – видих... Думки наче зупинились, увага цілком сконцентована на диханні.

*Варіант Б. Візуальна концентрація.*

Уявіть крапку, сконцентруйте на ній увагу, намагайтеся чітко «побачити» її на внутрішньому полі зору. Обведіть уявну крапку колом, намагайтеся чітко побачити коло та крапку у його центрі.

Після цього обведіть намальоване уявне коло, більшим за розміром колом, при цьому крапка має залишитись у центрі обох кілець. Сконцентруйте увагу на цьому процесі. «Намалюйте» до 5-10 уявних кілець.

*Варіант В. Концентрація уваги за допомогою рахунку.*

Подумки повільно рахуйте від 1 до 10. На внутрішньому полі зору намагайтеся чітко уявляти кожну цифру. Поки не вдалося «намалювати» на внутрішньому полі зору одну цифру, до рахунку іншої переходити забороняється. У разі, якщо думки почнуть розсіюватися, виникнуть проблеми з концентрацією уваги і Ви будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть рахувати спочатку. Повторюйте рахунок протягом декількох хвилин.

*Варіант Г. Концентрація на слові.* Оберіть будь-яке коротке слово, що викликає у Вас емоції необхідні для професійного налаштування, зокрема:

- для розслаблення необхідно викликати позитивні емоції, це можливо зробити за допомогою слів «спокій», «сон», «радість», «мир», «щастя» тощо;

- під час зростання дратівливості або імпульсивності, що заважає впевнено та професійно діяти, допоможуть слова «рівновага», «спокій» «впевненість» тощо;
- у разі виникнення нерішучості, розгубленості в ситуації що вимагає активних зважених дій, допоможе слово «сила», «могутність», «швидкість», «блискавка».

Зосередьтеся на «своєму» слові, що відтепер стане вашим персональним гаслом при концентрації уваги та досягненні бажаного професійного результату. Виконуйте концентруючи вправи протягом декількох хвилин, поки не досягнете бажаного ефекту.

*Прийоми, що дозволяють підтримати належну ефективність діяльності:*

Нейтралізація дратівливості, знервованості. Якщо будь-які дрібниці починають Вас дратувати, емоційна сфера стає мало контрольована, Ви відчуваєте нервову безсилля, неможливість щось зробити, Вам усе заважає, знижується здатність до концентрації уваги та ефективність професійної діяльності, Ви починаєте безпричинно сердитись, допускаєте прояви вербальної агресії до оточуючих тощо. Рекомендуємо провести вправу на досягнення стану рівноваги.

*Вправа «Емоційна рівновага»* (триває близько 10-15 хвилин), дозволяє виправити несприятливий для службової діяльності психологічний стан. Необхідно:

- вийти на свіже повітря або усамітнитися в службовому кабінеті;
- глибоко та повільно вдихніть (на рахунок «1, 2, 3, 4, 5, 6, 7»), затримайте повітря на 3-4 секунди, потім повільно та повно видихніть повітря (на рахунок «1-11»), повторіть такий цикл дихання декілька раз;
- з початку намагайтеся сконцентрувати свою увагу на процесі дихання, відчуті його (як під час вдиху – повітря проходить через ніс, наповнює Ваші легені, як спочатку зростає напруга у грудях та, як відпрацьоване повітря виходить на зовні, відмітьте наскільки повно повітря видихається з легень, груди розслаблюються);
- потім намагайтеся уявляти, *як з кожним вдихом* Ваші легені наповнюються чистим свіжим повітрям, Ви наповнюєтесь спокоєм, налаштовуєтесь на робочий лад, зростає концентрація Вашої уваги, Ви відновлюєте належну працездатність, а *з кожним видихом* знижується стан дратівливості, напруга зникає та розчиняється на зовні;
- відчуйте, як розслаблення та спокій заповнює все Ваше тіло, Ви спокійний і врівноважений, Ви добре тренований, кваліфікований працівник, Ви добре знаєте свої задачі та здатні виконати свої обов'язки найкращим чином;
- відчуйте рівновагу та впевненість, зафіксуйте цей стан у свідомості;
- зробіть глибокий вдих на рахунок «1-7» та різкий видих (повторіть такий цикл дихання декілька раз);
- поверніться до виконання службових обов'язків.

*Зниження психічної активності.* Для цього необхідно досягти м'язового розслаблення, так званої релаксації. У відповідь на негативні впливи зовнішнього середовища (особливо в екстремальних умовах, де є потреба очікувати розгортання несподіваних ситуацій, надзвичайних подій) організм людини максимально мобілізується для забезпечення фізичної безпеки, м'язи перебувають у тонусі, що призводить до передчасного виснаження резервів організму. Тому, для зниження психічної напруги, організму необхідно дозволити реалізувати м'язову напругу, що виникла внаслідок захисної реакції на стрес. У подібних випадках потрібно зробити курс інтенсивного м'язового навантаження.

*Зняття психічної напруги допоможуть:*

- Інтенсивна серія фізичного навантаження (20-30 присідань, або максимальна кількість віджимань від підлоги на долонях, пальцях або кулаках).
- Диференційований експрес-аутотренінг, під час якого, шляхом уявлення та навіювання, необхідно максимально розслабити ті групи м'язів, робота яких у даний момент не потрібна (наприклад, якщо при ходьбі напружуються переважно м'язи ніг, то потрібно розслабити м'язи обличчя, плечей, рук).
- Активна м'язова релаксація, досягається шляхом почергового максимального напруження певної групи м'язів та їх розслаблення. Зауважимо, що напруження м'язів здійснюється виключно під час вдиху, а розслаблення – під час видиху. На кожну групу м'язів зробіть 2-3 підходи напруження та розслаблення м'язів.
- Сядьте зручно, сконцентруйте увагу на відчуттях розслаблення, що розтікається по тілу.

*Порядок напруження м'язів наступний:*

1. Руки. Глибоко та повно вдихніть, при цьому інтенсивно стискайте кулаки, максимально напружуйте м'язи пальців, аж до тремтіння, після чого розслабте м'язи та видихніть повітря.

2. Кулаки сильно притисніть до грудей, напружтесь, а потім розслабтесь.

3. Плечі підніміть як можна вище у напрямку до стелі, напружтесь та розслабтесь;

4. Голову закиньте назад, як би сильно притисніть її до спини, потім розслабтесь;

5. Підборіддя сильно притисніть до грудей, розслабтесь;

6. Обличчя. Напружуйте та розслаблюйте м'язи лоба (підніміть максимально високо брови), повік (сильно заплющте очі), щелеп та щік (розтягніть губи у посмішці), губи витягніть у трубочку тощо;

7. Напружуйте живіт, надувайте повітрям та повільно виштовхуйте повітря, розслабтесь;

8. Підніміть паралельно полу ноги, витягніть носки, напружте м'язи ніг, потім розслабтесь.

*Зняття втоми, активізація діяльності.* За оцінкою фахівців, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку

вуглекислоти в організмі. Відомо, що в Японії працівники електротехнічної промисловості організовано позіхають через кожні 30 хвилин.

М'язи шиї, обличчя, ротової порожнини, що напружуються в процесі позіхання, прискорюють кровообіг у судинах головного мозку. Позіхання, поліпшує кровопостачання легень, виштовхуючи кров з печінки, підвищує тонус усього організму, створює імпульс позитивних емоцій. Після позіху настає розслаблення м'язів обличчя, гортані, з'являється почуття спокою та гарного настрою.

*Вправа «Позіхання», для виконання вправи:*

- залиштеся на самоті, закрийте очі;
- якомога ширше відкрийте рот, напружте ротову порожнину, якби вимовляючи низьке розтягнуте «у-у-у»;
- одночасно уявіть, що в роті утворилася порожнина, дно якої опускається вниз;
- позіхання виконується з одночасним потягуванням усього тіла, солодко, як у дитинстві;
- підвищенню ефективності позіхання сприяє посмішка, що підсилює розслаблення м'язів обличчя і формує позитивний емоційний імпульс.

*Вправа «Видихання втоми» (виконується близько 20 хвилин):*

- ляжте на спину, розслабте м'язи тіла, рук, ніг, шиї, обличчя, закрийте очі;
- установіть повільне та ритмічне дихання, сконцентруйте на ньому увагу;
- уявіть, що з кожним вдихом Вас наповнює життєва сила свіжого повітря, Ви відчуваєте гармонійну енергію, що пронизує усе тіло, свіже повітря наповнює м'язи Вашого тіла легкістю, бадьорістю та енергійністю;
- з кожним повільним видихом уявляйте, що втома витікає, випускається, як повітря з кульки, з Вашого тіла та розчиняється у природному середовищі;
- наприкінці вправи, декілька раз зробіть глибокий повільний вдих та різкий видих, потягніться всім тілом, відкрийте очі, приступайте до виконання службових обов'язків.

*Досягнення позитивного робочого настрою, підтримка бадьорості.*

Мімічна мускулатура здатна впливати на емоційний стан людини, тому привчайте себе підтримувати постійно приємний вираз обличчя. З метою зняття психічної напруженості рекомендуються наступні вправи:

Необхідно «включити» уявне дзеркало, подивитися зі сторони на себе та розслабити м'язи обличчя.

Проведіть рукою по м'язах шиї, якщо вони напружені, зробіть кілька нахилів і обертальних рухів головою, промасажуйте шию.

Потім легко промасажуйте м'язи від плеча до вуха, потріть подушечками пальців завушні бугри. Це дозволить поліпшити приплив крові до голови і допоможе зняти нервову напругу.

Періодично, затримуючи подих, надувайте щоки, робіть ковтальні рухи. Після вдиху проведіть рукою по обличчю, якби забираючи залишки тривоги та роздратування.

Сядьте прямо, розслабтесь, потім підніміть куточки губ, наче «одягніть» посмішку на обличчя, зафіксуйте її на кілька хвилин. Відчуйте, як посилюються приємні відчуття радості та бадьорості, загальний настрій покращується, зростає активність.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підводимо підсумок проведеного практичного заняття. Визначаємо уміння та знання курсантів, які здобули у ході заняття.

### 3. Рекомендована література

#### Основна

1. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології : навчальний посібник. Харків, 2020. 272 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
2. Євдокімова О. О. Історія психології : навч. посіб. Харків : Константа, 2020. 320 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
3. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В., Александров Ю. В., Барко В. І., Горбик Н. К., Землянська О. В., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Логачев М. Г., Посохова Я. С., Саппа М. М., Тюріна В. О., Філоненко В. М., Чепіга Л. П., Шахова О. Г., Шевченко Л. О., Шелкошвеев І. В., Шиліна А. А. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 426 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
4. Клименко І. В., Швець Д. В., Євдокімова О. О., Посохова Я. С. Пам'ятка працівника Національної поліції України : інф.-довід. матеріал. Харків: ХНУВС, 2017. 52 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5265>
5. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
6. Филипська В. І. English for masters in psychology : навч. посіб. Факультет № 6. Харків : ХНУВС, 2019. 70 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
7. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
8. Швець Д. В., Бандурка О. М., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е., Бандурка І. О., Джагунов Г. В., Харченко С. В., Доценко В. В., Макарова О. П., Платковська О. В., Червоний П. Д., Радіонова Л. О., Геращенко, О. В. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. Харків: ХНУВС, 2020. 284 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
9. Шевченко Л. О., Кобикова Ю. В., Ламаш І. В., Форотинська О. В., Чепіга Л. П., Штриголь Д. В. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях : навч. посіб. Київ, 2015. 148 с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

#### Додаткова

1. Білоус Т. Л. Залежність рівня підготовленості майбутніх працівників ОВС до професійної діяльності від їх емоційного стану. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти: Зб. наук. праць. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне: РДГУ, 2013. Випуск 6 (49). С. 113–117. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/isp\\_2013\\_10\\_13.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/isp_2013_10_13.pdf)

2. Білоус Т. Л. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС до роботи в екстремальних умовах. Монографія / Клімова С. М., Лазаренко О. О., Лукаш С. С., Трубавіна І. М., Тюріна В. О. Суми : ФОП Наталуха А. С., 2015. 174 с. <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/2750>

3. Білоус Т. Л. Аспекти вивчення саморегуляції психічних станів працівників органів внутрішніх справ України у професійній діяльності до екстремальних ситуацій. *Право і безпека*. Харків : Вид-во ХНУВС, 2019. № 4 (75). С. 24–29. URL: <http://pb.univd.edu.ua/index.php/PB/issue/download/20/pdf75>

4. Білоус Т. Л. Педагогічні умови формування професійних навичок майбутніх правоохоронців під час навчання у вищих навчальних закладах МВС України. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України* : зб. матер. наук.-практ. конф. (19.11. 2010 р., м. Харків). Харків : ХНУВС, 2010. С. 216–219. URL: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal\\_probl\\_sych\\_as\\_psiholog\\_ta\\_pedagog\\_vnz\\_mvs\\_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/96/Aktyal_probl_sych_as_psiholog_ta_pedagog_vnz_mvs_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y#page=216)

5. Білоус Т. Л. Шляхи формування надійності працівників органів внутрішніх справ до роботи в екстремальних умовах. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. № 1 (55). С. 36–44. URL: [https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/1\\_16.pdf#page=36](https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/1_16.pdf#page=36)

6. Білоус Т. Л. Розвиток комунікативних здібностей спортсменів при формуванні спортивного результату. *Актуальні проблеми правової науки і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції* : Збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції (21-22 травня 2016 року, м. Суми) / Сумська філія Харківського національного університету внутрішніх справ. Суми : Видавничий дім «Ельдорадо», 2016. С. 226-228. URL: <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/2748>

7. Бортник С. М. Деформація правосвідомості як чинник делінквентної поведінки особистості. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 259-262. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=40>

8. Кущенко В. О., Водолазський Я. О. Психологічна адаптація працівників Національної поліції до дій в екстремальних ситуаціях на прикладі масових заворушень. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. пр. Харків : ХНУВС, 2021. С. 153–156. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>

9. Мілорадова Н. Е. Тренінг «Психологія допиту» як засіб формування комунікативної компетентності слідчих. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 58–61. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=40>



10. Мілорадова Н. Е., Твердохлебова Н. Є. Застосування професійно-психологічного квесту у професійній підготовці поліцейських. *Право і безпека*. 2021. № 1 (80). С. 109–116. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>
11. Моргунов О. А. Формування професійних компетентностей у майбутніх офіцерів Національної поліції України в умовах значного психофізичного навантаження. *Шлях успіху і перспективи розвитку* (до 26 річниці заснування Харківського національного університету внутрішніх справ) : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 листоп. 2020 р.). Харків : ХНУВС, 2020. С. 348–350. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>
12. Новікова Н. А., Сазонова Т. В. Розвиток саморегуляції – складова ефективної професійної діяльності майбутніх правоохоронців. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. пр. Харків : ХНУВС, 2019. С. 165–167. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=120>
13. Платковська О. В. Психологічні особливості конфліктної поведінки працівників поліції: гендерний аспект. *Право і безпека*. 2021. № 2 (81). С. 122–129. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>
14. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Science and Education = Наука і Освіта*. 2021. № 3. С. 29–37. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>
15. Соколов О. А. Особливості особистісно-професійної відповідальності поліцейських : автореф. дис. Харків, 2021. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/196>
16. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 4, 2019. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>
17. Федоренко О. І., Петрук О. В. Комунікативний тренінг як засіб формування професійної культури майбутніх бакалаврів військової юстиції. *European scientific discussions* : proceedings of VI international scientific and practical conference (Rome, Italy, 25-27 April 2021) / Potere della ragione Editore. Rome, 2021. Р. 292–295. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>
18. Харченко С. В. Особливості взаємозв'язків стильових показників когнітивної діяльності курсантів і характером їх поведінки у стресовій ситуації. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 159–162. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=40>
19. Чекуров П. О. Гендерні аспекти девіантної поведінки в підлітковому віці. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : матеріали VIII

Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків : ХНУВС, 2020. С. 205–208. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=60>

20. Швець Д. В. Когнітивні стилі у контексті професійної діяльності поліцейських. *Актуальні проблеми кримінального процесу та криміналістики* : тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 29 жовт. 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 22–24. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>

21. Швець Д. В. Психологічні та правові засади формування особистості поліцейського в Україні : монографія. Харків : Майдан, 2018. 518 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/95>

22. Швець Д. В. Формування особистості поліцейського в умовах фахової підготовки та професійної діяльності: правові та психологічні аспекти : автореф. дис. Київ, 2019. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/196>

23. Швець Д. В., Бойчук С. С. Психологічна підготовка поліцейських «КОРД»: принципи, сутність та зміст. *Особистість, суспільство, закон* : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 15 квіт. 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 212–217. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=40>

24. Шломін О. Ю. Психологічні особливості професіогенезу працівників підрозділів превентивної діяльності Національної поліції України : автореф. дис. Харків, 2020. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/196>

### Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. Закон України «Про Національну поліцію» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 40-41, ст.379). URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/580-19/page>.

2. Наказ МВС України «Про організацію діяльності органів досудового розслідування Міністерства внутрішніх справ України». URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z1769-12>.

3. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затверджене Наказом МВС України від 26.01.2016 № 50. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16/paran10#n10>. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v12/i22/36.pdf>

4. Fedorenko O. I.; Dotsenko V. V., Okhrimenko I.; Radchenko K. A.; Gorbenko D. Coping behavior of criminal police officers at different stages of professional activity. (Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2020. Vol. 11, Issue 2. P. 124-146. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>

5. Prykhodko I., Horielyshev S., Matsehora Y., Lefterov V., Larionov S., Kravchenko O., Baida M., Halkina O., Галкіна О., Servachak O. Automation of psychological selection procedures for personnel to specific activities. *Pertanika Journal of Science and Technology*. 2022. № 30 (1). P. 761-776. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97>