

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

**Кафедра гуманітарних дисциплін**

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ**  
**ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**  
**з навчальної дисципліни**  
**«Основи етичної та психологічної підготовки поліцейських»**  
**первинної професійної підготовки поліцейських з професії**  
**5162 «Поліцейський (за спеціалізаціями)»**  
**262 Правоохоронна діяльність (поліцейські)**

**Суми 2024**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 14.08.2024 № 8

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою Сумської філії  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 08.07.2024 № 8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та  
соціально-економічних дисциплін  
Протокол від 13.08.2024 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії  
Харківського національного університету внутрішніх справ (протокол від  
27.06.2024 № 22)

**Розробник:**

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

**Рецензенти:**

1. Доцент кафедри юридичних дисциплін Сумської філії Харківського  
національного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, доцент  
Олена МАРКОВА
2. Доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного  
університету імені А. С. Макаренка, кандидат психологічних наук, доцент  
Дмитро УСИК

## 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 № 1							
Тема № 1. Основи професійної етики. Формування системи цінностей поліцейського	2	2	-	-	-	-	
Тема № 2. Толерантність. Профілактика упереджень та стереотипів у роботі поліцейського. Дискримінація: сутність, складники, форми і прояви	2	2	-	-	-	-	
Тема № 3. Запобігання та протидія дискримінації в Україні. Гендерна рівність	2	2	-	-	-	-	
Тема № 4. Поняття спілкування. Вербальна і невербальна комунікація. Сутність офіційного спілкування та його складники	4	2	-	2	-	-	
Тема № 5. Психологічні бар'єри у спілкуванні. Способи вирішення конфліктів та методи протидії маніпуляціям. Спілкування поліцейського в особливих умовах	8	2	-	6	-	-	
Тема № 6. Проведення опитування, його етапи	2	2	-	-	-	-	
Тема № 7. Комунікативні особливості взаємодії поліцейських із представниками ЗМІ та громадськістю	2	2	-	-	-	-	
Тема № 8. Загальна теорія стресу. Стрес у роботі поліцейського	2	2	-	-	-	-	
Тема № 9. Професійний стрес. Стресогенні фактори в роботі поліцейського. Посттравматичний стресовий розлад	2	2	-	-	-	-	
Тема № 10. Ресурси стресостійкості та способи подолання стресу	6	2	-	4	-	-	
Тема № 11. Перша психологічна допомога в роботі поліцейського	4	2	-	2	-	-	
Всього за семестр № 1	36	22	-	14	-	-	залік

## 2. Методичні вказівки до практичних занять

### Тема № 4. Поняття спілкування. Вербальна і невербальна комунікація. Сутність офіційного спілкування та його складники

#### Практичне заняття. Поняття спілкування. Вербальна і невербальна комунікація. Сутність офіційного спілкування та його складники

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, рівень сформованості уявлень про особливості спілкування працівника поліції. Відпрацювання ситуаційних завдань, спрямованих на встановлення контакту з особою. Аналіз засобів невербальної комунікації. Вироблення навичок офіційного спілкування. Формування поведінки, міміки і жестів.

Кількість годин: 2

#### 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\\_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. Борисова О. О. Поліцейська деонтологія : навчальний посібник. Одеса : Одеський державний університет внутрішніх справ, 2023. 164 с. URL: <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7b38cfa8-f87e-4756-8ee7-a5e071acf466/content>

4. Геращенко Т. Г. Забезпечення гендерної рівності в умовах воєнного стану. *Правова наука і державотворення в Україні у контексті інтеграційних процесів* : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 19-20 травня 2023 р.). Суми : Сумська філія ХНУВС, 2023. С. 203–204. URL: [https://sumy.univd.edu.ua/files/conference/kafjur\\_05\\_06\\_2023.pdf](https://sumy.univd.edu.ua/files/conference/kafjur_05_06_2023.pdf)
5. Етичні основи правоохоронної діяльності : навчально-методичні рекомендації для студ. юридичного факультету. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 36 с. URL: <https://cutt.ly/eefqMMNv>
6. 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>
7. 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>
8. 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>
9. 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>
10. 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>
11. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
12. 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>
13. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості : навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

#### **План проведення заняття:**

- I. Вступ.
- II. Порядок проведення основної частини заняття.
  1. Обговорення основних питань.

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

2) Проаналізувати техніки та прийоми активного слухання.

3) Вербальні та невербальні засоби професійного спілкування.

4) Інтерактивні параметри професійного спілкування працівника поліції.

5) Проблема міжособистісних стосунків у професійному спілкуванні.

6) Проаналізувати засоби встановлення психологічного контакту.

7) Стандартні та нестандартні ситуації соціальної взаємодії у службовій діяльності працівника поліції.

8) Комунікативна компетентність працівника поліції.

9) Специфіка спілкування та взаємодії працівника поліції з різними верствами громадян (в залежності від віку, статі, професійно-культурного рівня, юридичного та соціального статусу тощо).

10) Методика «Зелена кімната».

11) Які цілі спілкування можуть бути в діяльності поліцейських?

12) Як умови поліцейської діяльності впливають на характер спілкування поліцейських?

13) Яких правил має дотримуватися поліцейський в офіційному спілкуванні?

14) Які особливості спілкування поліцейських з особами за ознакою статі?

15) Які існують канали комунікації?

16) Які складові невербальної комунікації?

17) Які чотири позиції у спілкуванні може зайняти поліцейський?

18) Які принципи спілкування поліцейського за службовим етикетом?

2. 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 загальнокомунікативних 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.

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 поліції, 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. 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» 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.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підводимо підсумок проведеного практичного заняття. Визначаємо уміння та знання здобувачів вищої освіти, які здобули у ході заняття.

## **Тема № 5. Психологічні бар'єри у спілкуванні. Способи вирішення конфліктів та методи протидії маніпуляціям. Спілкування поліцейського в особливих умовах**

### **Практичне заняття. Психологічні бар'єри у спілкуванні. Способи вирішення конфліктів та методи протидії маніпуляціям. Спілкування поліцейського в особливих умовах**

Навчальна мета заняття: Відпрацювання ситуаційних завдань спілкування поліцейського з різними категоріями осіб. Відпрацювання способів вирішення конфліктів у ситуаціях службової діяльності. Відпрацювання кейсів із застосування методів протидії маніпуляції. Відпрацювання способів вирішення конфліктів на ґрунті дискримінації та ненависті й за ознакою статі.

Кількість годин: 6

#### **Навчальні питання:**

1. Психологічний бар'єр, його сутність і види.
2. Причини виникнення психологічних бар'єрів.
3. Прийоми подолання психологічних бар'єрів.
4. Конфлікт та його види. Способи вирішення конфліктів.
5. Стадії розвитку та фази конфлікту.
6. Особливості конфлікту за ознаками статі.
7. Маніпуляція. Способи протидії маніпуляціям.
8. Особливі умови спілкування у службовій діяльності поліцейського.
9. Інструменти комунікації.
10. Особливості спілкування з агресивною особою.
11. Особливості спілкування з особами у стані зміненої свідомості.
12. Особливості спілкування з психічно неврівноваженими особами.
13. Особливості спілкування з особами, що знаходяться у стресовому стані.

#### ***Література***

1. Білоус Т. Л. Професійний саморозвиток і самовиховання майбутніх фахівців як складові сучасного освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 61. Т. 1. С. 93–97. URL: <http://www.innovpedagogy.od.ua/vip61>
2. Білоус Т. Л., Лахтарина Т. М. Дослідження професійної деформації працівників правоохоронної органів. *Питання сучасної науки і права* : матеріали XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти (21 квітня 2023р., м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми : СФ ХНУВС, 2023. С. 209–212. URL: <https://sumy.univd.edu.ua/uk/dir/66/materialy-naukovo-praktychnykh-konferentsiy>
3. Борисова О. О. Поліцейська деонтологія : навчальний посібник. Одеса : Одеський державний університет внутрішніх справ, 2023. 164 с. URL: <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7b38cfa8-f87e-4756-8ee7-a5e071acf466/content>

4. Етика юриста : конспект лекцій / укладач Л. В. Теліженко. Суми : Сумський державний університет, 2020. 163 с. URL: [https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/80861/3/Telizhenko\\_etyka.pdf](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/80861/3/Telizhenko_etyka.pdf)
5. Етичні основи правоохоронної діяльності : навчально-методичні рекомендації для студ. юридичного факультету. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 36 с. URL: <https://cutt.ly/eefqMMNv>
6. 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>
7. 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>
8. 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>
9. Людина в складному світі / за ред. Н. В. Кочубей, М. О. Нестерової; вступне слово В. П. Адрущенко. Суми : Університетська книга, 2017. 357 с. URL: [http://www.philsci.univ.kiev.ua/biblio/humen\\_2017\\_.pdf](http://www.philsci.univ.kiev.ua/biblio/humen_2017_.pdf)
10. Професійна етика юриста : навчально-методичний посібник (у схемах) / за наук. ред. проф. В. С. Бліхара. Львів: ПП «Арал», 2018. 108 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2357/1/%D0%9F%D0%95%D0%AE%20.pdf>
11. Професійна етика. *Доброчесність та етика* / ООН. Відень, 2021. URL: [https://www.unodc.org/documents/e4j/IntegrityEthics/E4J\\_Integrity\\_and\\_Ethics\\_Module\\_14\\_final\\_UKR.pdf](https://www.unodc.org/documents/e4j/IntegrityEthics/E4J_Integrity_and_Ethics_Module_14_final_UKR.pdf)
12. 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>
13. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості : навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>

### **План проведення заняття:**

- I. Порядок проведення вступу до заняття.
- II. Порядок проведення основної частини заняття.
  1. Обговорення питань.
    - 1) Що є психологічним бар'єром, його сутність і види?
    - 2) Які причини виникнення психологічних бар'єрів?
    - 3) Які прийоми подолання психологічних бар'єрів?
    - 4) Що таке конфлікт та його види?
    - 5) Які існують способи вирішення конфліктів?
    - 6) Які існують стадії розвитку та фази конфлікту?

- 7) Які особливості конфлікту за ознаками статі?
  - 8) Що таке маніпуляція?
  - 9) Які існують способи протидії маніпуляціям?
  - 10) Які є особливі умови спілкування у службовій діяльності поліцейського?
  - 11) Які існують інструменти комунікації?
  - 12) Як спілкуватися з агресивною особою?
  - 13) Як спілкуватися з особами у стані зміненої свідомості?
  - 14) Як спілкуватися з психічно неврівноваженими особами?
  - 15) Які особливості спілкування з особами, що знаходяться у стресовому стані?
  - 16) Наведіть 5 прикладів порушення гендерно-чутливого підходу у вашій професійній діяльності (реальних чи теоретичних).
  - 17) У чому полягає соціально-психологічні фактори гендерної нерівності у діяльності працівників поліції?
  - 18) Гендерно-чутливий підхід в роботі поліцейських.
2. Відпрацювання ситуаційних завдань спілкування поліцейського з різними категоріями осіб. Відпрацювання способів вирішення конфліктів у ситуаціях службової діяльності.

Інформаційне повідомлення викладача: «Ескалація конфлікту» час – 5 хв.

Практична вправа «Стили поведінки в конфлікті»- повторити теоретичний матеріал щодо використання різних стилів поведінки в конфлікті (за К.Томасом та Р. Кілменом – суперництво, співпраця, компроміс, пристосування, уникнення. Рекомендації щодо використання кожного стилю).

Інформаційне повідомлення викладача: «Використання Я-повідомлення у міжособистісному спілкуванні» - на основі інформації та прикладів поданих науково-педагогічним працівником виконати практичне завдання використовуючи власний досвід або досвід практичної діяльності працівників поліції.

Практичне відпрацювання навичок спілкування з неповнолітніми за допомогою методики «Зелена кімната». Розробити на самостійній підготовці (узгодивши при потребі із науково-педагогічним працівником) 2 фабули спілкування з неповнолітніми різних вікових категорій (наприклад малолітньою дитиною 6 років та неповнолітнім 16 років). Загальний підсумок заняття, рефлексія – 10 хв.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підводимо підсумок проведеного практичного заняття. Визначаємо уміння та знання здобувачів вищої освіти, які здобули у ході заняття.

## Тема № 10. Ресурси стресостійкості та способи подолання стресу

### Практичне заняття. Ресурси стресостійкості та способи подолання стресу

Навчальна мета заняття: ознайомити здобувачів вищої освіти з поняттями психопрофілактики та психогігієни; визначити особливості професійного стресу працівників поліції; визначити шляхи попередження суїцидів та профілактики стресу.

Кількість годин: 4

#### 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. Стресостійкість та психологічна адаптація працівників поліції до дій в умовах воєнного стану.
6. Психологічні методики та стратегії підвищення стресостійкості у працівників поліції в екстремальних умовах та в умовах воєнного стану.
7. Охарактеризуйте організаційно-психологічні заходи збереження працездатності працівника поліції.
8. Психологічні складові здорового способу життя працівника поліції.
9. Профілактика суїциду.

#### Література

1. Білоус Т. Л. Професійний саморозвиток і самовиховання майбутніх фахівців як складові сучасного освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 61. Т. 1. С. 93–97. URL: <http://www.innovpedagogy.od.ua/vip61>
2. Білоус Т. Л., Лахтарина Т. М. Дослідження професійної деформації працівників правоохоронної органів. *Питання сучасної науки і права* : матеріали XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти (21 квітня 2023р., м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми : СФ ХНУВС, 2023. С. 209–212. URL: <https://sumy.univd.edu.ua/uk/dir/66/materialy-naukovo-praktychnykh-konferentsiy>
3. Демиденко Н. М. Повоєнна реабілітація : зарубіжний досвід. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 27 жовтня 2023 р.). Львів, 2023. С. 97–100. URL: <https://www.lvduvs.edu.ua/uk/library/materialy-naukovykh-konferentsii.html>
4. Етичні основи правоохоронної діяльності : навчально-методичні рекомендації для студ. юридичного факультету. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 36 с. URL: <https://cutt.ly/eefqMMNV>
5. 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>

6. 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>

7. 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>

8. Людина в складному світі / за ред. Н. В. Кочубей, М. О. Нестерової; вступне слово В. П. Адрущенко. Суми : Університетська книга, 2017. 357 с. URL: [http://www.philsci.univ.kiev.ua/biblio/humen\\_2017\\_.pdf](http://www.philsci.univ.kiev.ua/biblio/humen_2017_.pdf)

9. Пономаренко Т. О., Дудченко С. В. Стресостійкість як запорука ефективної діяльності працівників поліції в екстремальних умовах. *Information technologies in education, technology and industry* : Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference (February 19-21, 2024, Madrid, Spain). Madrid, Spain, 2024. P. 235–239. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2024/02/INFORMATION-TECHNOLOGIES-IN-EDUCATION-TECHNOLOGY-AND-INDUSTRY.pdf>

10. Професійна етика юриста : навчально-методичний посібник (у схемах) / за наук. ред. проф. В. С. Бліхара. Львів: ПП «Арал», 2018. 108 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2357/1/%D0%9F%D0%95%D0%AE%20.pdf>

11. Професійна етика. *Доброчесність та етика* / ООН. Відень, 2021. URL: [https://www.unodc.org/documents/e4j/IntegrityEthics/E4J\\_Integrity\\_and\\_Ethics\\_Module\\_14\\_final\\_UKR.pdf](https://www.unodc.org/documents/e4j/IntegrityEthics/E4J_Integrity_and_Ethics_Module_14_final_UKR.pdf)

12. 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>

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

### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Обговорення питань.

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.
- 10) Організаційно-психологічне забезпечення діяльності працівників поліції.
- 11) Психологічні складові здорового способу життя працівників поліції.
- 12) Психологічна готовність поліцейського до складних видів професійної діяльності.
- 13) Які прийоми управління стресом може використовувати поліцейський під час перебування в екстремальній ситуації?
- 14) Які прийоми дозволяють вплинути на психологічний емоційний стан після виходу зі стресової ситуації?
- 15) Які існують способи зміни погляду на проблему, зміни ставлення до неї або іншої її інтерпретації?
- 16) Які неефективні способи подолання стресу?
- 17) Які існують способи усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок?
- 18) Яким чином можна підвищити особисту стресостійкість?
- 19) Які існують «життєві», «психологічні» антистресові прийоми?
- 20) Які техніки саморегуляції емоційного стану можуть бути використані під час перебування в екстремальній ситуації?

## 2. Обговорення основних психотехнік, виконання вправ.

Під час самостійної підготовки на основі лекційного матеріалу проаналізувати поняття «Психологічна стійкість поліцейського».

Перегляд відео на тему «Виникнення складних психоемоційних станів під час бойових дій», після чого загальне обговорення – час виконання 15 хв.

Присутні поділяються на 5 груп, та обговорюють характеристику таких станів як – ступор, рухове збудження, агресія, страх, нервові тремтіння (як вони проявляються), а також рекомендації надання ППД в таких випадках – час виконання 25 хв.

Загальний підсумок заняття, рефлексія – 10 хв.

## III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підводимо підсумок проведеного практичного заняття. Визначаємо уміння та знання здобувачів вищої освіти, які здобули у ході заняття.



## Тема № 11. Перша психологічна допомога в роботі поліцейського

### Практичне заняття. Перша психологічна допомога в роботі поліцейського

Навчальна мета заняття: Відпрацювання ситуаційних завдань щодо надання першої психологічної допомоги особам у різних ситуаціях.

Кількість годин: 2

#### Навчальні питання:

1. Перша психологічна допомога надається у випадках апатії.
2. Перша психологічна допомога надається у випадках страху.
3. Перша психологічна допомога надається у випадках неконтрольованої рухової активності.
4. Перша психологічна допомога надається у випадках агресії.
5. Перша психологічна допомога надається у випадках плачу.
6. Перша психологічна допомога надається у випадках істерики.
7. Перша психологічна допомога надається у випадках спілкування із жертвою насильства.
8. Перша психологічна допомога надається в ситуаціях суїциду.
9. Правила спілкування з потерпілим.
10. Рекомендації під час спілкування з потерпілим.

#### Література

1. Білоус Т. Л. Професійний саморозвиток і самовиховання майбутніх фахівців як складові сучасного освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 61. Т. 1. С. 93–97. URL: <http://www.innovpedagogy.od.ua/vip61>
2. Білоус Т. Л., Лахтарина Т. М. Дослідження професійної деформації працівників правоохоронної органів. *Питання сучасної науки і права* : матеріали XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти (21 квітня 2023р., м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми : СФ ХНУВС, 2023. С. 209–212. URL: <https://sumy.univd.edu.ua/uk/dir/66/materialy-naukovo-praktychnykh-konferentsiy>
3. Демиденко Н. М. Повоєнна реабілітація : зарубіжний досвід. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 27 жовтня 2023 р.). Львів, 2023. С. 97–100. URL: <https://www.lvduvs.edu.ua/uk/library/materialy-naukovykh-konferentsii.html>
4. Етика юриста : конспект лекцій / укладач Л. В. Теліженко. Суми : Сумський державний університет, 2020. 163 с. URL: [https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/80861/3/Telizhenko\\_etyka.pdf](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/80861/3/Telizhenko_etyka.pdf)
5. Етичні основи правоохоронної діяльності : навчально-методичні рекомендації для студ. юридичного факультету. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 36 с. URL: <https://cutt.ly/eefqMMNv>
6. 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>

7. 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>

8. 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>

9. Людина в складному світі / за ред. Н. В. Кочубей, М. О. Нестерової; вступне слово В. П. Адрущенко. Суми : Університетська книга, 2017. 357 с. URL: [http://www.philsci.univ.kiev.ua/biblio/humen\\_2017\\_.pdf](http://www.philsci.univ.kiev.ua/biblio/humen_2017_.pdf)

10. Професійна етика юриста : навчально-методичний посібник (у схемах) / за наук. ред. проф. В. С. Бліхара. Львів: ПП «Арал», 2018. 108 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2357/1/%D0%9F%D0%95%D0%AE%20.pdf>

11. Професійна етика. *Доброчесність та етика* / ООН. Відень, 2021. URL: [https://www.unodc.org/documents/e4j/IntegrityEthics/E4J\\_Integrity\\_and\\_Ethics\\_Module\\_14\\_final\\_UKR.pdf](https://www.unodc.org/documents/e4j/IntegrityEthics/E4J_Integrity_and_Ethics_Module_14_final_UKR.pdf)

12. 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>

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

### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Обговорення питань.

1) Яка перша психологічна допомога надається у випадках апатії?

2) Яка перша психологічна допомога надається у випадках страху?

3) Яка перша психологічна допомога надається у випадках неконтрольованої рухової активності?

4) Яка перша психологічна допомога надається у випадках агресії?

5) Яка перша психологічна допомога надається у випадках плачу?

6) Яка перша психологічна допомога надається у випадках істерики?

7) Яка перша психологічна допомога надається у випадках спілкування із жертвою насильства?

8) Яка перша психологічна допомога надається в ситуаціях суїциду?

9) Які правила спілкування з потерпілим?

10) Про що не рекомендується говорити під час спілкування з потерпілим?

11) Чи повинна людина нести моральну відповідальність за провини своїх

близьких? Свого народу?

## 2. Обговорення основних психотехнік, виконання вправ.

*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 відчувати інших. Такі ритуали не повинні займати дуже багато часу та спрямовані на створення злагожденості 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 сконцентрована 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 усамотнитися 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 кожен 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 ший, 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, ший, 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 утома 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 здобувачів, 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. Борисова О. О. Поліцейська деонтологія : навчальний посібник. Одеса : Одеський державний університет внутрішніх справ, 2023. 164 с. URL: <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7b38cfa8-f87e-4756-8ee7-a5e071acf466/content>
3. Василевська Т. Е. Етика державного управління : підручник. Київ : НАДУ, 2015. 204 с. URL: <https://ktpu.kpi.ua/wp-content/uploads/2014/02/Etika-derzhavnogo-sluzhbovtsya.pdf>
4. Етика юриста : конспект лекцій / укладач Л. В. Теліженко. Суми : Сумський державний університет, 2020. 163 с. URL: [https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/80861/3/Telizhenko\\_etyka.pdf](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/80861/3/Telizhenko_etyka.pdf)
5. Етичні основи правоохоронної діяльності : навчально-методичні рекомендації для студ. юридичного факультету. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 36 с. URL: <https://cutt.ly/eefqMMNv>
6. Євдокімова О. О. Історія психології : навч. посіб. Харків : Константа, 2020. 320 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/96>
7. 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>
8. 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>
9. 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>
10. Мітченко К. В. Професійно-психологічна підготовка поліцейських : практикум. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. 68 с. URL: <https://cutt.ly/fed7zrjS>
11. Мулярчук Є. І. Покликання і професія в аспекті етичної мотивації. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2019. Вип.1-2 С. 167–168. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Multi\\_2019\\_1-2\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Multi_2019_1-2_12)
12. Професійна етика юриста : навчально-методичний посібник (у схемах) / за наук. ред. проф. В. С. Бліхара. Львів : ПП «Арал», 2018. 108 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2357/1/%D0%9F%D0%95%D0%AE%20.pdf>
13. Професійна етика. *Доброчесність та етика* / ООН. Відень, 2021. URL: [https://www.unodc.org/documents/e4j/IntegrityEthics/E4J\\_Integrity\\_and\\_Ethics\\_Module\\_14\\_final\\_UKR.pdf](https://www.unodc.org/documents/e4j/IntegrityEthics/E4J_Integrity_and_Ethics_Module_14_final_UKR.pdf)

14. Ризики в сучасному нестабільному суспільстві: соціальні і культурні виміри / за ред. Л. Г. Скокової. Київ: Інститут соціології НАН України, 2021. 295 с. URL: [https://i-soc.com.ua/assets/files/journal/monografiya21\\_04\\_22.pdf](https://i-soc.com.ua/assets/files/journal/monografiya21_04_22.pdf)

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

16. 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>

17. 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. Аналіз даних і розробка рекомендацій в боротьбі з антисемітизмом та ксенофобією щодо ромів в Україні: за рівні права та рівні можливості. Фонд EVZ «Пам'ять, відповідальність, майбутнє», 2017. URL: [http://kngu.org/sites/default/files/evz\\_report\\_2017\\_print\\_re%20\(1\).pdf](http://kngu.org/sites/default/files/evz_report_2017_print_re%20(1).pdf)

2. Білоус Т. Л. Професійний саморозвиток і самовиховання майбутніх фахівців як складові сучасного освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : видавничий дім «Гельветика». 2023. Вип. 61. Т. 1. С. 93–97. URL: <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/5836>

3. Білоус Т. Л. Соціально-психологічні передумови корупції працівників правоохоронних органів. *Протидія корупції: правове регулювання і практичний досвід* : тези доповідей міжнародної науково-практичної конференції (м. Вінниця, 28 жовт. 2022 р.). / МВС України, Харків. нац. ун-т внут. справ, наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 127–129. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/14831>

4. 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)

5. Білоус Т. Л. Манько В. О. Соціально-психологічні передумови корупції працівників правоохоронних органів. *Протидія корупції: правове регулювання і практичний досвід* : тези доп. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 28 жовт. 2022 р.). / МВС України, Харків. нац. ун-т внут. справ, наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 127–129. URL: <https://univd.edu.ua/uk/dir/401/arkhiv-konferentsiy-seminariv-ta-kruglykh-stoliv>

6. Білоус Т. Л., Кугуєнко Д. О. Надання домедичної допомоги постраждалим із психогенними реакціями в надзвичайних ситуація. *Питання сучасної науки і права* : матеріали XIII Всеукраїнській науково-практичній



конференції здобувачів вищої освіти (21 квітня 2023 р., м. Суми)/Сумська філія ХНУВС. Суми : СФХНУВС, 2023. С. 206–208. URL: [https://sumy.univd.edu.ua/files/conference/kafjur\\_20\\_04\\_2023.pdf](https://sumy.univd.edu.ua/files/conference/kafjur_20_04_2023.pdf)

7. Білоус Т. Л., Лахтарина Т. М. Дослідження професійної деформації працівників правоохоронної органів. *Питання сучасної науки і права* : матеріали XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти (21 квітня 2023 р., м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми : СФХНУВС, 2023. С. 209–212. URL: <https://sumy.univd.edu.ua/uk/dir/66/materialy-naukovo-praktychnykh-konferentsiy>

8. 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>

9. Варварич Є. П. Нагальні проблеми повоєнної реабілітації в Україні. *Юридична осінь 2023 року* : зб. тез доповідей та наукових повідомл. учасників міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Харків, 17 листопада 2023 р.) / за заг. ред. Д. В. Лученка. Х. : Нац. юр. ун-т імені Ярослава Мудрого, 2023. С. 244–247. URL: [https://nauka.nlu.edu.ua/nauka/download/zbimiki\\_konf/yr\\_osin\\_2023.pdf](https://nauka.nlu.edu.ua/nauka/download/zbimiki_konf/yr_osin_2023.pdf)

10. Гарасимів Т., Базарник М. Методологічна дилема дефініції «соціалізація» у філософсько-правових концепціях. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Юридичні науки*. Львів, 2016. № 855. С. 158–162. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnulpurn\\_2016\\_855\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnulpurn_2016_855_25)

11. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях : навч. посіб. / Л. О. Шевченко, Ю. В. Кобікова, І. В. Ламаш та ін.; [Міжнар. благод. фонд «СНІД Фонд Схід-Захід», Харк. нац. ун-т внутр. справ]. Київ : [б.в.], 2015. 148 с. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e7e1220c-14f3-421e-86c7-1f99f1331c79/content>

12. Геращенко Т. Г. Забезпечення гендерної рівності в умовах воєнного стану. *Правова наука і державотворення в Україні у контексті інтеграційних процесів* : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 19-20 травня 2023 р.). Суми : Сумська філія ХНУВС, 2023. С. 203–204. URL: [https://sumy.univd.edu.ua/files/conference/kafjur\\_05\\_06\\_2023.pdf](https://sumy.univd.edu.ua/files/conference/kafjur_05_06_2023.pdf)

13. Глобальні та локальні кризи: переосмислюючи українське суспільство : матеріали Міжнародних соціологічних читань пам'яті Н. В. Паніної / За наук. ред. Є. І. Головахи, О. Г. Стегнія, О. О. Максименко. Київ : Інститут соціології НАН України, 2021. 170 с. URL: <https://cutt.ly/WedV8mmu>

14. Демиденко Н. М., Білоус Т. Л. Поняття, предмет і метод юридичної психології. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2023. № 2 (101). Ч.2. С. 317–323. URL: <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/5837>

15. Демиденко Н. М. Повоєнна реабілітація : зарубіжний досвід. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 27 жовтня

2023 р.). Львів, 2023. С. 97–100. URL: <https://www.lvduvs.edu.ua/uk/library/materialy-naukovykh-konferentsii.html>

16. Дудченко С. В., Пономаренко Т. О. Стресостійкість і важливість збереження ментального здоров'я: сучасні реалії України. *Нотатки сучасної науки* : електронний мультидисциплінарний науковий часопис. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2024. № 13. С. 26–27. URL: <https://www.newroute.org.ua/wp-content/uploads/2024/02/nsn-13.pdf>

17. Книш М., Котик Л. Глобальні проблеми людства : навч. посібник. Львів : ПростірМ, 2021. 130 с. URL: <https://geography.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/07/Kotyky-Knysh-Globalni-problemy-liudstva-book.pdf>

18. Кравченко Т. О. Технології, які змінюють суспільство. Суспільство, що трансформує етику (філософський аналіз). *Молодий вчений*. 2017. № 3 (43). С. 38–44. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3/10.pdf>

19. Ксенофобія в Україні 2018 р. Інформаційно-аналітична доповідь за результатами моніторингу / М. Бондар, В. Ліхачов. К., 2019. URL: [http://www.romagenocide.com.ua/data/files/Xenophobia\\_in\\_Ukraine\\_2018Ukr.pdf](http://www.romagenocide.com.ua/data/files/Xenophobia_in_Ukraine_2018Ukr.pdf)

20. Кулик К. М., Манько В. О. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах: теоретичний аспект. *Питання сучасної науки і права* : матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти (26 квітня 2024 року, м. Суми) / Сумська філія Харківського національного університету внутрішніх справ. Суми : СФ ХНУВС, 2024. С. 347–348. URL: [https://sumy.univd.edu.ua/files/conference/questions\\_science\\_pravo\\_2024\\_zbimik.pdf](https://sumy.univd.edu.ua/files/conference/questions_science_pravo_2024_zbimik.pdf)

21. 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>

22. 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>

23. 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>

24. 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>

25. 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>

26. Платковська О. В. Психологічні особливості конфліктної поведінки працівників поліції: гендерний аспект. *Право і безпека*. Харків, 2021. № 2 (81). С. 122–129. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>

27. Пономаренко Т. О. Існування людини в умовах «соціального канібалізму»: виклики сучасності (філософсько-аксіологічний аналіз). *Філософія науки: традиції та інновації* : науковий журнал / МОН України, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка ; [редкол.: М. М. Ведмедєв, В. С. Бугрій, І. О. Снегірьов та ін.]. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. № 1 (19). С. 65–78. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/8365/1/ponomarenko.pdf>

28. Пономаренко Т. О., Рудь В. О. Імплементация світових цінностей в український аксіологічний простір: філософський аналіз. *Становлення сучасної Української держави: роль європейських цінностей у формуванні демократичного буття = The Formation of the Modern Ukrainian State : The Role of European Values in the Formation of Democratic Life* : міжнар. наук. конф. в рамках міжнар. проєкту Erasmus+ за напрямком Jean Monnet «Implementation of European values as a basis of democracy in Ukraine» (7 листоп. 2023 р., м. Миколаїв) / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. С 103–106. URL: <https://cutt.ly/KedV3f0b>

29. Пономаренко Т. О., Дудченко С. В. Стресостійкість як запорука ефективної діяльності працівників поліції в екстремальних умовах. *Information technologies in education, technology and industry* : Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference (February 19-21, 2024, Madrid, Spain). Madrid, Spain, 2024. P. 235–239. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2024/02/INFORMATION-TECHNOLOGIES-IN-EDUCATION-TECHNOLOGY-AND-INDUSTRY.pdf>

30. Професійна етика вищої освіти : навч. посіб. для осіб, що навчаються в магістратурі за спеціальністю «Педагогіка вищої школи». / А. П. Алексеєнко, К. І. Карпенко, Л. О. Гончаренко, В. В. Дейнека. Харків: ХНМУ, 2015. 77 с. URL: <https://cutt.ly/oefwoNTK>

31. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2016. 571 с. URL: [https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posib\\_psykholohiia\\_ekstr\\_dialn\\_2016.pdf](https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posib_psykholohiia_ekstr_dialn_2016.pdf)

32. 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>

33. Соколов О. А. Особливості особистісно-професійної відповідальності поліцейських : автореф. дис. Харків, 2021. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/196>

34. Федоренко О. І. Сутність і складові професійної культури працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії Державної*

прикордонної служби України. 2019. Вип. 4. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>

35. 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)*. Rome, 2021. P. 292–295. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/97/recent-submissions?offset=20>

36. 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>

37. 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>

38. 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>

39. 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>

40. 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>

41. 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>

42. 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>

### Нормативно-правові акти

1. Міжнародний кодекс поведінки державних посадових осіб від 23.07.1996р. документ 995\_788. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_788#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_788#Text)



2. Декларація прав дитини: резолюція 1386 (XIV) Генеральної Асамблеї ООН від 20 листопада 1959 року. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_384#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_384#Text)
3. Декларація принципів толерантності: затв. резолюцією 5.61 Генеральної конференції ЮНЕСКО від 16.11.1995 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_503](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_503).
4. Декларація про ліквідацію всіх форм нетерпимості та дискримінації на основі релігії або переконань: резолюція 36/55 Генеральної Асамблеї ООН від 25 листоп. 1981 р. URL: <http://dspace.nbu.gov.ua/handle/123456789/43860>
5. Декларація про поліцію: затв. резолюцією № 690 (1979) Парламентської асамблеї Ради Європи від 08.05.1979 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994\\_803#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_803#Text)
6. Європейський кодекс поліцейської етики: ухвал. рекомендацією Res (2001) 10 Комітету Міністрів Ради Європи від 19.09.2001 р. URL: <http://pravo.org.ua/files/Criminal%20justice/rec1.pdf>.
7. Загальна декларація прав людини: затв. резолюцією 217 А (III) Генеральної Асамблеї ООН від 10.12.1948 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015).
8. Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку: затв. резолюцією 34/169 Генеральної Асамблеї ООН від 17.12.1979 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_282](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_282).
9. Конвенція Організації Об'єднаних Націй проти корупції: ратиф. Законом України від 18.10.2006 р. № 251-V. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/251-16>.
10. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод: прийнята Радою Європи 04.11.1950 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_004](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004).
11. Конвенція про права дитини: редакц. затв. резолюцією 50/155 Генеральної Асамблеї ООН від 21.12.1995 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_021](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021).
12. Конституція України: Закон України від 28.06.1996 р. № 254к/96. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>.
13. Міжнародний кодекс поведінки державних посадових осіб: затв. резолюцією 51/59 Генеральної Асамблеї ООН від 12.12.1996 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_788](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_788).
14. Основоположні принципи застосування сили та вогнепальної зброї службовцями органів правопорядку: затв. резолюцією восьмого Конгресу ООН з попередження злочинності та поводження з порушниками від 07.09.1990 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_334](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_334).
15. Про Дисциплінарний статут Національної поліції України: Закон України від 15.03.2018 № 2337-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2337-19>
16. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків: Закон України від 08.09.2005 № 2866-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15>.

17. Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні: Закон України від 06.09.2012 р. № 5207-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5207-17#Text>
18. Про запобігання корупції: Закон України від 14.10.2014 р. № 1700-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18>.
19. Про затвердження Порядку проведення оцінки рівня довіри населення до Національної поліції : постанова Кабінету Міністрів України від 7 лют. 2018 р. № 58. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/58-2018-%D0%BF#Text>
20. Про затвердження Правил етичної поведінки поліцейських: Наказ МВС України від 09.11.2016 № 1179. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1576-16>.
21. Про затвердження Правил носіння однострою поліцейських : наказ МВС України від 19 серп. 2017 р. № 718. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1122-17#Text>
22. Про захист суспільної моралі: Закон України від 20.11.2003 № 1296-IV. Дата оновлення: 09.12.2015 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1296-15>.
23. Про національну безпеку: Закон України від 21 червня 2018 року № 2469-VII. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>
24. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
25. Про попередження насильства в сім'ї: Закон України від 15.11.2001 р. № 2789-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2789-14#Text>
26. Про свободу совісті та релігійні організації : Закон України від 23 квіт. 1991 р. № 87-XII. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/987-12#Text>
27. Про затвердження Кодексу поведінки працівників, до функціональних обов'язків яких належить здійснення управління кордонами від 05.07.2011р. за №z0922-11. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0922-11#Text>

### **Інформаційні ресурси в Інтернеті:**

1. Інститут демографії і соціальних досліджень імені В. М. Птухи НАН України. URL: <http://www.idss.org.ua>
2. Інституційний репозитарій ХНУВС. Психологія. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/communities/09bbb8bd-3daa-4342-871b-c60ad7fa21ac>
3. Науковий журнал «Право і безпека». URL: <https://dspace.univd.edu.ua/communities/fc6998f5-f1b1-4eed-ad35-2a26790d9093>
4. Публікації Інституту соціології НАН України. URL: <https://i-soc.com.ua/ua/edition/publications>
5. Соціальні виміри суспільства (збірники наукових праць). URL: <https://i-soc.com.ua/ua/edition/socialni-vimiri-suspilstva/>
6. Цілі сталого розвитку. URL: <https://ukraine.un.org/uk/sdgs>