

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

Аспірантура та ад'юнктура

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
ДО СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з навчальної дисципліни
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦІЇ
вибіркових компонент освітньо-наукової
програми третього рівня вищої освіти
(підготовки доктора філософії)
спеціальності 053 «Психологія»
спеціалізації «Юридична психологія»**

м. Харків
2023 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

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

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 р. № 7

ПОГОДЖЕНО

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

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (протокол від 15.08.2023 № 8)

Розробники:

Завідувачка кафедри психології та соціології ХНУВС, доктор психологічних наук, професор Євдокімова О.О.

Рецензенти:

1. Начальник кафедри психології та педагогіки гуманітарного факультету Національної академії Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, доцент Станіслав Ларіонов
2. Професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, професор Наталія Мілорадова.

1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (денна форма навчання)

Номер та назва теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни					Література, сторінки	Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські	Практичні	Лабораторні		
Семестр № 3							
Тема № 1. Професійна діяльність поліції: психологічні ракурси.	25	4	2	2		17	1, 2, 3, 12
Тема № 2. Особистість працівника поліції як предмет психологічного аналізу	23	4		2		17	1, 2, 3, 11
Тема № 3. Психологічна безпека професійної діяльності працівників поліції.	25	4	2	2		17	1, 3, 5, 12
Тема № 4. Психологічна специфіка діяльності психолога в ювенальній превенції	23	4		2		17	1, 3, 7, 12
Тема № 5. Психотехнології у професійній діяльності поліції.	27	4	2	4		17	1, 2, 5, 8
Тема № 6. Психопрофілактика у професійній діяльності поліції	27	4	2	4		17	1, 3, 5, 12
Всього :	150	24	8	16		102	

...

2. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (заочна форма навчання)

Номер та назва теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни					Література, сторінки	Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські	Практичні	Лабораторні		
Семестр № 3							
Тема № 1. Професійна діяльність поліції: психологічні ракурси.	25	2	2	0		21	1, 2, 3, 12
Тема № 2. Особистість працівника поліції як предмет психологічного аналізу	25	2		2		21	1, 2, 3, 11
Тема № 3. Психологічна безпека професійної діяльності працівників поліції.	23	2	0	0		21	1, 3, 5, 12
Тема № 4. Психологічна специфіка діяльності психолога в ювенальній превенції	25	2		2		21	1, 3, 7, 12
Тема № 5. Психотехнології у професійній діяльності поліції.	27	2	2	2		21	1, 2, 5, 8
Тема № 6. Психопрофілактика у професійній діяльності поліції	25	2		2		21	1, 3, 5, 12
Всього :	150	12	4	8		126	

...

3. Методичні вказівки до семінарських занять

Тема № 1. Професійна діяльність поліції: психологічні ракурси.

Семінарське заняття. Психологічні аспекти професійної діяльності поліції

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань за темою.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 2 год. (заочна форманавчання)

Навчальні питання:

1. Поняття про психологічне забезпечення професійної діяльності поліції.
2. Психологічні методи вивчення професійної діяльності поліції.
3. Принципи психологічного забезпечення професійної діяльності поліції.
4. Зміст та психологічні особливості професійної діяльності поліції.
5. Організація системи психологічного забезпечення професійної діяльності поліції

Література:

Основна література:

1. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посібник / О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець, Ю.В. Александров та ін. ; за заг. Ред. В.В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.
2. Клименко І.В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2019. 50 с.
3. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>

Додаткова література

4. Барко В. І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект) : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2002. 296 с.
5. Стратегія розвитку органів системи Міністерства внутрішніх справ на період до 2020 року: схвалено Розпорядженням Каб. Міністрів України від

Тема № 1. Практичне заняття.

Психологічні аспекти професійної діяльності поліції

Навчальна мета заняття: Ознайомлення із специфікою психологічного супроводу професійної діяльності поліції у складних та екстремальних умовах.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форманавчання)

Методи: опитування, рольова гра, дискусія.

Навчальні питання:

1. Складні та екстремальні умови правоохоронної діяльності.
2. Психологічне супроводження професійної діяльності правоохоронців.
3. Психологічна травматизація правоохоронців та її наслідки.

Хід проведення заняття:

Питання 1. Існує об'єктивна необхідність вивчення шляхів збереження психічного і фізичного здоров'я працівників не тільки в умовах нормованих (штатних) параметрів процесів, властивостей і вимог професійної діяльності, але й в умовах непередбачуваності та екстремальності останньої. При цьому вочевидь психологічна безпека має реалізовуватися як на корпоративному (спеціалізована підготовка персоналу, матеріально-технічне забезпечення тощо), так і індивідуальному (набуття знань, практичних умінь та навичок) рівнях.

Особливо значення ці питання набувають в діяльності органів правопорядку. Так, на умови службової діяльності працівників правоохоронних органів впливає ряд специфічних, вже суто професійних чинників.

В першу чергу до них відносяться значні фізичні та психічні навантаження, підвищена відповідальність та екстремальність діяльності, що пов'язана із затриманням злочинців, звільненням заручників, застосуванням

зброї, забезпеченням правопорядку у випадках масових заходів, стихійних лих і надзвичайних ситуацій.

Питання2. Психологічне супроводження професійної діяльності правоохоронців. Оперативно-службова діяльність співробітників поліції, пов'язана з постійною напругою і ризиком, а термінові завдання часто доводиться виконувати в умовах нестачі інформації і часу. При цьому відповідальність за результати роботи висока, наслідки прорахунків можуть бути надзвичайно небезпечні для багатьох. Крім того, жорсткий і напружений робочий режим співробітників поліції є додатковим стресовим фактором у службовій діяльності. Природно, що в таких умовах гостро постає питання про необхідність психологічного супроводження службової діяльності співробітників поліції.

Основні цілі та завдання психолога у структурі ОВС, полягають у професійно-психологічному відборі особового складу, супроводі проходження служби та відповідній підготовці співробітників. Психологи допомагають керівникам виявляти і усувати причини конфліктів у колективах, неадекватні реакції у поведінці поліцейських та ін.

Психологи проводять співбесіди і тестування, досліджують морально-психологічний клімат і взаємини у службових колективах, підрозділах і в сім'ях співробітників, а потім допомагають тим, з ким працюють, в подоланні криз та вирішенні проблем, рекомендують керівникам підрозділів як виправити існуюче становище.

Слід так само відзначити важливу роль професійно-психологічного відбору кандидатів на службу в ОВС. Завдяки діагностичному інструментарію можна завчасно виявити у кандидата особистісні якості, несприятливі для співробітника міліції. Крім того, завдяки професійно-психологічному відбору можна скласти досить достовірний прогноз успішності чи неуспішності службової діяльності майбутніх поліцейських.

Важну роль у психологічному супроводженні діяльності психолога грає профілактична робота з групами «підвищеного ризику».

Питання 3. Психологічна травматизація правоохоронців та її наслідки. Професія поліцейського у більшості країн світу належить до групи підвищеного ризику, а служба у поліції залишається однією з найнебезпечніших. J.D.Sewwell вказує на 144 стрес-фактора професійної діяльності поліції, інші автори - на 45 (G.Gudjonsson at al.). Для особового складу органів правопорядку особу актуальність має проблема бойового стресу, бойової психічної травми та ПТСР. Це обумовлено тим, що служба у поліції відноситься до екстремальних видів професійної діяльності.

Застосування вогнепальної зброї приводить до високого рівня психічної травматизації особового складу поліції. Це пов'язано із патогенним впливом стресорів екстремальної ситуації та психотравмуючими наслідками застосування зброї. Поліцейські психологи назвали психічну травматизацію яка виникає у наслідок застосування зброї з летальними наслідками «травма в результаті стрілянини» (post-shooting traum). При високій інтенсивності впливу це призводить до розвитку ПТСР, депресії, схильності до суїциду та ін. Після застосування поліцейськими зброї виникає необхідність проведення комплексу екстрених спеціальних заходів психологічного, медичного та фармакологічного характеру для ліквідації негативних наслідків. Важливо також проведення для цієї категорії спеціального дебрифінгу.

Психологічна травма серед поліцейських має свою специфіку – вона може мати латентну форму та проявитися лише через певний час. Тому особливу увагу треба приділяти проведенню комплексних заходів по наданню психологічної допомоги поліцейським за програмою Critical Incident Stress Debriefing (CISD). Ці програми дають змогу постійно здійснювати моніторинг рівня психічної травматизації поліцейських.

Література:

Основна література:

1. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посібник / О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець, Ю.В. Александров та ін. ; за заг. Ред. В.В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.

2. Клименко І.В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2019. 50 с.

3. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>

Додаткова література

4. Барко В. І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект) : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2002. 296 с.

5. Стратегія розвитку органів системи Міністерства внутрішніх справ на період до 2020 року: схвалено Розпорядженням Каб. Міністрів України від 15.11.2017 р. № 1023-р. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1023-2017-%D1%8>

Тема № 2. Особистість працівника поліції як предмет психологічного аналізу

Практичне заняття. Психологічні якості поліцейського

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань за темою.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 2 год. (заочна форма навчання)

Завдання 1.

Виконайте наведені тестові завдання та проаналізуйте отримані результати з точки зору відповідності Ваших психологічних характеристик вимогам до професійної самосвідомості правоохоронців. Завдання 1. «Опитувальник професійного самоздійснення» О. М. Кокуна Даний опитувальний був розроблений з метою визначення загального рівня професійного самоздійснення фахівця, а також ступеня вираженості окремих його складових. Опитувальник містить 30 запитань, на кожне з яких пропонується 5 варіантів відповіді, розташованих за порядковою шкалою зростання вираженості ознаки зліва направо. Інструкція:

«Будь ласка, дайте відповіді на запропоновані запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне, яке найбільше підходить)».

Завдання 2.

Тест-анкета «Вивчення рівня розвитку правосвідомості» Л. А. Ясюкової

Дана методика є експрес-методом вивчення правосвідомості, ступеня її сформованості і готовності суб'єкта дотримуватися правових норм у професійній діяльності та міжособистісних стосунках. Методика включає в 13 питань, на які пропонується три варіанти відповіді. Перший варіант відображає орієнтацію на правові норми, другий – на емоційні групові (вікові, національні, статусні та ін.), третій пропонується для тих, хто не може чітко визначитися у виборі і висловлює якусь «проміжну» позицію.

Інструкція: «Шановний респонденте, Вам запропоновано 13 тверджень. Виберіть для кожного з них варіант відповіді, який найбільш відображає Вашу позицію. Не витрачайте часу на роздуми. Пропускати якесь речення не можна. Найбільш природна початкова реакція».

1. Несправедливому закону слід підкорятися ... а) згоден з цим; б) не згоден; в) важко відповісти.

2. Важливо, щоб керівник поведився ... а) по совісті; б) строго відповідно до трудового праву і посаді; в) важко відповісти.

3. Скільки людей, стільки і уявлень про те, що справедливо, а що – несправедливо ... а) згоден; б) не згоден; в) важко відповісти.

4. Закони створюються, щоб ... а) поліпшувалося життя більшості населення; б) захищати права кожної людини; в) важко відповісти.

5. Я вважаю, що ... а) держава повинна забезпечити всім нормальний рівень життя; б) кожен повинен сам про себе думати; в) важко відповісти.

6. На чолі держави повинні стояти ... а) морально бездоганні, справедливі люди; б) професіонали своєї справи; в) важко відповісти.

7. Пересічний громадянин не зобов'язаний знати істотні закони, для цього є юристи ... а) згоден з цим; б) не згоден; в) важко відповісти.

8. Мій ідеал суспільства ... а) сильна державна влада; б) громадське самоврядування; в) важко відповісти.

9. В основі законів повинні лежати ціннісно-нормативні установки домінуючою нації ... а) згоден з цим; б) не згоден; в) важко відповісти.

10. У нашій державі кожному необхідно, в першу чергу ... а) вміти відстоювати свої права; б) виконувати свої обов'язки; в) важко відповісти.

11. Якщо людина, не знаючи, випадково порушила закон, її не можна притягати до відповідальності ... а) згоден з цим; б) не згоден; в) важко відповісти.

12. У країні буде безлад, якщо громадяни будуть керуватися, в першу чергу а) поняттями честі і справедливості; б) правовими нормами; в) важко відповісти.

13. Основна функція законів ... а) регулююча; б) каральна; в) важко відповісти.
Інтерпретація Дана методика дозволяє виділити чотири рівня розвитку правосвідомості, які відображено у чотирьох шкалах.

Ключ: у разі збігу з ключем присвоюється – 2 бали.

Література:

Основна література:

6. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посібник / О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець, Ю.В. Александров та ін. ; за заг. Ред. В.В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.

7. Клименко І.В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2019. 50 с.

8. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>

Додаткова література

9. Барко В. І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект) : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2002. 296 с.

10. Стратегія розвитку органів системи Міністерства внутрішніх справ на період до 2020 року: схвалено Розпорядженням Каб. Міністрів України від 15.11.2017 р. № 1023-р. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1023-2017-%D1%8>

Тема № 3. Психологічна безпека професійної діяльності працівників поліції.

Семінарське заняття. Психологічна безпека поліцейських

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань за темою.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), - год. (заочна форманавчання)

Навчальні питання:

1. Психовіктимологічні аспекти професійної діяльності працівників поліції
2. Особиста безпека працівників поліції та психологічні методи її забезпечення
3. Психологічна готовність поліцейського до професійної діяльності в екстремальних умовах
4. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією табельної вогнепальної зброї

Основна література

1. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посібник / О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець, Ю.В. Александров та ін. ; за заг. Ред. В.В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.
2. Клименко І.В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2019. 50 с.
3. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>
4. Скрябін О.М. Професійно-психологічна підготовка працівників національної поліції : конспект лекцій. Дніпро : Дніпров. Держ. ун-т. внутр. справ, 2016. 43 с.

Додаткова література

5. Александров Д.О., Андросюк В.Г., Казміренко Л.І. та ін. Юридична психологія : підручник / заг. ред. Л.І. Казміренко, Є.М. Моїсєєва. 2-є вид., доопр. та доп. Київ : КНТ, 2007. 360 с.

6. Кацавець Р.С. Юридична психологія : навч. посіб. Київ : Алерта, 2017, 109 с.

7. Стратегія розвитку органів системи Міністерства внутрішніх справ на період до 2020 року: схвалено Розпорядженням Каб. Міністрів України від 15.11.2017 р. № 1023-р. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1023-2017-%D1%8>

Тема № 3. Психологічна безпека професійної діяльності працівників поліції.

Практичне заняття. Психологічна безпека поліцейських

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань за темою.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), - год. (заочна форманавчання)

Виконайте наведені тестові завдання та проаналізуйте отримані результати з точки зору відповідності Ваших психо \square логічних характеристик вимогам до забезпечення особистої професійної безпеки поліцейських

Завдання 1 Методика «Особистісні чинники прийняття рішень» (ЛФР-25) (Т. В. Корнілова)

Інструкція Вам запропонований ряд висловлювань. Якщо висловлювання в основному характеризує вас, то в бланку «відповідей поставте «+1», якщо воно характеризує вас тільки наполовину – «0», якщо воно вам не відповідає – «-1». Текст опитувальника

1. При підготовці до контрольної роботи (іспиту, заліку і т. ін.) я намагаюся отримати всю інформацію, всі необхідні знання.

2. При вирішенні проблеми я обдумую і оцінюю всі можливі варіанти, навіть якщо якісь з них нереальні або не \square прийнятні.

3. Саме дії, а не роздуми допомагають мені досягти ба \square жаних результатів.

4. У ситуаціях, що потребують вирішення, я завжди буваю так захоплений або розчарований справою, що вибір мене не ускладнює.

5. Я можу стверджувати або заперечувати тільки те, про що точно обізнаний.

6. Я обережний у своїх планах і діях.

7. Я неохоче ставлю на карту що-небудь, вважаю за краще діяти напевно.

8. Я завжди дбаю про ретельність і точність в своїх планах і діях.

9. Я боязкий.

10. Я приймаю рішення не на «авось», а тільки після ґрунтовних роздумів.

11. Я дію відповідно до девізу: «Не знаючи броду, не лізь у воду».

12. Я віддаю перевагу неодноразово обмірковувати рішення, щоб не зробити помилки. 13. Я охоче і сміливо йду на великий ризик.

14. Тільки усвідомивши всю правильність основ своєї дії, я приймаю рішення.

15. Я висловлюю свою думку, навіть якщо більшість інших людей займають протилежну позицію.

16. На роботу, яка здається мені нецікавою, я наважуся навіть тоді, коли мені неясно, чи впораюся я з нею.

17. Я легко заговорюю і з незнайомими людьми, з якими хотів би вступити в розмову.

18. Я охоче замінив би свого начальника, щоб показати, чого я можу домогтися, навіть ризикуючи наробити помилок.

19. Я не приймаю рішення, поки не обдумаю всіх його наслідків.

20. Мене обтяжувала б ситуація самотійного ведення переговорів.

21. Навіть якщо я знаю, що мої шанси невеликі, я все одно спробую щастя.

22. У ситуації невизначеності вибору я все ж схильний укласти угоду.

23. Мені не доставляє праці приймати самотійні рішення.

24. Я довіряюсь партнеру тільки в тому випадку, якщо маю про нього досить повну інформацію.

25. До успіху в справах мене приводить швидше невтомність спроб, ніж скрупульозність розрахунків.

Схема обробки результатів

До шкали «Раціональність» відносяться наступні пункти опитувальника: 1, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 19, 24; за кожен позитивну відповідь нараховується один бал, підраховується набрана сума балів (максимум балів – 12). До шкали «Готовність до ризику» належать пункти: 3, 4, 7 (із зворотним значенням, тобто зі знаком «мінус»), 13, 15, 16, 17, 18, 20 (з зворотним значенням), 21, 22, 23, 25 (максимум балів – 13).

Інтерпретація За даними тестування робиться висновок про те, чи є індивідуальний показник випробуваного заниженим (потрапляє в чверть найнижчих результатів) або завищеним (у чверть найбільш високих балів). Особистісна готовність до ризику – особистісна властивість саморегуляції, що дозволяє людині приймати рішення і діяти в ситуаціях невизначеності. Суб'єктивна раціональність – готовність обмірковувати свої рішення і діяти при можливо повному орієнтуванні в ситуації, що може характеризувати різні, в тому числі і ризиковані рішення суб'єкта. Готовність до ризику в концепції Т. В. Корнілової розуміється як особистісна властивість саморегуляції, що дозволяє людині приймати рішення і діяти в ситуаціях невизначеності. Таким чином, це не тільки особистісна диспозиція, скільки досить генералізована характеристика способів виходу суб'єкта з ситуацій невизначеності. Як індивідуальна характеристика ця готовність передбачає також оцінку суб'єктом свого минулого досвіду (з точки зору почуття «Я ризикую», результативності своїх дій в ситуаціях шансу, вміння покладатися на себе без достатнього орієнтування в ситуації і т.п.). Готовність до ризику пов'язується з різними видами активності, в тому числі і з тими, що мають неадаптивний характер. Критерій прийняття ризику включає акт суб'єктивної оцінки: ризик з точки зору суб'єкта є там, де їм не тільки виявлена невідповідність необхідних і існуючих – або потенційних можливостей в управлінні ним ситуацією, але невизначеною є оцінка самого потенціалу своїх можливостей.

Завдання 2. Методика «Схильність до пошуку відчуттів» (М. Цукерман)

Психологічно пошук відчуттів визначається як риса особистості, яка виражає пошук варіативних, нових, складних і інтенсивних відчуттів і переживань, готовність до ризику. М. Цукерман, який запропонував методику вимірювання потреби в пошуку відчуттів, виходив з того, що люди розрізняються по оптимальному рівню стимуляції і збудження і ці відмінності впливають на вибір ними різних форм життєвої активності. Відповідно до цього, пошук відчуттів є стійкою особистісною характеристикою. Людина прагне підтримувати оптимальний рівень зовнішньої стимуляції за рахунок збільшення або зниження її інтенсивності. Є особи, які прагнуть отримувати більш високий, порівняно з середнім, рівень стимуляції. Їх відрізняє постійне бажання жити «на гребні хвилі» або «ходити по лезу ножа». Прагнення таких осіб до нових відчуттів, пов'язаних зі змінами, різноманітністю і високою інтенсивністю стимуляції, знаходить своє відображення не тільки в їх вираженій потребі набувати нового досвіду, а й у виборі незвичайних форм активності. Вони характеризуються тенденцією до нестандартної, ризикованої форми активності. З цих позицій вони оцінюють і інших людей. М. Цукерман описав загальний патерн поведінки, пов'язаний зі схильністю до пошуку вражень, і визначив її як «потреба в різних нових враженнях і переживаннях і прагнення до фізичного і соціального ризику заради цих вражень». Інструкція Перед вами твердження, які стосуються різного роду захоплень, інтересів, поглядів. Ваше завдання – вибрати варіант відповіді, який вам підходить. А – «так, вірно», Б – «важко відповісти», В – «невірно») і відзначити свій вибір на бланку протоколу хрестиком в відповідному квадраті. Відповідаючи, пам'ятайте: – питання надто короткі, щоб в них містилися всі необхідні подробиці. Якщо вам здається, що точно відповісти неможливо, відповідайте приблизно. Не витрачайте багато часу на роздуми, давайте першу відповідь, яка приходить в голову. Намагайтеся відповідати на кілька запитань в хвилину, і тоді можна буде закінчити роботу приблизно за 10 хвилин;

– намагайтеся уникати проміжних, невизначених відповідей, крім тих випадків, коли по-іншому відповісти дійсно неможливо; не більше однієї невизначеної відповіді на 5-6 питань; – якщо вам здається, що питання не має до вас відносини, постарайтеся уявити, що воно до вас ставиться, відповідей все одно потрібно дати;

– пам'ятайте, що тут немає «хороших» і «поганих» відповідей, але намагайтеся зробити своїми відповідями сприятливе враження; вільно висловлюйте свою думку.

Текст опитувальника

1. У ситуації неясної обстановки я вважаю за краще почекати, поки вона проясниться, а не розвідувати її.

2. Я хотів би піти далеко в море на невеликому, але надійному морському судні.

3. В роботі я намагаюся ігнорувати все, що прямо не стосується справи.

4. Мене приваблює подорож по країні на попутних машинах.

5. Мені нецікаво дивитися один і той же фільм вдруге.

6. Я остерігаюся їжі, яку раніше не куштував.

7. Мій девіз: розумний в гору не піде, розумний гору обійде.

8. Я б вважав за краще жити в такі періоди історії, які насичені змінами.

9. Мені неприємно бачити екстравагантні зачіски.

10. Мені б хотілося стрибнути з парашутом.

11. Мені не подобаються люди, які лізуть на рожен.

12. Я хотів би покататися на спортивному мотоциклі.

13. Я б став вчитися управляти дельтапланом.

14. Нерозумно робити божевільні вчинки тільки для того, щоб подивитись як на це відреагують оточуючі.

15. Мені утомливо дивитися аматорські фільми і слайди.

16. Люди, які зі мною не згодні, цікаві мені менше, ніж односторонні.

17. Я люблю запливати далеко від берега.

18. Зовсім не уявляю себе альпіністом.

19. При вирішенні проблеми я дію по лінії найменшого опору.
20. Мені подобається одягатися незвичайно.
21. Людині треба час від часу міняти роботу, щоб уникнути застою.
22. У мене вистачає терпіння спілкуватися з нудними людьми.
23. У незнайомому місті я вважаю за краще самотійно знаходити дорогу, а не користуватися путівником.
24. Я уникаю друзів, вчинки яких непередбачувані.
25. Іноді мені хочеться зробити щось страшне.
26. Мені хотілося б пожити життям бродячих циган, мандрівних артистів.
27. Я відчуваю підйом сил, якщо при здійсненні якої-небудь справи з'являються серйозні перешкоди.
28. Важко уживатися в колективі з занудою.
29. Мені страшно пірнати з високої скелі.
30. Мені подобається провокувати людей до нерозумного прояву влади і деспотизму.
31. Шкода витратити стільки часу на сон.
32. Я беруся за важкі завдання, тільки якщо мене змушують до цього обставинами.
33. Я б не наважився спробувати препарати, що викликають галюцинації.
34. Навіть подумати не можу про спуск на гірських лижах з високої гори.
35. Я не люблю поєднання контрастних кольорів і неправильних форм сучасного живопису.
36. Людина, дії якої передбачувані, – зануда.
37. Я б хотів попірнати з аквалангом.
38. Мені дуже подобається долати труднощі.
39. Мають рацію ті люди, які вибирають непроторенні шляхи, у вирішенні яких можливі невдачі.
40. Мені подобається слухати нову і незвичайну музику.

Схема обробки результатів Кожна з чотирьох шкал опитувальника включає по 10 питань. При кожному збігу відповіді на питання з ключем зараховується 2 бали, при розбіжності – 0 (позиції А і В), в ситуації проміжної

відповіді («сумніваюся», позиція Б) – 1 бал. Г. С. Никіфоров пропонує оцінювати середні показники у діапазоні від 6, 5 до 10, 6 балів. Виходячи з цього, результати 6 – 7 балів знаходяться на межі низького та середнього рівнів, 10 – 11 балів – на межі середнього та високого рівнів. Знаходимо «піки» і «провали» індивідуального профілю по відношенню з усередненим профілем (за межами № + 2 бали за кожною шкалою). Проводимо змістовну інтерпретацію високих та низьких значень за окремими шкалами.

Основна література

1. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посібник / О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець, Ю.В. Александров та ін. ; за заг. Ред. В.В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.
2. Клименко І.В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2019. 50 с.
3. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>
4. Скрябін О.М. Професійно-психологічна підготовка працівників національної поліції : конспект лекцій. Дніпро : Дніпров. Держ. ун-т. внутр. справ, 2016. 43 с.

Додаткова література

5. Александров Д.О., Андросюк В.Г., Казміренко Л.І. та ін. Юридична психологія : підручник / заг. ред. Л.І. Казміренко, Є.М. Моїсєєва. 2-є вид., доопр. та доп. Київ : КНТ, 2007. 360 с.
6. Кацавець Р.С. Юридична психологія : навч. посіб. Київ : Алерта, 2017, 109 с.

Тема № 4. Психологічна специфіка діяльності психолога в ювенальній превенції

Практичне заняття.

Навчальна мета заняття: Подальше вивчення особистості поліцейського у ракурсі його професійної діяльності

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 2 год. (заочна форманавчання)

Завдання . Тест «Чи організована Ви людина?» Усі організовані люди завжди дуже надійні, результативні, точні та уважні. Організована людина робить втричі більше, ніж неорганізована, і проживає нібито три життя. Неорганізована людина йде на повіді у часу і справ; організована, навпаки, вміє ними управляти, про що свідчать і стиль, і результати роботи. Організована людина – це величезна сила. Даний тест є не лише перевіркою особистої організованості, а й засобом, який зможе спонукати до розуміння секретів самоорганізації, набуття організаційних навичок і звичок.

Щодо кожного запитання виберіть один варіант відповіді. Відповідно до ключа, який вміщений наприкінці тесту, знайдіть кількісні оцінки обраних варіантів відповідей. Складіть усі оцінки та одержаний добуток порівняйте з оцінками результатів, які Ви знайдете після ключа до тесту.

1. Чи маєте Ви найголовніші цілі у житті, яких Ви прагнете досягти?

А. У мене є такі цілі.

Б. Хіба можна мати якісь цілі, адже життя таке мінливе?

В. У мене є головні цілі, і я підпорядковую своє життя досягненню їх.

Г. Цілі у мене є, проте моя діяльність мало сприяє їх досягненню.

2. Чи складаєте Ви план роботи, справ на тиждень, використовуючи для цього тижневик, спеціальний блокнот тощо?

А. Так.

Б. Ні.

В. Не можу сказати «так» чи «ні», оскільки «тримаю» важливі справи у голові, а плани поточні – у голові чи на аркуші паперу.

Г. Намагався скласти план, використовуючи для цього тижневик, але потім зрозумів, що це нічого не дасть.

Д. Складати плани – це гра в організованість.

3. Чи «картаєте» Ви себе за невиконання запланованого на тиждень, на день?

А. «Картаю» в тому разі, коли бачу свою провину, лінь і неповороткість.

Б. «Картаю», незважаючи на жодні суб'єктивні чи об'єктивні причини.

В. Нині й так усі сварять один одного, навіщо ще «картати» самого себе?

Г. Дотримуюся такого принципу: що вдалося зробити сьогодні – добре, а що не вдалося – виконаю, можливо, наступного разу.

4. Як Ви ведете свою записну книжку, де Ви занотовуєте номери телефонів ділових людей чи знайомих, родичів, приятелів тощо?

А. Я – хазяйка (хазяїн) своєї записної книжки, як хочу, так і веду записи телефонів, прізвищ, імен. Потрібний номер телефону я обов'язково знайду.

Б. Часто міняю записні книжки з номерами телефонів, оскільки нещадно їх «експлуатую». Переписуючи телефони, намагаюся все зробити «згідно з наукою», однак при подальшому користуванні знову збиваюся на вільний запис.

В. Записи телефонів, прізвищ, імен веду «рукою нап'строю». Вважаю, були б записані номер телефону, прізвище, ім'я, по батькові, а на якій сторінці записано, прямо чи криво, це не має особливого значення.

Г. Використовуючи узвичаєну систему, відповідно до алфавіту, записую прізвище, ім'я, по батькові, номер телефону, а якщо потрібно, то і додаткові відомості (адресу, місце роботи, посаду).

5. Вас оточують речі, що Ви ними часто користуєтесь. Якими є Ваші принципи розміщення речей?

А. Кожна річ лежить будь-де.

Б. Дотримуюсь принципу: кожній речі – своє місце.

В. Періодично впорядковую свої речі, предмети. Потім кладу їх де завгодно. Через деякий час знову наводжу лад і т. д.

Г. Вважаю, що це запитання не стосується самоорганізації.

6. Чи можете Ви наприкінці дня сказати: де, скільки та з яких причин Вам довелося марно витратити час?

А. Можу сказати про загублений час.

Б. Можу сказати лише про місце, де був марно витрачений час.

В. Якщо б загублений час перетворився на гроші, тоді я рахував би його.

Г. Не лише добре уявляю: де, скільки і чому було марно витрачено час, а й відшукую способи скорочення втрат у тих самих ситуаціях.

7. Які Ваші дії, коли на нараді, на зборах починають переливати з пустого у порожнє?

А. Пропоную зосередитись на сутності питання.

Б. На будь-якій нараді чи зборах буває і щось потрібне, і щось пусте. І нічого тут не вдієш – доводиться слухати.

В. Занурююсь у «небуття».

Г. Починаю займатися тими справами, які взяв (взяла) із собою, розраховуючи на переливання з пустого у порожнє.

8. Скажімо, Ви маєте виступити з доповіддю. Чи надаєте Ви значення не лише змісту доповіді, а й її тривалості?

А. Надаю найсерйознішої уваги змісту доповіді. Думаю, що тривалість треба визначати приблизно. Якщо доповідь цікава, необхідно давати час, щоб її закінчити.

Б. Надаю однакову увагу змісту і тривалості доповіді, так само його варіантам, залежно від часу.

9. Чи намагаєтесь Ви використати майже кожну хвилину для виконання задуманого?

А. Намагаюсь, однак у мене не завжди виходить через особисті причини (знесилення, поганий настрій тощо).

Б. Не прагну до цього, оскільки вважаю, що не треба бути дріб'язковим щодо цього.

В. Навіщо прагнути, якщо час все одно не випередиш?

Г. Намагаюся, незважаючи ні на що.

10. Яку систему занотовування доручень, завдань і прохань Ви використовуєте?

А. Записую у своєму тижневику, що треба виконати і в який строк.

Б. Занотовую найважливіші доручення, прохання, завдання у своєму тижневику. «Дріб'язок» намагаюся запам'ятати. Якщо забуваю про «дріб'язок», не вважаю це за недолік.

В. Намагаюся запам'ятати доручення, завдання і прохання, оскільки це тренує пам'ять. Однак маю зізнатися, що пам'ять часто підводить мене.

Г. Дотримуюся принципу «зворотної пам'яті»: нехай пам'ятає про доручення і завдання той, хто їх дає. Якщо доручення важливе, про нього не забудуть і викличуть мене для термінового виконання.

11. Чи точно Ви приходите на ділові зустрічі, збори, наради, засідання?

А. Приходжу раніше на 5 – 7 хв.

Б. Приходжу своєчасно, до початку зборів, засідань, наряд.

В. Як правило, запізнююсь.

Г. Завжди запізнююсь, хоча намагаюся прийти раніше або своєчасно.

Д. Якщо було б видано науково-популярний посібник «Як не запізнюватись», я, мабуть, навчився б не запізнюватись.

12. Якого значення Ви надаєте своєчасності виконання завдань, доручень, прохань?

А. Вважаю, що своєчасне виконання – це один з важливих показників мого вміння працювати, тріумф організованості. Однак мені не вдається виконати щось своєчасно.

Б. Своєчасне виконання – це «звір», який може «вкусити» саме в ту хвилину, коли завдання виконано. Краще трохи затягти виконання завдань.

В. Я вважаю за краще поменше міркувати про своєчасність, а виконати завдання і доручення в строк.

Г. Своєчасно виконати завдання чи доручення – це прямий шанс одержати нове. Ретельність завжди своєрідно карається.

13. Скажімо, Ви пообіцяли щось зробити або у чомусь допомогти іншій людині. Проте обставини змінилися так, що виконати обіцяне досить важко. Як Ви будете поводитися?

А. Повідомлю людині про зміну обставин і про неможливість виконати обіцяне.

Б. Подбаю сказати людині, що обставини змінились і виконати обіцяне важко. Водночас повідомлю, що не треба втрачати надію на обіцяне.

В. Буду намагатися виконати обіцяне. Якщо виконаю – добре, не виконаю – теж не біда, оскільки я досить рідко не дотримувався своїх обіцянок.

Г. Нічого не буду обіцяти людині.

Д. Виконаю обіцяне, не дивлячись ні на що.

Оцінка результатів: 1. а – 4, б – 0, в – 6, г – 2; 2. а – 6, б – 0, в – 3, г – 0, д – 0; 3. а – 4, б – 6, в – 0, г – 0; 4. а – 0, б – 0, в – 0, г – 6; 5. а – 0, б – 6, в – 0, г – 0; 6. а – 2, б – 1, в – 0, г – 4; 7. а – 3, б – 0, в – 0, г – 6; 8. а – 2, б – 6; 9. а – 3, б – 0, в – 0, г – 6; 10. а – 6, б – 1, в – 1, г – 0; 11. а – 6, б – 6, в – 0, г – 0, д – 0; 12. а – 3, б – 0, в – 6, г – 0; 13. а – 2, б – 0, в – 0, г – 6, д – 6.

6. Оцінка результатів: Від 72 до 78 балів. Ви організована людина. Єдине, що можна порадити: не зупиняйтеся на досягнутому рівні,

розвивайте і надалі самоорганізацію. Не вважайте, що Ви досягли межі. Організація на відміну від природи дає найбільший ефект тому, хто вважає її ресурси невичерпними. Від 63 до 71 бала. Ви вважаєте організацію невід'ємною частиною роботи. Це дає Вам незаперечну перевагу перед тими, хто закликає організацію «під зброю», на випадок крайньої необхідності. Проте Вам слід уважніше придивитися до самоорганізації, покращити її. Менше 63 балів. Ваш спосіб життя, Ваше оточення навчили Вас бути більш-менш організованим. Організованість то виявляється у Ваших діях, то зникає. Це ознака відсутності чіткої системи самоорганізації. Існують об'єктивні організаційні закони та принципи. Спробуйте проаналізувати свої дії, витрати часу, техніку роботи. Ви побачите те, що і не підозрювали. Щоб стати організованою людиною, треба подолати себе, мати волю та завзятість.

Основна література:

1. Геращенко О. В. Психологічна корекція поведінки схильних до бродяжництва підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06 Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2016. 24 с.
2. Медведєв В.С. Левенець О.А. Особистість як категорія юридичної психології. Юридична психологія. 2015. №2. С. 53-62
3. Методичні рекомендації для працівників ювенальної превенції з питань запобігання та профілактики небезпечних розваг дітей, пов'язаних із використанням мережі Інтернет / [уклад.: О.О. Євдокімова, В. В. Чумак, Ю. В. Александров та інш.]; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2019. 52 с.
4. Скрябін О.М. Професійно-психологічна підготовка працівників національної поліції : конспект лекцій. Дніпро : Дніпров. Держ. ун-т. внутр. справ, 2016. 43 с.

Додаткова література

1. Барко В. І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект) : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2002. 296 с.
2. Лобанова А.С., Калашнікова Л.В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти: підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во «Каравела», 2017. 470 с.
3. Остапович В.П., Барко В.І., Ярема Н.Ю. та ін. Робота з дітьми з ознаками ризикованої поведінки: метод. рекомендації Київ: ДНДІ МВС України; Харків : Мачулін, 2017. 95 с

4. Психологічні аспекти ювенальної юстиції: навч. посібник уклад.: Л.І. Мороз, С.І. Яковенко, Ю.В. Меркулова, О.М. Пасько Одеса: ОДУВС, 2015. 228 с.

5. Соціальна робота з сім'єю : підручник : затверджено МОН України / Н.Ю. Максимова. Київ : ВПЦ "Київ. ун-т", 2015. 350 с.

Тема № 5. Психотехнології у професійній діяльності поліції

Семінарське заняття.

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань за темою.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 2 год. (заочна форманавчання)

Навчальні питання:

1. Психологічні аспекти рекрутингу в поліцію
2. Психологічні основи професійного спілкування поліцейських
3. Візуальна психодіагностика у професійній діяльності поліції
4. Юридична психолінгвістика у професійній діяльності поліції
5. Психологічний вплив у професійній діяльності поліції
6. Психологічний портрет та підходи до його складання
7. Психотехнології опанування професійним стресом у діяльності поліції
8. Психотехніки надання екстреної психологічної допомоги працівниками поліції .

Основна література

1. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посібник / О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець, Ю.В. Александров та ін. ; за заг. Ред. В.В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.
2. Клименко І.В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2019. 50 с.
3. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та

курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>

4. Скрябін О.М. Професійно-психологічна підготовка працівників національної поліції : конспект лекцій. Дніпро : Дніпров. Держ. ун-т. внутр. справ, 2016. 43 с.

Додаткова література

5. Александров Д.О., Андросюк В.Г., Казміренко Л.І. та ін. Юридична психологія : підручник / заг. ред. Л.І. Казміренко, Є.М. Моїсєєва. 2-є вид., доопр. та доп. Київ : КНТ, 2007. 360 с.
6. Кацавець Р.С. Юридична психологія : навч. посіб. Київ : Алерта, 2017, 109 с.
7. Стратегія розвитку органів системи Міністерства внутрішніх справ на період до 2020 року: схвалено Розпорядженням Каб. Міністрів України від 15.11.2017 р. № 1023-р. URL: [http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1023-2017- %D1%8](http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1023-2017-%D1%8)

Тема № 5. Психотехнології у професійній діяльності поліції

Практичне заняття.

Навчальна мета заняття: Вивчення психологічних засад профілактики професійного вигорання поліцейського

Кількість годин - 4 год. (денна форма навчання), 2 год. (заочна форманавчання)

Методичні вказівки.

У розвитку синдрому професійного вигорання М. Буріш виділяє наступні фази:

1. Попереджувальна фаза: 1) надмірна участь: надмірна активність; відмова від потреб, не пов'язаних з роботою, витіснення зі свідомості переживань невдач і розчарувань; обмеження соціальних контактів; 2) виснаження: почуття втоми; безсоння; переживання загрози нещасних випадків.

2. Зниження рівня власної участі: 1) по відношенню до співробітників, реципієнтів: втрачає позитивного сприйняття колег; перехід від допомоги до нагляду і контролю; приписування вини за власні невдачі іншим людям; прояв негуманного підходу до колег та реципієнтів; 2) по відношенню до решти

оточуючих: відсутність емпатії; байдужість; цинічні оцінки; 3) по відношенню до професійної діяльності: небажання виконувати свої обов'язки; штучне продовження перерв в роботі, запізнення, вихід на пенсію завчасно; акцент на матеріальний аспект при одночасній незадоволеності роботою; 4) зростання вимог: втрата життєвого ідеалу, концентрація на власних потребах; відчуття того, що інші люди використовують тебе; заздрість.

3. Емоційні реакції: 1) депресія: постійне почуття провини, зниження самооцінки; безпідставні страхи, лабільність настрою, апатії; 2) агресія: захисні установки, звинувачення інших, ігнорування своєї участі в невдачах; відсутність толерантності і здатності до компромісу; підозрілість, конфлікти з оточенням.

4. Фаза деструктивної поведінки: 1) сфера інтелекту: зниження концентрації уваги, відсутність здатності виконати складні завдання; ригідність мислення, відсутність уяви; 2) мотиваційна сфера: відсутність власної ініціативи; зниження ефективності діяльності; виконання завдань строго за інструкцією; 3) емоційно-соціальна сфера: байдужість, уникнення неформальних контактів; відсутність участі в житті інших людей або надмірна прихильність до конкретної особи; уникнення тем, пов'язаних з роботою; самотність, відмова від хобі, нудьга.

5. Психосоматичні реакції: зниження імунітету; нездатність до релаксації у вільний час; безсоння, сексуальні розлади; підвищення тиску, тахікардія, головний біль; розлади травлення, залежність від кофеїну, нікотину, алкоголю.

6. Розчарування: негативна життєва установка, почуття безпорадності і безглуздості життя, екзистенціальне відчай. Слід, однак, відзначити, що генезис вигоряння індивідуальний і визначається відмінностями в емоційно-мотиваційній сфері, а також умовами, в яких протікає професійна діяльність людини. Профілактика та подолання синдрому вигоряння можуть здійснюватися в декількох напрямках (за Н.Е. Водопьяновою):

Перший напрямок заснований на екологічній парадигмі управління стресами на роботі – усунення потенційних джерел стресу в робочому

середовищі. Це шлях пом'якшення 389 дії організаційних і статусно-рольових стресів на рівні всієї організації і в кожному підрозділі.

Другий напрямок ґрунтується на процесуально-когнітивної парадигмі та фокусується на розвитку раціонального оцінювання стресових ситуацій, актуалізації особистісних ресурсів стресостійкості та конструктивних моделей по-долання стресів (копінг-стратегій). Третій напрям базується на парадигмі регуляції стресових станів шляхом підвищення умінь управляти стресами, розвитку навичок саморегуляції психічних станів і відновлення психоенергетичних потенціалів, що дозволяє зберігати загальний рівень працездатності особистості і ефективно відновлювати витрачені психічні ресурси. Серед практичних заходів щодо профілактики професійного вигорання, О. В. Змановська і В. Ю. Рибников виділяють три групи: організаційно-управлінські, групові, індивідуально-особистісні. До організаційно-управлінських заходів відносяться:

1. Підвищення статусу та поліпшення іміджу працівників правоохоронних органів в суспільстві;
2. Тривале професійне навчання, що включає в себе психологічні і професійні тренінги;
3. Просвітництво працівників щодо проблем професійного вигорання;
4. Орієнтація на суворе дотримання правил професійної етики;
5. Введення чітких критеріїв професійного оцінювання;
6. Створення можливостей для кар'єрного зростання;
7. Професійний розвиток: тренінги, обмін досвідом, дискусійні семінари;
8. Створення кімнат психологічного розвантаження, а також кабінетів психотерапевтичної допомоги.

Групові заходи включають: 1. Посилення групової згуртованості та здорової корпоративної культури – традицій, цінностей;

2. Підвищення впевненості співробітників у важливості їх діяльності та позитивності їх цілей;

3. Створення в підрозділах здорового психологічного клімату та взаємної підтримки;

4. Створення груп професійної підтримки в формі групового обговорення важких випадків, обміну досвідом;

5. Спільне проведення дозвілля відповідно до принципів здорового способу життя.

До індивідуальних заходів профілактики відносяться:

1. Своєчасна соціальна підтримка та кваліфікована психологічна допомога;

2. Навчання ефективним технікам вирішення типових проблемних ситуацій, технікам саморегуляції, способам конструктивного вирішення конфліктів;

3. Планування професійного зростання;

4. Вироблення індивідуальних стандартів власної ефективності. При розробці програм протидії вигорянню важливо враховувати, що відносно легше мінімізувати організаційні (середовищні), статусно-рольові (посадові) стрес-фактори, ніж коригувати особистісні детермінанти низької стресостійкості і вигоряння (Т. І. Рогінська).

Для підвищення психологічної стійкості особистості до організаційних і професійних стресів потрібна більш тривала і індивідуалізована психокорекційна робота, що стосується багатьох глибинних особистісних конструктів. Синдром вигоряння має складну багаторівневу детермінацію професійними стресами та особистісними факторами, а його переживання пов'язані з втратою сенсу життя і не \square задоволеністю в самореалізації, надання психологічної допомоги має здійснюватися в аспекті екзистенційно \square гуманістичного підходу.

Головним вектором як в індивідуальній, так і в груповій роботі з профілактики вигоряння повинна стати допомога в усвідомленні та активізації ними своїх ресурсів, реалізації їх життєвих орієнтирів, які сприяють особистісному зростанню, самореалізації в професійній сфері та особистому житті. Ефективність різних програм психологічних тренінгів в профілактиці вигоряння правоохоронців показана в багатьох роботах українських психологів

(Г. О. Литвинова, В. О. Лефтеров, О. М. Хайрулін). Професійно значущі знання, навички та вміння, набуті під час тренінгу, розвиваються й активно застосовуються у практичному житті поліцейських протягом тривалого часу після тренінгу, що загалом сприяє зростанню їх особистісної та професійної ефективності.

Основна література

1. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посібник / О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець, Ю.В. Александров та ін. ; за заг. Ред. В.В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.
2. Клименко І.В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2019. 50 с.
3. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>
4. Скрябін О.М. Професійно-психологічна підготовка працівників національної поліції : конспект лекцій. Дніпро : Дніпров. Держ. ун-т. внутр. справ, 2016. 43 с.

Додаткова література

5. Александров Д.О., Андросюк В.Г., Казміренко Л.І. та ін. Юридична психологія : підручник / заг. ред. Л.І. Казміренко, Є.М. Моїсєєва. 2-є вид., доопр. та доп. Київ : КНТ, 2007. 360 с.
6. Кацавець Р.С. Юридична психологія : навч. посіб. Київ : Алерта, 2017, 109 с.
7. Стратегія розвитку органів системи Міністерства внутрішніх справ на період до 2020 року: схвалено Розпорядженням Каб. Міністрів України від 15.11.2017 р. № 1023-р. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1023-2017-%D1%8>

Тема № 6. Психопрофілактика у професійній діяльності поліції

Семінарське заняття.

Навчальна мета заняття: контроль, корекція й закріплення знань за темою.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форманавчання)

Навчальні питання:

1. Професійне здоров'я поліцейського та шляхи його збереження.
2. Методики зняття втоми.
3. Психопрофілактика професійного вигорання працівників поліції.
4. Фактори ризику професійного вигорання.
5. Психопрофілактика професійної деформації особистості поліцейського.
6. Психопрофілактика девіантної поведінки працівників поліції

Основна література

1. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посібник / О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець, Ю.В. Александров та ін. ; за заг. Ред. В.В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.
2. Клименко І.В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2019. 50 с.
3. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>
4. Скрябін О.М. Професійно-психологічна підготовка працівників національної поліції : конспект лекцій. Дніпро : Дніпров. Держ. ун-т. внутр. справ, 2016. 43 с.

Додаткова література

5. Александров Д.О., Андросюк В.Г., Казміренко Л.І. та ін. Юридична психологія : підручник / заг. ред. Л.І. Казміренко, Є.М. Моїсєєва. 2-є вид., доопр. та доп. Київ : КНТ, 2007. 360 с.
6. Кацавець Р.С. Юридична психологія : навч. посіб. Київ : Алерта, 2017, 109 с.
7. Стратегія розвитку органів системи Міністерства внутрішніх справ на період до 2020 року: схвалено Розпорядженням Каб. Міністрів України від 15.11.2017 р. № 1023-р. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1023-2017-%D1%8>

Тема № 6. Психопрофілактика у професійній діяльності поліції

Практичне заняття. Засоби подолання професійного стресу.

Навчальна мета заняття: Засвоєння прийомів подолання стресу у процесі професійної діяльності поліцейських

Кількість годин - 4 год. (денна форма навчання), 2 год. (заочна форманавчання)

Вправа «Квадратне дихання» для відновлення рівно \square ваги та заспокоєння. Можна виконувати самостійно.

Зробіть плавний, досить глибокий вдих – за чотири секунди. Потім затримайте дихання – на чотири секунди. Потім зробіть плавний видих – за чотири секунди. І після видиху знову зупиніть дихання – на чотири секунди, за які постарайтеся максимально розслабити всі м'язи тіла. Потім знову вдих наступного циклу. Вам необхідно про себе, подумки рахувати секунди і давати собі команди за наступною схемою: Вдих – «один ... два ... три ... чотири ...» Пауза – «п'ять ... шість ... сім ... вісім ...» Видих – «дев'ять ... десять ... одинадцять ... дванадцять ...» Пауза – «розслабитися ... « Дихати за вищенаведеною схемою можна від кількох разів до декількох хвилин.

Антистресова релаксація. (Рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я). 1) Лягайте (в крайньому випадку – присядьте) зручніше в тихому, слабо освітленому приміщенні; одяг не повинен об \square межувати ваших рухів. 2) Закрийте очі, дихайте повільно і глибоко. Зробіть вдих і приблизно на десять секунд затримайте дихання. Видих робіть повільно, стежте за розслабленням і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як прилив і відлив». Повторіть цю проце \square дуру п'ять-шість разів. Потім відпочиньте близько двадцяти секунд. 3) Вольовим зусиллям скорочуйте окремі м'язи або їх групи (м'язи ніг, сідниць, черевного преса, грудної клітки, рук, плечей, обличчя). Скорочення утримуйте до десяти секунд, потім розслабте м'язи.

Таким чином пройдіться по всьому тілу. При цьому уважно стежте за тим, що з ним відбувається. Повторіть дану процедуру тричі, розслабтеся, ні про що не думайте. 4) Спробуйте якомога конкретніше уявити собі відчуття

розслабленості, що пронизує вас знизу доверху: від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююсь, мені приємно, мене ніщо не турбує». 5) Уявіть собі, що відчуття розслабленості проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга залишає вас. Відчуваєте, що розслаблені ваші плечі, шия, м'язи обличчя (рот може бути відкритий). Лежить спокійно, як «ганчірна лялька». Насолоджуйтесь розслабленням близько тридцяти секунд. 6) Порахуйте до десяти, подумки кажучи собі, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи все більше розслабляються. 7) Настає «пробудження». Порахуйте до двадцяти. Говоріть собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду відчувати себе бадьорим. Неприємне напруження в кінцівках зникне».

Дану вправу рекомендується виконувати два-три рази в тиждень. Спочатку воно займає близько чверті години, але при достатньому оволодінні їм релаксація досягається швидше.

Мотиви символдрами для звільнення від стресу.

Мотив «Безпечне місце». Мотив можна задавати як у індивідуальній, так і в груповій формі. Коли мотив задається індивідуально, психотерапевт постійно підтримує діалогічний зв'язок з клієнтом. При груповій формі імагінації можливе як мовчазне уявлення образу, так і спільне, при якому учасники по черзі озвучують свої фантазії. Супроводжуючи імагінацію, психотерапевт говорить такі слова: - Зручно влаштуйтесь, можна заплющити очі, відпочуйте, як дихання вирівнюється, а тіло поступово набуває приємної розслабленості. - Уявіть собі безпечне місце, будь-яке безпечне місце, яке ви бачили, або яке малює вам ваша уява. - Яка погода в образі? Який час доби? Пора року? Який ви маєте вигляд у цьому образі? В якому віці ви себе відчуваєте? Який у вас настрій? - Роздивіться уважніше безпечне місце. Наскільки воно є надійним? Як ви відчуваєте себе тут? Чи потрібно посилювати безпечність цього місця? Якщо так, то як ви це зробите? Що вам хотілося б зробити у цьому місці? Як ви себе почуваєте? (запитання про посилення надійності безпечного місця слід повторювати доти, доки клієнт

відчує повну безпеку, спокій та відчує себе розслаблено). - Уявлення образу добігає кінця – чи є щось важливе, що ви ще не встигли зробити? Чи можете ви зараз закінчити уявлення цього образу? Виберіть місце у образі, де вам було б комфортно завершити цю фантазію.

Запам'ятайте все добре і, коли будете готові, потягніться, як після сну і відкрийте очі. Після уявлення образу доречно розпитати про таке: – Як ви себе відчуваєте? – Що вам сподобалось у образі? – Були моменти, які вам не сподобались? – Були моменти, які вас здивували, неочікувані для вас?

Далі слід попросити намалювати уявлене.

Мотив «Могутнє дерево»

Мотив можна задавати як у індивідуальній формі, так і у груповій. Супроводжуючи імагінацію, психотерапевт говорить такі слова: - Зручно влаштуйтесь, можна заплющити очі, відпочуйте, як дихання вирівнюється, а тіло поступово набуває приємної розслабленості. - Уявіть собі могутнє дерево. Це може бути будь-яке дерево, яке ви бачили, або яке малює вам ваша уява. Все, що уявляється – добре, з будь-яким образом можна працювати. К тільки ви щось уявите, скажіть про це. - Роздивіться уважно дерево. Яку назву воно має? Якої воно висоти? Ширини? Яке в нього коріння? (Якщо коріння слабе, психотерапевт запитує про те, як можна було б його зміцнити). - Який у дерева стовбур? (Якщо стовбур слабкий, хиткий, психотерапевт запитує про те, як можна його зміцнити). - Якої форми крона? Яке у дерева листя? (Якщо є якісь пошкодження, психотерапевт запитує про те, що можна було б зробити). - Як рухаються поживні речовини від землі до крони дерева? Прослідкуйте, як поживні речовини рухаються від коріння по його стовбуру, наповнюючи гілля дерева та листочки. - Погляньте на дерево знову – наскільки воно міцне? Як би вам хотілося доглянути за деревом? Що вам хотілося б зробити поряд з деревом? - Відчуйте силу і міць цього дерева, його красу та самодостатність. Розглядайте дерево стільки, скільки вам потрібно, і коли будете готові, завершити цю фантазію, виберіть зручний момент, в який це доречно зробити. Запам'ятайте добре, що ви уявили, і коли будете готові, потягніться, як після

сну, та відкрийте очі.

Після уявлення образу доречно розпитати про таке: - Як ви себе відчуваєте?

- Що вам сподобалось у образі? - Чи були моменти, які вам не сподобались? - Чи були моменти, які вас здивували, були неочікувані для вас?

Далі слід попросити намалювати уявлене.

Основна література:

1. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посібник / О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець, Ю.В. Александров та ін. ; за заг. Ред. В.В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.
2. Клименко І.В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2019. 50 с.
3. Коновалова В.О., Шепітько В.Ю. Юридична психологія підручник. Харків : «Право», 2019. 240 с.
4. Максименко С.Д., Медведєв В.С. Юридична психологія : підручник. Київ : ВД «Слово», 2018. 447 с.
5. Скрябін О.М. Професійно-психологічна підготовка працівників національної поліції : конспект лекцій. Дніпро : Дніпров. Держ. ун-т. внутр. справ, 2016. 43 с.
6. Юридична психологія : підручник / за заг. редакцією О.М. Бандурки; Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків : Майдан, 2018. 684 с.

Додаткова література

1. Александров Д.О., Андросюк В.Г., Казміренко Л.І. та ін. Юридична психологія : підручник / заг. ред. Л.І. Казміренко, Є.М. Моїсєєва. 2-є вид., доопр. та доп. Київ : КНТ, 2007. 360 с.
2. Барко В. І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект) : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2002. 296 с.
3. Короткий курс лекцій з дисципліни «Юридична психологія». URL: https://studme.com.ua/158407205347/psihologiya/ yuridicheskaya _psihologiya.htm

Література для вивчення дисципліни

Основна література

1. Бочелюк В.Й. Юридична психологія : навч. посібник. Київ : Центр учб. літ., 2017. 335 с.
2. Геращенко О. В. Психологічна корекція поведінки схильних до бродяжництва підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06 Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2016. 24 с.

3. Клименко І.В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2019. 50 с.
4. Коновалова В.О., Шепітько В.Ю. Юридична психологія підручник. Харків : «Право», 2019. 240 с. Максименко С.Д., Медведєв В.С. Юридична психологія : підручник. Київ : ВД «Слово», 2018. 447 с.
5. Медведєв В.С. Левенець О.А. Особистість як категорія юридичної психології. Юридична психологія. 2015. №2. С. 53-62
6. Методичні рекомендації для працівників ювенальної превенції з питань запобігання та профілактики небезпечних розваг дітей, пов'язаних із використанням мережі Інтернет / [уклад.: О.О. Євдокімова, В. В. Чумак, Ю. В. Александров та інш.]; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2019. 52 с.
7. Про Національну поліцію: закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>
8. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>
9. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посібник / О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець, Ю.В. Александров та ін. ; за заг. Ред. В.В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.
10. Скрябін О.М. Професійно-психологічна підготовка працівників національної поліції : конспект лекцій. Дніпро : Дніпров. Держ. ун-т. внутр. справ, 2016. 43 с.
11. Юридична психологія : підручник / за заг. редакцією О.М. Бандурки; Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків : Майдан, 2018. 684 с.

Додаткова література

1. Александров Д.О., Андросюк В.Г., Казміренко Л.І. та ін. Юридична психологія : підручник / заг. ред. Л.І. Казміренко, Є.М. Моїсєєва. 2-є вид., доопр. та доп. Київ : КНТ, 2007. 360 с.
2. Барко В. І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект) : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2002. 296 с.
3. Барко В. І. Психологія управління персоналом органів внутрішніх справ (проактивний підхід) : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2003. 448 с.
4. Бедь В. В. Юридична психологія : навч. посіб. Львів : Новий Світ, 2000, 2009. 376 с.
5. Кацавець Р.С. Юридична психологія : навч. посіб. Київ : Алерта, 2017, 109 с.
6. Короткий курс лекцій з дисципліни «Юридична психологія». URL: https://studme.com.ua/158407205347/psihologiya/ yuridicheskaya _psihologiya.htm

7. Лобанова А.С., Калашнікова Л.В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти: підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во «Каравела», 2017. 470 с.
8. Остапович В.П., Барко В.І., Ярема Н.Ю. та ін. Робота з дітьми з ознаками ризикованої поведінки: метод. рекомендації Київ: ДНДІ МВС України; Харків : Мачулін, 2017. 95 с
9. Психологічні аспекти ювенальної юстиції: навч. посібник уклад.: Л.І. Мороз, С.І. Яковенко, Ю.В. Меркулова, О.М. Пасько Одеса: ОДУВС, 2015. 228 с.
10. Соціальна робота з сім'єю : підручник : затверджено МОН України / Н.Ю. Максимова. Київ : ВПЦ "Київ. ун-т", 2015. 350 с.
11. Стратегія розвитку органів системи Міністерства внутрішніх справ на період до 2020 року: схвалено Розпорядженням Каб. Міністрів України від 15.11.2017 р. № 1023-р. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1023-2017-%D1%8>