

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

*Факультет № 6  
Кафедра соціології та психології*

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ  
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

з навчальної дисципліни «Психологічне забезпечення діяльності поліції»  
обов'язкових компонент  
освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти

**053 Психологія (практична психологія)**

**Харків 2023**

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

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

## **СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 6  
Протокол від 25.08.2023 №7

## **ПОГОДЖЕНО**

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

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

### **Розробники:**

1. Завідувач кафедри психології та соціології ХНУВС, доктор психологічних наук, професор Євдокімова О.О.
2. Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук Пономаренко Я.С.

### **Рецензенти:**

1. Професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор Охріменко І.М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

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

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. Професійна діяльність поліції: психологічні ракурси.	18	2	-	4	-	12	залік
Тема № 2. Психологічна безпека професійної діяльності працівників поліції.	18	2	-	4	-	12	
Тема № 3. Психологічна специфіка діяльності психолога в ювенальній превенції..	18	2	-	4	-	12	
Тема № 4. Психотехнології у професійній діяльності поліції.	18	2	-	4	-	12	
Тема № 5. Психопрофілактика у професійній діяльності поліції.	18	2	-	4	-	12	
Всього за семестр № 1	90	10	-	20	-	60	

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

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. Професійна діяльність поліції: психологічні ракурси.	18	2	-	-	-	16	
Тема № 2. Психологічна безпека професійної діяльності працівників	18	-	-	1	-	17	

поліції.							залік
Тема № 3. Психологічна специфіка діяльності психолога в ювенальній превенції..	18	2	-	1	-	15	
Тема № 4. Психотехнології у професійній діяльності поліції.	18	-	-	1	-	17	
Тема № 5. Психопрофілактика у професійній діяльності поліції.	18	2	-	1	-	15	
<b>Всього за семестр № 1</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	

### 3. Методичні вказівки до практичних занять.

#### Тема № 1. Професійна діяльність поліції: психологічні ракурси.

**Практичне заняття:** загальна характеристика професійної діяльності поліції.

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

**Кількість годин** - 4 год. (денна форма навчання), 0 - год. (заочна форма навчання).

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

Основна література: 1 (с.9-34), 2 (с.3-35), 3 (с.3-50).

Допоміжна: 12 (с.22-67); 13 (с.13-51).

#### Теми рефератів:

- 1.Складові психологічного забезпечення поліціювання.
2. Історія та основні задачі психології професійної діяльності поліції.

#### План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття. На початку практичного заняття викладач вітає здобувачів вищої освіти, називає тему, мету, план та структуру заняття, повторює матеріал лекції:

II. Порядок проведення основної частини заняття.

*Методичні матеріали до практичного заняття.*

**ЗАВДАННЯ 1. Написати есе за темою «Професія та її роль у житті людини».**

*Методичні матеріали до практичного заняття.*

Сучасний вимір суспільних проблем, відносин, постійних соціально-економічних змін, причин та тенденцій розвитку явищ, ситуацій потребує застосування не стільки дослідницького підходу-алгоритму, скільки творчого,

відповідального та компетентного аналізу, доречного визначення проблеми, вміння професійно сформулювати альтернативу, гіпотезу та довести спроможність-неспроможність її практичного існування. Досить ефективним, що активізує студентський потенціал, методом контролю й перевірки знань більш високого порядку (за схемою: аналіз, синтез, творче застосування знань і оцінка) є **есе**.

У перекладі з англійської, есе (essay) означає «нарис», «твір», «спробу самостійного аналізу» та «обґрунтування теоретичної гіпотези». Есе (фр. *essai* «спроба, проба, нарис», від лат. *exagium* «зважування») — літературний жанр прозового твору невеликого обсягу й вільної композиції.

Есе виражає індивідуальні враження й міркування автора з конкретного приводу або предмета й не претендує на вичерпне трактування. Відносно обсягу й функції межує, з одного боку, з науковою статтею й літературним нарисом (з яким есе нерідко плутають), з іншого боку — з філософським трактатом. Есеїстичному стилю властиві образність, рухливість асоціацій, нерідко антитиповість мислення, орієнтування на інтимну відвертість і розмовну інтонацію. Деякими теоретиками розглядається як четвертий, поряд з епосом, лірикою і драмою, рід художньої літератури.

Індивідуалізація сучасних суспільних відносин та, як наслідок, індивідуалізація сучасної професійної освіти відкриті для застосування нових ефективних форм діяльності, в т.ч. навчальної. Ось чому есе (трансформований, адаптований, змінений жанр літератури) набуває все більшої популярності як вид письмової самостійної роботи українського студента, а саме: *як твір-міркування невеликого обсягу з вільною композицією, що виражає індивідуальні враження, міркування з конкретного питання, проблеми й свідомо не претендує на повноту й вичерпне трактування теми.*

Тому, **головна місія та мета есе** – це самостійне бачення студентом проблеми, питання, теми на підставі *опрацьованого* матеріалу та аргументів, у відповідності до *обраного* підходу, стилю тощо.

**Інструментарій** ручка, папір.

III. Порядок проведення заключної частини заняття. Наприкінці заняття викладач запитує у здобувачів, який досвід вони придбали впродовж заняття.

**ЗАВДАННЯ 2.** Дослідження особливостей уявлень здобувачів вищої освіти щодо професійного майбутнього за допомогою тесту Ю. Варбана.

Тест Ю. Варбана «Символ професійного успіху» (стандартизований варіант) призначений для визначення особливостей уявлень особи щодо майбутнього.

*Методичні матеріали до завдання:*

Слід звернути увагу на те, до якого типу можна віднести уявлення здобувачів про їхнє майбутнє – як в особистісному, так і в професійному сенсі. Виділено три типи символічної репрезентації:

### 1. Я – професіонал як джерело пізнання для себе.

Властиво зображення абстрактних символів - стихія, море, сонце, зірка, блискавка, літерні позначення, і т.ін. Як правило, метафоричне зображення, що передає складний смисловий зміст, представлене у вигляді якого складного огляду - зоряного неба, падаючої зірки на долоні у людини, сонце з широкими променями, людина на тлі висхідного сонця, що несе в руках зірку і т.п. Відображає прагнення до зростання, прогресу, підкреслення інтелектуальності та ін.

### 2. Ідеалізований життєвий успіх.

Сюжетна картинка з набором складних образів, що передають атмосферу безпосереднього вираження відчуттів, вражень, почуттів: пейзажі із зображенням людей, рослини, тварини, предмети і т.п. Іноді зустрічаються абстрактні схематичні зображення, що відрізняються лаконізмом побудови: фігури (трикутник, піраміда і т.д.), гора, п'єдестал і т.п. Відзначається відсутність практичного включення «Я» в реальне професійне життя. Присутній романтичний настрій. Можуть бути присутніми сюжети, пов'язані з сім'єю, спілкуванням, професійною діяльністю.

### 3. Інфантильне уявлення про себе як професіонала.

Зображення свого «автопортрета», часто з явно прикрашеними деталями: рамочка, присутність кольорового фону, декору в ідеї квітів, дерев та ін. Як правило, малюнок «ляльки», у якій чітко промальовані всі деталі.

**Інструментарій:** різнокольорові карандаші чи фломастери, аркуші паперу формату А4.

## ЗАВДАННЯ 3.

1. Здобувачам пропонується обрати професію, добре їм знайому з особистого досвіду.
2. Знайомство зі схемою опису професійної діяльності Є. О. Клімова.

### **Схема опису професійної діяльності:**

#### *I. Мета праці.*

1. Гностична. Не створювати новий продукт, а оцінювати вже наявний продукт (його окремі параметри, характеристики), яку роботу, твір мистецтва, поведінка людей і т. д. тобто розрізняти, оцінювати, аналізувати що-небудь.

2. Перетворююча. Перетворювати будь-який продукт, виріб, людські відносини, здоров'я, інформацію і т. п. З метою їх удосконалення, доопрацювання:

- а) організовувати, упорядковувати;
- б) впливати, впливати;
- в) переміщати, обслуговувати.

3. Дослідницькі. Створювати новий, неіснуючий раніше продукт, винаходити, придумувати щось, знаходити новий варіант, результат, зразок.

#### *II. Знаряддя і засоби праці зовнішні:*

- а) ручні інструменти;
- б) машинне обладнання, різні види транспорту;
- в) автоматичне обладнання;
- г) прилади, вимірювальні пристрої.

2. Внутрішні, функціональні:

- а) мова: емоційна, виразна; ділова безпристрасна;
- б) поведінка (міміка, жести): емоційне, виразне; ділове;
- в) інтелектуальні засоби.

*III. Ступінь проблемності трудових ситуацій.*

Низька. Робота чітко визначена правилами, інструкціями, в ній практично немає нових, несподіваних для працівника ситуацій.

Середня. Діяльність досить чітко визначена, але іноді в ній виникають ситуації, що вимагають прийняття нових, нестандартних рішень.

Висока. Часто зустрічаються нові, складні ситуації, що вимагають творчої активності і нестандартного підходу.

*IV. Соціально-психологічні параметри.*

1. Ступінь колективності процесу:

- а) низька (індивідуальна праця);
- б) висока (колективна праця).

2. Ступінь самостійності в організації роботи:

- а) виконавець;
- б) організатор власної діяльності;
- в) організатор роботи інших людей.

3. Особливості трудового взаємодії (контактів)

- а) за кількістю контактів: не численні; численні;
- б) за типом партнера: відвідувачі, клієнти, співробітники, група (клас, аудиторія);
- в) за ступенем сталості кола партнерів: постійний, мінливий.

*V. Емоційно-вольові параметри.*

1. Характер відповідальності:

- а) підвищена: матеріальна; моральна; за життя і здоров'я інших людей;
- б) середня, звичайна.

2. Робота в різних мікрокліматичних умовах:

- а) в приміщенні;
- б) на відкритому повітрі;
- в) в незвичайних умовах (в горах, під водою, під землею, в лісі і т. д.).

3. Чинники, що викликають психічну напруженість:

- а) ризик для життя;
- б) складні, аварійні ситуації;
- в) спілкування з правопорушниками;
- г) чітко заданий ритм і темп роботи;
- д) фізичні навантаження;
- е) тривале перебування в одному положенні;
- ж) нічні зміни;

з) специфічні умови (температура, вологість, шум, вібрація, неприємні запахи і т. п.).

**Інструментарій:** ручка, папір.

ІІІ. Порядок проведення заключної частини заняття. Наприкінці заняття викладач запитує у здобувачів, який досвід вони придбали впродовж заняття.

**ЗАВДАННЯ 4. Визначте, що Вам ближче –керувати чи підкорюватися**  
Інструкція: «Оберіть один із запропонованих варіантів відповіді».

1. Дружба для Вас:

- а. співробітництво
- б. підтримка
- в. альтруїзм

2. Цей художник (артист) повинен перш за все володіти:

- а. талантом
- б. рішучістю
- в. підготовкою

3. На вечірці Ви частіше відчуваєте себе:

- а. «орлом»
- б. «куркою»
- в. «курчам»

4. Якби Ви були геометричною фігурою, то були б:

- а. циліндром
- б. сферою
- в. кубом

5. Коли Вам подобається жінка (чоловік), Ви:

- а. робите перший крок
- б. чекаєте, поки вона (він) зробить перший крок
- в. робите дрібні кроки

6. Ви стикаєтеся з несподіванкою (не тільки сидячи за кермом):

- а. гальмуєте
- б. додаєте швидкість
- в. губитеся

Тепер підрахуйте бали згідно з таблицею

Запитання	а	б	в
1	3	2	1
2	3	2	1

3	3	2	1
4	1	3	2
5	3	2	1
6	3	2	1
7	3	2	1
8	3	2	1
9	1	3	2
10	2	1	3

Якщо Ви в сумі набрали **не більше 16 балів**, то в суспільстві ви – простий рядовий. Ви занадто поважаєте інших і ототожнюєте себе зі слабостями ближніх, а тому не здатні командувати й успішно конкурувати, адже для цього необхідно вміти сприймати й «перетравлювати» чужі труднощі. Можливо, за Вашою відмовою від влади ховається страх або обмануті надії? Тоді перш ніж робити будь-які висновки, проаналізуйте, скільки разів Ваші спроби керувати терпіли невдачу. Якщо ж відвертість вимагає визнати, що Ви і без лідерства відчуваєте себе прекрасно, то залишайтеся трохи осторонь від подій. По суті це не так вже й погано – так спокійніше.

Якщо ви набрали від **17 до 23 балів**, то ви – молодший офіцер. Це досить незручне становище: між молотом і ковадлом. Ви і на роботі насилу приймаєте рішення, чи не так? Ви – трошки керівник, а трошки – військо... Вам важко домагатися визнання, Ваші аргументи занадто раціональні й засновані лише на власному досвіді.

Якщо ви набрали **більше 24 балів**, Ви – генерал. З дитячих років Ви завжди в числі перших пропонували свої послуги, коли йшлося про громадські справи, чи не так? З віком Ваш вплив на інших людей міцнів і особливо проявлявся в скрутні хвилини. Якщо Ви честолюбні й не боїтеся роботи, цей дар може підняти Вас дуже високо. Якщо ж ні – задовольняйтесь тим, що Вас вважають прекрасним другом (або подругою), радником і Ви завжди знаходитеся в центрі уваги.

## **Тема № 2. Психологічна безпека професійної діяльності працівників поліції.**

**Практичне заняття:** специфіка психологічної безпеки діяльності поліції.

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

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

### **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.

### **Література:**

Основна література: 1 (с.3-34), 2 (с.179-228), 4 (с.50-120).

Допоміжна: 12 (с.80-104); 13 (с.60-78).

### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття. На початку практичного заняття викладач вітає здобувачів вищої освіти, називає тему, мету, план та структуру заняття, повторює матеріал лекції.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

*Методичні матеріали до практичного заняття.*

### **ЗАВДАННЯ 1. Методика «Особистісні чинники прийняття рішень»**

**(ЛФР-25)**

#### ***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 неприйнятні.

3. Саме дії, а не роздуми допомагають мені досягти бажаних 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 наважуюсь 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 стільки 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.

**Джерело:** Корнилова Т. В. Диагностика «личностных факторов» принятия решений. *Вопросы психологии*. 1994. №6. С. 99-109.

## **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, відповідь 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 витрачати 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.

#### **Ключі до шкал опитувальника SSS**

TA	+	2	10	12	13	17	18	25	29	34	37
BS	+	5	6	8	15	19	21	22	28	31	36
ES	+	4	9	14	20	24	26	30	33	35	40
UA	+	1	3	7	11	19	23	27	32	38	39

**Шкала BS (непереносимість одноманітності).** Високі бали вказують на гіпертимність. Для таких людей монотонна робота рівнозначна покаранню. Низький бал за шкалою BS вказує на схильність до монотонної, копіткої, одноманітної та рутинної роботи.

**Шкала ES (пошук нових вражень).** Вкрай низькі значення за шкалою ES вказують на ригідність обстежуваного, на те, що він прихильний традиційним поглядам і правилам. Такі працівники незалежно від віку консервативні, не люблять нововведень, змін.

**Шкала TAS (пошук гострих відчуттів).** Високі значення за цією шкалою дозволяють виявити осіб, які схильні до надзвичайних подій. Слід зауважити, що виражений пошук гострих відчуттів не обов'язково призводить до небезпечних ситуацій в житті. У окремих осіб він сублімується; виражається соціально прийнятними шляхами. Низькі значення за шкалою TAS вказують на тривожність, приховану депресію.

**Шкала UA (не адаптивні прагнення до труднощів).** Високий бал за цією шкалою набирають люди, які прагнуть знаходити і долати труднощі. Ці

люди потенційні ініціатори конфліктів, їх часто відкидають в різних колективах.

Слід звертати увагу на поєднання в особистому профілі піків за шкалами TAS і UA. Як правило, люди з такими показниками агресивні, конфліктні, соціально дезадаптовані. Люди з низькими значеннями за шкалою UA, з одного боку, боязкі, сензитивні, з низькою нервово - психічною стійкістю і великою ймовірністю «зривів», важко адаптуються і не витримують напружених умов роботи. Для осіб, які в силу своїх психофізіологічних особливостей схильні до стресів, вирішенням проблеми для них може бути вихід з ситуації, що травмує через уникнення труднощів. Низькі значення за шкалою UA вказують на осіб, які в реальному житті схильні уникати відповідальності, при найменшій можливості намагаються ухилитися від виконання посадових обов'язків (за ними потрібний постійний контроль з боку керівництва). У будь-якому випадку, що б не стояло б за цим, обстежувані з низьким балом за шкалою UA мають тенденцію уникати труднощів, перекладати відповідальність на інших осіб або на обставини і тому є «проблемними» працівниками.

### **ЗАВДАННЯ 3.** Круглий стіл «Професійна кар'єра особистості».

*I. Обговорення проблеми «Професійна кар'єра особистості» на матеріалі заздалегідь заготовленого учасниками домашнього завдання.*

Питання № 1. Виклад теоретичного матеріалу зі створенням евристичної ситуації. Дати визначення поняттю «кар'єра». Обговорення всіх запропонованих понять. Вибір найбільш вдалого визначення з точки зору повноти розкриття досліджуваного феномена.

Питання № 2. Перегляд презентацій «Професійна кар'єра знаменитих людей».

*II. Безпосереднє обговорення проблеми «Професійна кар'єра особистості».*

Питання № 1. Порівняльний аналіз варіантів побудови кар'єри в різних професійних сферах (освіта, мистецтво, культура, медицина, армія, сфера обслуговування, сфера фінансів, державна служба і т.д.) По параметру: терміни побудови кар'єри, вікові обмеження (по ходу дискусії можливе виділення інших параметрів).

Питання № 2. Обґрунтування списку особистісних детермінант, задіяних в побудові кар'єри.

Питання № 3. Обґрунтування позитивних і негативних рис такої характеристики особистості як «кар'єризм».

**ЗАВДАННЯ 4.** Дослідження змісту професійної діяльності та визначення чинників працездатності у відповідній професійній сфері.

Призначення опитувальника: визначення змісту професійної діяльності та визначення чинників працездатності у відповідній професійній сфері.

Проаналізуйте відому Вам професію. Дайте відповідь на наступні питання, аналізую професію (професійну діяльність) \_\_\_\_\_».

(найменування професії, виду діяльності)

#### *A. Когнітивні процеси*

1. Дайте загальну характеристику перцептивної основи діяльності, що лежить в основі аналізованої Вами професії.

2. Опишіть специфіку функції уваги.

3. Проаналізуйте діяльність з точки зору участі мнемічних процесів. Покажіть можливі засоби розвитку пам'яті для досягнення стійких показників діяльності. Покажіть необхідний рівень розвитку різних видів пам'яті.

4. Які з особливостей мислення реалізуються в практичній діяльності аналізованої Вами професії. Перерахуйте відомі Вам проблемні ситуації в описуваному виді діяльності. Вкажіть прояв індивідуальних особливостей мислення в практичній діяльності.

*Б. Регулятивні процеси*

5. Покажіть в рішенні яких завдань діяльності використовуються регулятивні процеси.

6. Опишіть склад завдань професійної діяльності, в яких провідна роль відведена процесам ухвалення рішення. Вкажіть особливості структури процесів ухвалення рішення в аналізованій Вами професійній діяльності.

*В. Комунікативні процеси*

7. Які основні засоби комунікації, вживані в професійній діяльності. Покажіть можливі шляхи підвищення ефективності комунікативних процесів в аналізованій Вами професійній діяльності.

8. Покажіть і опишіть прийоми маніпуляції, найбільш часто використовувані в описуваному Вами професійному спілкуванні.

*Г. Здібності*

9. За якими ознаками можна оцінити прояв в аналізованій Вами професійній діяльності (наведіть конкретні приклади): а) пізнавальних здібностей; б) психомоторних здібностей; в) духовних здібностей; г) природного інтелекту; д) логічного, понятійного інтелекту; е) регулюючого інтелекту.

*Д. Професійно важливі якості (ПВЯ)*

10. Покажіть на матеріалі аналізованої Вами професії: а) які ПВЯ входять до групи абсолютних; б) ... відносних; в) які ПВЯ можуть бути компенсовані сильною мотивацією до діяльності; г) ПВЯ, які можуть бути віднесені до групи анти-ПВЯ.

11. Опишіть основні показники діяльності, з якими пов'язані ПВЯ.

12. Опишіть групи ПВЯ якості і ПВЯ продуктивності діяльності.

*Е. Функціональні і емоційно-вольові стани*

13. Опишіть методи, за допомогою яких можна здійснити діагностику станів, що виникають в аналізованій Вами професії.

14. Наведіть приклади впливу на виконувану діяльність: а) стани стомлення; б) стани монотонії; в) стани стресу;

15. Подумайте який режим праці і відпочинку був би ефективний для цієї професії.

*Ж. Мотивація*

16. Покажіть 2-3 можливі прийоми формування самосвідомості і мотиваційної спрямованості особистості в аналізованій Вами професійній діяльності.

**ЗАВДАННЯ 5.** Виявити професійні позиції, які можливо покращити, рефлексія образу професії практичного психолога.

**Інструкція:** «Перевірте свою професійну ідентичність, використовуючи «нуль-тест». Оцініть себе і ваші вміння за шкалою від 1 до 10 (де 1 - нижчий бал, 10 - найвищий бал)»

1. Як багато ви знаєте про мотивацію і поведінку людей?

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10

2. Наскільки ви вільно спілкуєтесь?  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
3. Наскільки ви задоволені своїм «Я»?  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
4. Що ви думаєте про те, наскільки інші цінують вас як професіонала?  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
5. Як ви самі оцінюєте себе як фахівця?  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
6. Як багато ви знаєте про роботу поліцейського?  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
7. Наскільки у вас багатий досвід діяльності поліцейського?  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
8. Яку роль відіграє отримувана вами освіта в успішності вашої професійної діяльності?  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
9. Наскільки добре ви працюєте над своїм професійним вдосконаленням?  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
10. Наскільки ви отримуєте задоволення, допомагаючи іншим людям?  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
11. Наскільки ви любите уявляти себе в майбутньому поліцейським?  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
12. Наскільки ваше професійне майбутнє залежить від вас?  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
13. Наскільки добре вам відомі функціональні обов'язки і права поліцейського?  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10

**Наскільки вам властиві:**

14. Емпатія. *«Я бачу світ очима інших. Я розумію іншого, так як можу відчувати себе в його шкірі. Я розумію настрій мого співрозмовника і відповідаю на нього».*  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
15. Тепло. *«Визнання особистості іншого. Я висловлюю, не завжди обов'язково відчувачи, різними способами, що я поважаю іншого, визнаю його право на свою думку, навіть помилку. Я людина яка активно підтримує інших».*  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
16. Щирість, справжність. *«Я більш щирий, ніж фальшивий, в своїй взаємодії з оточуючими. Я, не ховаюсь за ролями і фасадами, не прагну справити враження, «зробити вигляд», тому інші знають, на чому я стою справді. Я залишаюся самим собою в своєму спілкуванні з іншими людьми».*  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
17. Конкретність. *«Про себе я не можу сказати, що висловлююсь незрозуміло, коли розмовляю з людьми. Я не кажу загальних фраз, не ходжу навколо і близько, співвіднось з конкретним досвідом і поведінкою. Я говорю ясно і точно».*  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
18. Ініціативність. *«У взаємовідносинах з іншими я займаю активну позицію: сам дію, а не тільки реаую. Вступаю в контакт, а не чекаю, коли вступають в контакт зі мною. Я проявляю ініціативу з різних приводів по відношенню до людей».*  
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
19. Спонтанність. *«Безпосередність в прояві себе. Я дію відкрито і прямо у взаєминах з оточуючими, не роздумуючи про те, як я буду виглядати зі сторони».*

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9...10

**Порахуйте отримані бали:**

- від 0 до 30 балів - вкрай низький рівень професійної ідентичності;
- від 30 до 95 балів - низький рівень професійної ідентичності;
- від 96 до 140 балів - середній рівень професійної ідентичності;
- від 141 до 160 балів - високий рівень професійної ідентичності;
- від 161 до 190 - дуже високий рівень професійної ідентичності

**Інструментарій** ручка, папір.

III. Порядок проведення заключної частини заняття. Наприкінці заняття викладач запитує у здобувачів, який досвід вони придбали впродовж заняття.

### **Тема № 3. Психологічна специфіка діяльності психолога в ювенальній превенції.**

**Практичне заняття:** загальна характеристика діяльності психолога ювенальної превенції.

**Навчальна мета заняття:** формування у здобувачів освіти уявлень щодо роботи психологом ювенальної превенції.

**Кількість годин** - 4 год. (денна форма навчання), 1 - год. (заочна форма навчання).

**Навчальні питання:**

1. Поняття, форми та методи роботи підрозділів ювенальної превенції.
2. Психологічні, фізіологічні та вікові особливості розвитку дитини.
3. Форми та засоби діяльності підрозділів ювенальної превенції поліції превентивної діяльності

**Література:**

Основна література: 2 (с.179-195), 4 (с.15-32), 6 (с.5-200)

Допоміжна: 11 (с.2-80); 14 (с.3-49).

**План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття. На початку практичного заняття викладач вітає здобувачів вищої освіти, називає тему, мету, план та структуру заняття, повторює матеріал лекції.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

**ЗАВДАННЯ 1.** Складіть психокорекційну казку (розповідь), за сюжетом якої герой потрапляє в ту ж травматичну або складну життєву ситуацію, що і дитина дошкільного віку, яка є вашим клієнтом (наприклад: жертва фізичного насильства; дитина, яка переживає втрату батьків, тощо).

*Методичні матеріали до практичного завдання.*

**Казкотерапія** – це терапія середовищем, особлива казкова атмосфера, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості, може матеріалізуватися мрія; а головне, в ній з'являється відчуття захищеності та присмак таємниці.

**Метою казкотерапії** є підведення людини до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї цілісності і неповторності, до відчуття гармонії із собою і світом. У процесі казкотерапії людина навчається сприймати себе такою, якою вона є, усвідомлювати себе й інших людей, як неповторну індивідуальність. У кожної людини є потреба у самовираженні, яка здебільшого, залишається незадоволеною, що породжує внутрішній конфлікт.

Психокорекційні казки створюються для м'якого впливу на поведінку дитини. Під корекцією розуміється «заміщення» неефективного стилю поведінки на більш продуктивний, а також пояснення дитині сутності того, що відбувається.

Використання психокорекційних казок має вікові обмеження (до 11-13 років) і обмеження проблем (неадекватна, неефективна поведінка).

#### **Алгоритм психокорекційної казки такий:**

1. В першу чергу ми знаходимо героя, близького дитині за статтю, віком, характером.
2. Потім описуємо життя героя в казковій країні так, щоб дитина знайшла схожість зі своїм життям.
3. Далі вводимо героя у важку ситуацію, схожу на реальну ситуацію дитини, і приписуємо герою всі хвилювання дитини.
4. Герой починає шукати вихід із скрутного становища. Або ми починаємо погіршувати ситуацію, приводячи її до логічного кінця, що також підштовхує героя до змін. Герой може зустрічати істот, які опинились в такому ж становищі, і дивитися, як вони розплутують цю ситуацію. Наше завдання – через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки.
5. Герой розуміє, що був не правий і починає змінюватись.

Створюючи психокорекційні казки, важливо знати приховану причину «поганої» поведінки. Як правило їх п'ять. Дитина поводить себе погано в наступних випадках:

1. Вона бажає, щоб на неї звернули увагу. В цьому випадку в корекційній казці будуть моделі соціально прийнятних засобів звернення уваги.
2. Вона бажає володарювати над ситуацією, дорослими, однолітками. В цьому випадку в психокорекційній казці може бути запропонована позитивна модель прояву якостей лідера.
3. Вона бажає за щось помститись дорослому. При цьому в психокорекційній казці є вказівка на викривлене бачення героєм проблем і конструктивна модель поведінки.

4. Їй страшно, вона бажає позбутися невдач. В цьому випадку герої корекційної казки підтримують героя і пропонують засоби подолання страху.
5. В неї не сформоване почуття міри. В цьому випадку психокорекційна казка може довести ситуацію до абсурду, показуючи наслідки вчинків героя, і залишаючи вибір стилю поведінки за ним [там само].

Психокорекційну казку можна просто прочитати дитині, не обговорюючи її. Таким чином, ми даємо можливість побути наодинці з самим собою і поміркувати. Якщо дитина хоче, можна обговорити з нею казку, програти її за допомогою ляльок, малюнків і т. д.

**ЗАВДАННЯ 2.** Підготуйте матеріали для психологічного просвітництва різних цільових аудиторій (наприклад: батьки, педагоги, підлітки, вагітні жінки, працівники сфери обслуговуючих технологій, тощо) враховуючи основні вимоги до складання матеріалів такого призначення.

*Методичні матеріали до практичного завдання.*

Перелік тем для психологічного просвітництва.

**Цільова аудиторія батьки:**

- переваги та недоліки раннього розвитку дитини;
- адаптація дитини до умов дитячого садка;
- адаптація дитини до школи;
- психологічна готовність дитини до навчання;
- профілактика несприятливого розвитку дитини;
- найбільш типові помилки сімейного виховання;
- статеве виховання та розвиток дитини;
- вікові кризи 3 років, 6-7 років та підліткового віку;
- психологічні витоки агресивності;
- психологічні витоки тривожності;
- психологічні витоки сором'язливості;
- психологічні витоки демонстративності;
- психологічні витоки негативізму;
- проблема фізичного та емоційного насилля в сучасній українській сім'ї;

Ваша тема \_\_\_\_\_

**Цільова аудиторія педагога:**

- стилі педагогічного спілкування;
- емоційне вигоряння педагогів;
- особливості роботи педагога з проблемними дітьми;
- психофізіологічні особливості дітей дошкільного віку;
- психофізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку;
- психофізіологічні особливості дітей підліткового віку;
- психофізіологічні особливості дітей у період ранньої юності;
- закономірності розвитку дитячого колективу;
- явище формального та неформального лідерства у дитячому колективі
- вплив батьківсько-дитячих стосунків на академічну успішність дитини;
- дидактогенії;

Ваша тема \_\_\_\_\_

**Цільова аудиторія діти:**

- статеве дозрівання;
- наслідки вживання алкоголю;
- наслідки вживання наркотиків;
- профілактика куріння;
- сексуальне здоров'я, профілактика незапланованих вагітностей;
- усвідомлений вибір професії;
- тайм-менеджмент в повсякденному житті;
- психологічні витоки симпатії та любові;
- поняття дружби та відданості;
- витоки агресивності.

Ваша тема \_\_\_\_\_

**Після виступу перед студентською аудиторією, дібраний вами матеріал буде проаналізований слухачами за наступними критеріями:**

1. Чи відповідає підібраний матеріал часовому регламенту, який ви собі відвели на виступ перед аудиторією?

---

2. Доступність змісту матеріалу для аудиторії (чи відсутні незрозумілі терміни, дотримана послідовність в розкритті проблеми, враховані вікові особливості сприйняття матеріалу)?

---

3. Актуальність підбраного матеріалу (у заявленої цільової аудиторії дійсно є потреба ознайомитися саме з цією проблематикою)?

---

4. Вміння володіти аудиторією під час проведення психологічного просвітництва (використання інтеракцій, вміння зацікавити, поведінка при можливому опорі з боку аудиторії)?

---

5. Використання засобів психологічного просвітництва (чи було достатньо лише вербальних засобів? Була потреба у використанні наочних засобів?)

---

#### **Тема № 4. Психотехнології у професійній діяльності поліції**

**Практичне заняття:** психологічна характеристика психотехнологій у професійній діяльності поліцейських.

**Навчальна мета заняття:** вивчення психологічних засад залучення психотехнологій у поліцейській діяльності.

**Кількість годин** - 4 год. (денна форма навчання), 1 - год. (заочна форма навчання).

##### **Навчальні питання:**

1. Психологічні аспекти рекрутингу в поліцію
2. Психологічні основи професійного спілкування поліцейських
3. Психологічний вплив у професійній діяльності поліції
4. Психотехнології опанування професійним стресом у діяльності поліції.

##### **Література:**

Основна література: 2 (с.273-280); 5 (с.10-90).

Допоміжна: 10 (с.3-105); 13 (с.150-220).

##### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття. На початку практичного заняття викладач вітає здобувачів вищої освіти, називає тему, мету, план та структуру заняття, повторює матеріал лекції.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

### **ЗАВДАННЯ 1. Діагностика домінуючої перцептивної модальності С. Єфремцева (Тест аудіал, візуал, кінестетик).**

Діагностика домінуючої перцептивної модальності С. Єфремцева служить для визначення ведучого типу сприйняття: аудіального, візуального або кінестетичного.

- **Візуал** (зорове сприйняття) – по тому, як на нього дивляться.
- **Кінестетик** (тактильне сприйняття) – по тому, як до нього доторкаються.
- **Аудіал** (слухове сприйняття) – по тому, що йому говорять.
- **Дискрет** (дигітальне сприйняття) - по тому, що підказує логіка.

**Інструкція до тесту:** *«Прочитайте запропоновані твердження. Поставте знак "+", якщо Ви згодні з цим твердженням, і знак " – ", якщо не згодні»*

#### **Тестовий матеріал (питання)**

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі потихеньку.
3. Не визнаю моду, яка незручна.
4. Люблю ходити в сауну.
5. В автомашині колір для мене має значення.
6. Дізнаюся по кроках, хто увійшов в приміщення.
7. Мене розважає наслідування діалектам.
8. Зовнішньому вигляду надаю серйозного значення.
9. Мені подобається приймати масаж.
10. Коли є час, люблю спостерігати за людьми.
11. Погано себе почуваю, коли не задовольняюся рухом.
12. Бачачи одяг у вітрині, знаю, що мені буде добре в ньому.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Люблю читати під час їжі.
15. Люблю поговорити по телефону.
16. У мене є схильність до повноти.
17. Віддаю перевагу слухати розповідь, яку хтось читає, ніж читати самому.
18. Після поганого дня мій організм у напруженні.
19. Охоче і багато фотографую.
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали приятелі або знайомі.
21. Легко можу віддати гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Увечері люблю прийняти гарячу ванну.
23. Намагаюся записувати свої особисті справи.
24. Часто розмовляю з собою.
25. Після тривалої їзди на машині довго приходжу до тями.
26. Тембр голосу багато мені говорить про людину.
27. Надаю значення манері одягатися, властивій іншим.
28. Люблю потягатися, розправляти кінцівки, розминатися.

29. Занадто тверде або занадто м'яке ліжко для мене мука.
30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
31. Люблю дивитися теле- і відеофільми.
32. Навіть через роки можу дізнатися особи, які коли-небудь бачив.
33. Люблю ходити під дощем, коли краплини стукають по парасольці.
34. Люблю слухати, коли говорять.
35. Люблю займатися рухливим спортом або виконувати будь-які рухові вправи, іноді і потанцювати.
36. Коли близько цокає будильник, не можу заснути.
37. У мене непогана стереоапаратура.
38. Коли слухаю музику, відбиваю такт ногою.
39. На відпочинку не люблю оглядати пам'ятники архітектури.
40. Не виношу безлад.
41. Не люблю синтетичних тканин.
42. Вважаю, що атмосфера в приміщенні залежить від освітлення.
43. Часто ходжу на концерти.
44. Потиск руки багато говорить мені про дану особистість.
45. Охоче відвідую галереї і виставки.
46. Серйозна дискусія - це цікаво.
47. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
48. У шумі не можу зосередитися.

#### **Ключ до тесту аудіал, візуал, кінестетик.**

- Візуальний канал сприйняття: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.
- Аудіальний канал сприйняття: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.
- Кінестетичний канал сприйняття: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Рівні перцептивної модальності (провідного типу сприйняття): 13 і більше - високий; 8-12 - середній; 7 і менш - низький.

**Інтерпретація результатів:** *«Підрахуйте, кількість позитивних відповідей в кожному розділі ключа. Визначте, в якому розділі більше відповідей "так" ("+" ). Це Ваш тип провідної модальності. Це ваш головний тип сприйняття».*

**Візуал.** Часто вживаються слова і фрази, які пов'язані із зором, з образами і уявою. Наприклад: «не бачив цього», «це, звичайно, прояснює всю справу», «зауважив прекрасну особливість». Малюнки, образні описи, фотографії значать для даного типу більше, ніж слова. Належать до цього типу люди моментально схоплюють те, що можна побачити: кольори, форми, лінії, гармонію і безлад.

**Кінестетик.** Тут частіше в ходу інші слова і визначення, наприклад: «не

можу цього зрозуміти», «атмосфера в квартирі нестерпна», «її слова глибоко мене торкнули», «подарунок був для мене чимось схожим на теплий дощ». Почуття і враження людей цього типу стосуються, головним чином, того, що відноситься до дотику, інтуїції, здогаду. У розмові їх цікавлять внутрішні переживання.

**Аудіал.** «Не розумію що мені кажеш», «ця звістка для мене ...», «не виношу таких голосних мелодій» - ось характерні висловлювання для людей цього типу; величезне значення для них має все, що акустично: звуки, слова, музика, шумові ефекти.

**Дискрет** (він же дигітал) - вельми своєрідний і досить рідко зустрічається типаж, якому властиво особливе сприйняття світу. Вираження емоцій, розмов про почуття, барвистого описів картин природи і т.п. від дискретів дочекатися складно. Цей тип орієнтований, перш за все, на логіку, сенс і функціональність. У розмові з дискретом складається враження, що він ніби нічого не відчуває, але багато знає, і ще більше - прагне дізнатися, осмислити, зрозуміти і розкласти по поличках. Але це зовсім не так! Люди з дигітальним каналом сприйняття якраз неймовірно чутливі і вразливі. Серед представників цього типу особливо багато шахматистів, програмістів, а також всіляких дослідників і вчених. У їхньому лексиконі часто зустрічаються вирази: «Де тут логіка?», «Треба проаналізувати ситуацію», «Отже, методом виключення ми з'ясуємо...». Оскільки дискрети сприймають світ через логічне осмислення, спілкуватися з ними варто саме за допомогою логічних доказів, бажано ще й підкріплених статистичними даними.

## **ЗАВДАННЯ 2. Вирішіть практичне завдання.**

**Завдання «Лист».** Студентам пропонується написати лист, що містить підтримку, співчуття, розуміння, порада дорослій людині, яка потрапила у важку ситуацію або знаходиться в ситуації морального вибору. Студенти можуть представити ситуацію самі, а можуть скористатися запропонованими варіантами (вік студенти визначають самі):

- лист людині, яку відкидають в трудовому колективі;
- лист людині, яка користується повагою в колективі, але не поважається родиною;
- лист людині, яка домоглася успіхів у спорті, але отримав травму, і їй заборонили займатися улюбленою справою;
- лист людині, у якого не складаються сімейні стосунки;
- лист жінці, яка вважає себе некрасивою і т.п.

Ситуації можуть конкретизуватися викладачем або самими студентами.

**ЗАВДАННЯ 3. Підготувати перелік питань для ділової бесіди на тему: «Прийом на роботу». Знайти та проаналізувати висловлювання різних авторів на тему «Спілкування».**

**ЗАВДАННЯ 4. Перетворіть закриті питання на відкриті та альтернативні.**

1. У Вас є документи?
2. Вам зручно пройти у відділок и дати свідчення?
3. Ви учасник ДТП?
4. Ви визнаєте правопорушення?
5. Оформлюємо адміністративний протокол?
6. Ви були свідком....?
7. Ви вживали алкоголь?
8. Вам викликати швидку допомогу?

**Інструментарій:** ручка, папір.

III. Порядок проведення заключної частини заняття. Наприкінці заняття викладач запитує у здобувачів, який досвід вони придбали впродовж заняття.

### **ЗАВДАННЯ 5. Методика діагностики та подолання психологічних бар'єрів О.П. Єрмолаєвої**

Тест оцінки психологічних бар'єрів включає сім підшкал, які відповідають семи головним психологічним бар'єрам. Методика дозволяє більш цілеспрямовано підійти до вибору відповідних методів подолання психологічних бар'єрів. О.П. Єрмолаєва запропонувала наступну типологію психологічних бар'єрів, що відображає істотні для сучасних соціально-економічних умов характеристики людської поведінки.

**Інструкція:** *«Поруч з кожним з питань поставте знак « + » або « - », що означає ваша відповідь» так » або « ні » на поставлене запитання».*

1. Я вважаю, що громадські інтереси завжди вище особистих.
2. Мені майже завжди вдається переломити несприятливу ситуацію на свою користь.
3. Я згоден з думкою, що багатим може бути тільки те суспільство, де багатою є кожна людина.
4. Занадто багато чого в житті не залежить від нас, тому не варто сперечатися з долею.
5. Мене вважають незручною людиною, яка «вічно лізе не в свою справу».
6. Я можу використовувати навіть негативні сторони життя собі на благо.
7. Я можу зробити в житті більше, ніж інші.
8. Я часто приходжу в жах від думки, що все в моєму житті зумовлено і нічого не зміниться.
9. Я відчуваю задоволення, коли можу в чомусь проявити своє «Я».

10. Я себе відчуваю добре тільки серед людей, схожих на мене.

\* \* \*

1. Я все більше схиляюся до думки, що працюють тільки «дурні».
2. Не викликає заперечення думка, що спекулянт - ворог суспільства.
3. Всі торговці намагаються обдурити покупця.
4. Навіщо створювати приватні підприємства, якщо набагато спокійніше працювати в державному секторі.
5. Всі, у кого багато грошей, злодії.
6. Мені не потрібна приватна власність - клопоту з нею не оберешся.
7. Ще ніхто не розбагатів чесною працею.
8. Якби мені запропонували продавати газети, я не погодився б навіть за мільйон.
9. Краще все життя прожити в бідності, ніж щодня ризикувати, займаючись бізнесом.
10. Краще триматися в тіні і чекати слушного моменту, ніж довгий час по крихтах домагатися успіху.

\* \* \*

1. Приймаючи важливе рішення, я завжди раджуся з іншими.
2. Мої проблеми стосуються тільки мене, і ніхто не зможе їх вирішити краще, ніж я сам.
3. В важливих питаннях я прагну чинити «як всі», адже всі не можуть помилятися.
4. Для мене більш властиво відчуття, що я сам контролюю ситуацію, ніж відчуття залежності від неї.
5. Мені подобається, коли у мене багато проблем, вирішення яких залежить тільки від мене.
6. Я вважаю за краще сам ставити перед собою проблеми, ніж отримувати завдання від інших.
7. Для мене завжди важливо «тримати руку на пульсі подій».
8. Якщо я не знаю, як вчинити, я покладаюся на долю і поступаю, «як велить серце».
9. У мене є власні принципи поведінки, яких я завжди дотримуюся.
10. Залежно від ситуації я можу відступити від загальноприйнятих норм поведінки.

\* \* \*

1. Для мене важливіше спокійне життя пересічної людини, ніж гучний успіх.
2. Я не вважаю, що у нас розбагатіти може кожен.
3. Якби я виграв мільйон доларів, я б не знав, на що їх витратити.

4. Краще мати середній, але надійний дохід, ніж піти на велику, але ризиковану операцію.
5. Я ставлюся до людей, про яких кажуть: «зірок з неба не хапає».
6. Я вважаю, що якщо вже прийняв якесь рішення, треба слідувати йому до кінця.
7. Я здатний прагнути до досягнення тільки реальних цілей.
8. Якщо на шляху до мети виникла серйозна перешкода, краще піти в сторону, ніж намагатися йти напролом.
9. Ніяке багатство не варто втрати душевного спокою.
10. Я згоден з прислів'ям: «Добре там, де нас немає».

\* \* \*

1. Я ніколи не прагнув бути начальником, щоб не відповідати за помилки інших.
2. Я намагаюся прораховувати свої дії на кілька кроків вперед, щоб уникнути непередбачених наслідків.
3. Мене ні за які гроші не змусиш виконувати небезпечну роботу.
4. Я завжди строго дотримуюся правил дорожнього руху.
5. Навіть якщо ситуація на дорозі критична, я не стану порушувати правила руху.
6. Ризик - це не ознака сміливості, а ознака дурості.
7. Я не стану ризикувати, навіть якщо можна отримати великі гроші.
8. Фінансовий успіх завжди пов'язаний з ризиком все втратити.
9. Краще отримати 1 мільйон гривень напевно, ніж шанс один до десяти на отримання 100 мільйонів гривень.
10. Я ніколи не позичаю великі суми друзям, якщо не впевнений, що вони повернуть борг.

\* \* \*

1. Мені часто вдається вплинути на рішення моїх колег.
2. Мої виступи на зборах завжди знаходять підтримку аудиторії.
3. Майже в будь-якій розмові я беру ініціативу в свої руки.
4. Мені завжди вдається переконати співрозмовника в основному з того, що я сказав.
5. Я ніколи не перериваю співрозмовника, поки він не закінчить свою думку.
6. Люди люблять зі мною радитися.
7. Я однаково рівний у спілкуванні як з вищестоящими, так і з людьми, залежними від мене.
8. Я завжди ввічливий навіть з ворогами.
9. У будь-якій розмові я намагаюся отримати якомога більше інформації.

10. Я люблю поговорити з друзями «ні про що».

\* \* \*

1. Я здатний оцінити перспективність будь якої вартої ідеї, навіть в малознайомій мені області.

2. Мені подобається часта зміна діяльності.

3. Мені здається, більшість менш винахідливі, ніж я.

4. Якщо мене захопила якась ідея, мене не лякає, що її важко реалізувати.

5. Я не лякаюся і не здаюся навіть в самих безнадійних ситуаціях.

6. Мені цікаво з людьми, які здатні дивитися на речі по-своєму.

7. Я можу оцінити переваги ідеї співрозмовника, навіть якщо не поділяю його поглядів.

8. Мені цікаво знаходити нові рішення вже відомих проблем.

9. Я не засмучуюсь через свої помилки, а завжди знаходжу спосіб їх виправити.

10. Мені більше подобаються люди з непередбачуваною поведінкою.

### Інтерпретація

*Опрацювання результатів.* Згідно з ключем, підраховується сума балів Збіг з ключем «+» - 1 бал; «0» - 0 балів. **0-3** (низький рівень). **4-7** (середній рівень). **8-10** (високий рівень).

№	Бар'єри	Ключ									
1	Бар'єри особистої ініціативи	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бар'єри помилкової установки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Бар'єри автономності	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		+	-	+	-	-	-	-	+	-	-
4	Бар'єри досягнення	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
5	Бар'єри ризику	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Бар'єри комунікації	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Бар'єри сприйнятливості до нового	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**1. Бар'єри особистої ініціативи** охоплюють проблеми, пов'язані з труднощами прояви індивідуалізму і реалізації «духу підприємництва», з опором змінам, з оскарженням пріоритету «особистого блага», зі здатністю до саморозвитку.

**2. Бар'єри помилкової установки** містять всі аспекти соціальної та особистісної «міфотворчості» з приводу цінності особистої праці, матеріального блага та інші. А також протиріччя свідомості, актуалізуються в перехідних умовах і неоднозначних ситуаціях.

**3.Бар'єри автономності.** Їх взаємопов'язані сторони: відчуття незахищеності особистості (правової, соціальної); синдром «залежності» (в тому числі в прийнятті рішень).

**4. Бар'єри досягнення** містять аспекти, пов'язані з мотивацією досягнення, прагненням до успіху, труднощами в реалізації прийнятих рішень, в тому числі: проблеми неадекватного прогнозування, недостатньою швидкістю прийняття рішень і реагування на ситуацію, невміння своєчасно відмовитися від неправильного рішення, відсутністю варіативності в рішеннях і в поведінці.

**5.Бар'єри ризику** мають раціональний (зважений ризик) і емоційний (відповідальний ризик) аспекти.

**6.Бар'єри комунікації** відображають перешкоди на шляху інформаційної доступності і проблеми довіри в діловому спілкуванні.

**7.Бар'єри сприйнятливості до нового** відображають професійний догматизм, «вузькість» освіти, неприйняття нових ідей і способів поведінки

**ЗАВДАННЯ 6.** Дослідження змісту професійної діяльності та визначення чинників працездатності у відповідній професійній сфері.

Призначення опитувальника: визначення змісту професійної діяльності та визначення чинників працездатності у відповідній професійній сфері.

Проаналізуйте відому Вам професію. Дайте відповідь на наступні питання, аналізую професію (професійну діяльність) \_\_\_\_\_».  
(найменування професії, виду діяльності)

#### *А. Когнітивні процеси*

1. Дайте загальну характеристику перцептивної основи діяльності, що лежить в основі аналізованої Вами професії.

2. Опишіть специфіку функції уваги.

3. Проаналізуйте діяльність з точки зору участі мнемічних процесів. Покажіть можливі засоби розвитку пам'яті для досягнення стійких показників діяльності. Покажіть необхідний рівень розвитку різних видів пам'яті.

4. Які з особливостей мислення реалізуються в практичній діяльності аналізованої Вами професії. Перерахуйте відомі Вам проблемні ситуації в описуваному виді діяльності. Вкажіть прояв індивідуальних особливостей мислення в практичній діяльності.

#### *Б. Регулятивні процеси*

5. Покажіть в рішенні яких завдань діяльності використовуються регулятивні процеси.

6. Опишіть склад завдань професійної діяльності, в яких провідна роль відведена процесам ухвалення рішення. Вкажіть особливості структури процесів ухвалення рішення в аналізованій Вами професійній діяльності.

#### *В. Комунікативні процеси*

7. Які основні засоби комунікації, вживані в професійній діяльності. Покажіть можливі шляхи підвищення ефективності комунікативних процесів в аналізованій Вами професійній діяльності.

8. Покажіть і опишіть прийоми маніпуляції, найбільш часто використовувані в описуваному Вами професійному спілкуванні.

*Г. Здібності*

9. За якими ознаками можна оцінити прояв в аналізованій Вами професійній діяльності (наведіть конкретні приклади): а) пізнавальних здібностей; б) психомоторних здібностей; в) духовних здібностей; г) природного інтелекту; д) логічного, понятійного інтелекту; е) регулюючого інтелекту.

*Д. Професійно важливі якості (ПВЯ)*

10. Покажіть на матеріалі аналізованої Вами професії: а) які ПВЯ входять до групи абсолютних; б) ... відносних; в) які ПВЯ можуть бути компенсовані сильною мотивацією до діяльності; г) ПВЯ, які можуть бути віднесені до групи анти-ПВЯ.

11. Опишіть основні показники діяльності, з якими пов'язані ПВЯ.

12. Опишіть групи ПВЯ якості і ПВЯ продуктивності діяльності.

*Е. Функціональні і емоційно-вольові стани*

13. Опишіть методи, за допомогою яких можна здійснити діагностику станів, що виникають в аналізованій Вами професії.

14. Наведіть приклади впливу на виконувану діяльність: а) стани стомлення; б) стани монотонії; в) стани стресу;

15. Подумайте який режим праці і відпочинку був би ефективний для цієї професії.

*Ж. Мотивація*

16. Покажіть 2-3 можливі прийоми формування самосвідомості і мотиваційної спрямованості особистості в аналізованій Вами професійній діяльності.

**Тема № 5. Психопрофілактика у професійній діяльності поліції.**

**Практичне заняття: Особливості психопрофілактичної роботи в діяльності поліцейських.**

**Навчальна мета заняття:** вивчення психологічних засад профілактики професійного вигорання поліцейського.

**Кількість годин** - 4 год. (денна форма навчання), 1 - год. (заочна форма навчання).

**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

**Література:**

Основна література: 1 (с.52-86), 2 (с.373-421), 5 (с.118-198).

Допоміжна: 11 (с.12-56); 13 (с.223-246); 16.

### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття. На початку практичного заняття викладач вітає здобувачів вищої освіти, називає тему, мету, план та структуру заняття, повторює матеріал лекції.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

*Методичні матеріали до практичного заняття.*

**ЗАВДАННЯ 1.** Знайомство з основними методами саморегуляції.

*Словесні навіювання, оперування чуттєвими образами*

Для відновлення функціонального стану організму при наявності помірної психоневротичної симптоматики (порушення сну, високий рівень тривожності, дратівливість і ін.), а також для оперативного зняття втоми, емоційної напруги, збільшення працездатності в складних умовах діяльності використовуються методи самонавіювання.

Найбільш сприятливі для самонавіювання періоди виникають перед засипанням і відразу після пробудження. Подумки сказані на цей час слова включаються в функціональну систему програмують апарат мозку і викликають відповідні зміни в організмі, суттєво покращуючи стан і самопочуття в наступний період неспання. Так само сприятливі умови для ефективного самонавіювання виникають і в стані повної м'язової розслабленості.

Формулювання уявних словесних навіювань завжди будуються у вигляді тверджень, вони повинні бути гранично простими і короткими (не більше двох слів). При вдиху вимовляється одне слово, при видиху - інше, якщо фраза самонавіювання складається з двох слів, і тільки на видиху - якщо фраза складається з одного слова. Кожна фраза може бути повторена 2-3 рази і більше. Надалі словесні формулювання навіювань будуються з урахуванням бажаних результатів.

Вироблення навичок довільного зосередження уваги на чуттєвих образах починаються з того, що реальні предмети, використовувані при навчанні навичкам і прийомам свідомої концентрації уваги, замінюють уявними. Від простих чуттєвих образів переходять до більш складних. Причому ці уявлення повинні бути почерпнуті з реального пережитого життєвого досвіду, а не їх абстрактних побудов, в іншому випадку вони будуть позбавлені необхідного ступеня дійсності.

Це можуть бути, наприклад, зорові образи (літній день з зеленою галявиною, берег моря з ритмічним шумом хвиль, блакитне небо з чайкою та ін.), що поєднуються з відповідними фізичними відчуттями (тепла, освіжаючого вітерця) і внутрішніми переживаннями (розслабленість, безтурботність, спокій).

Ефективними є вправи, засновані на навмисному використанні кольору і просторових уявлень людини. Свідомі уявлення забарвлюються в потрібний колір. Колір робить сильний емоційний вплив на нервову систему. Червоний, оранжевий, жовтий - кольори активності; блакитний, синій, фіолетовий - кольори спокою, розслаблення. Якщо необхідно заспокоїтися, відпочити, необхідно представити широкий відкритий простір (море, небо, степ та ін.). Для мобілізації організму на виконання відповідальних завдань допомагають образи тісних вузьких просторів з обмеженим горизонтом (вузька вулиця, гірська ущелину, тісна кімната).

Численні варіації таких уявлень обумовлюються індивідуальними особливостями особистості, які є запасом уявлень і завданнями вправ.

### **Методика проведення**

*Вправа 1. «Образи».* Прийміть зручне положення. Зосередьтеся на своєму диханні. Повільно і глибоко вдихайте повітря. З кожним вдихом і видихом ви все більш заспокоюєтеся і зосереджуєтеся на своїх відчуттях. Ви дихаєте легко і вільно. Тіло розслабляється все більше і більше. Вам тепло, зручно і спокійно. Ви вдихаєте свіже, прохолодне повітря. Ви плавно пливете по хвилях своїх відчуттів, повністю заспокоюєтеся. Ми приступаємо до оволодіння прийомами формування образних уявлень. Я буду вимовляти окремі слова, а ви повинні промовляти їх про себе, зосередившись на їх утриманні. Після цього ви прагнете представити образи почутих слів.

1. Зорові образи: зелений гай, синє море.
2. Слухові образи: шум хвилі, дзвін дзвіночка, звук капає води, спів птахів.
3. Відчутні уявлення: дотик до шовку, гаряча пара, холодний вітер.
4. Смакові і нюхові образи: смак шоколаду, аромат троянди, запах моря.

*Вправа 2. «Саморозвинені уявлення».* Прийміть зручне положення. Розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і видих. Зосередьтеся на своїх відчуттях. А тепер спробуйте відтворити в своїй уяві цілісну картину, цілісний образ. Уявіть собі пляж біля моря. Жаркий день. Ви в купальному костюмі. З насолодою витягується на піску ... Сонце палить, доводиться повертатися з боку на бік. Хочеться скупатися ... Ви підходите до води, входите в неї ... Чи відчуваєте її дотик ... Яка вона? Тепла? Ласкава? Образи йдуть. Зосередьте свою увагу на своєму тілі, стисніть руки.

*Вправа 3. «Маяк».* Сядьте зручно, розслабте тіло. Уявіть собі маленький скелястий острів далеко від землі. На вершині острова височить маяк. Уявіть себе цим маяком, що стоять на скелястому острові. Ваші стіни такі товсті і міцні, що навіть сильні вітри, що постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас. З вікон вашого верхнього поверху ви щоночі, в хорошу і погану погоду посилаєте потужний пучок світла, який слугує орієнтиром для суден. Пам'ятайте про ту

енергетичну систему, яка підтримує сталість вашого світлового променя, що ковзає по океану, застерігаючи мореплавців про мілини і є символом безпеки для людей на березі. Тепер постарайтеся відчути в собі внутрішнє джерело світла, того світла, який ніколи не гасне».

*Вправа 4. «Лялька».* Уявіть себе м'якою «ганчірною лялькою». Відчуйте, як відчуття розслабленості проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга залишає вас, відчуваєте, що розслаблені ваші плечі, шия, лицьові м'язи. Насолоджуйтесь даними відчуттями.

*Вправа 5. «Виклик емоції».* Згадайте і опишіть самі чудові переживання вашого життя, найщасливіші миті - захоплення, радості, щастя. Уявіть собі, що дана ситуація повторилася і ви зараз перебуваєте в цьому ж стані. Уявіть собі, які образи супроводжували цей стан. Спробуйте «зробити» теж саме: та ж посмішка, той же подих, той же прискорений пульс і т.д. Відчуйте цей стан всім тілом: енергійною позою, красивою поставою, впевненою ходою. Постарайтеся утримати і запам'ятати фізичні прояви радості і щастя, щоб потім відтворити їх за власним бажанням. Дуже корисно починати свій кожен день саме так: згадати щонебудь приємне, що викликає посмішку, налаштуватися на добрі взаємини з оточуючими людьми.

*Вправа 6. «Я відпочиваю».* Спробуйте якомога конкретніше уявити собі відчуття повної розслабленості, що пронизує вас знизу доверху: від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене нічого не турбує». Повторіть це 3 рази, ні про що не думайте, відверніться від усього.

*Вправа 7. «Заспокоєння».* Прийміть позу максимального розслаблення. повторюйте вголос такі фрази: «Мені нікуди не потрібно мчати в даний момент. Мені нічого не потрібно вирішувати. Найважливіше для мене в даний момент - розслабитися».

*Вправа 8. «Поплавок в океані».* Прийміть максимально зручну позу, спробуйте максимально розслабитися. Уявіть, що ви маленький поплавок в величезному океані, у вас немає мети, компаса, карти, керма ... ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер і хвилі.

**Інструментарій:** аудіо-відео файли, презентації.

## ЗАВДАННЯ 2.

*Вправа «Квадратне дихання»* для відновлення рівноваги 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.

### *Антистрессова релаксація.*

(Рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я).

1) Лягайте (в крайньому випадку - присядьте) зручніше в тихому, слабо освітленому приміщенні; одяг не повинен обмежувати 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 процедуру 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). Лежите 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, відчуйте, 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 відчуваєте? (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, відчуйте, 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-якимобразом можна працювати. Як тільки ви щось уявите, скажіть про це.
- Роздивіться уважно дерево. Яку назву воно має? Якої воно висоти? Ширини? Яке в нього коріння? (Якщо коріння слабке, 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.

**Інструментарій:** аудіо-відео файли, презентації.

### **ЗАВДАННЯ 3. Визначити за допомогою методики Томаса стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях у своїх знайомих.**

Виділяється п'ять способів регулювання конфліктів, позначені у відповідності з двома основними вимірами (кооперація і напористість).

Змагання (конкуренція) - прагнення досягти своїх інтересів в збиток іншому.

Пристосування - принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

Компроміс - угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанту, знімає виникле протиріччя.

Уникнення - відсутність прагнення до кооперації, і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Співробітництво - учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

У своєму опитувальнику по виявленню типових форм поведінки К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки.

Текст опитувальника

**Інструкція:** *Перед вами ряд тверджень, які допоможуть визначити деякі особливості вашої поведінки. Тут не може бути відповідей «правильних» або «неправильних». Люди різні, і кожен може висловити свою думку.*

Є два варіанти А і В, з яких ви повинні вибрати один, у більшою мірою відповідає вашим поглядам, вашу думку про себе. У бланку для відповідей поставте виразний хрестик відповідно до одного з варіантів (А або В) для кожного твердження. Відповідати треба як можна швидше.

1.

А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

В. Чим обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2.

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

В. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.

3.

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

4.

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

В. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.

А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого.

В. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

6.

А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

В. Я намагаюся домогтися свого.

7.

А. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.

В. Я вважаю можливим у чимось поступитися, аби домогтися іншого.

8.

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Я першою справою намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені інтереси.

9.

А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей.

В. Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого.

10.

А. Я твердо прагну досягти свого.

В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.

А. Першою справою я намагаюся ясно визначити, в чому полягають всі порушені спірні питання.

В. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

12.

А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

13.

А. Я пропоную середню позицію.

В. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14.

- А. Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди
- В. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

15.

- А. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.
- В. Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.

16.

- А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
- В. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17.

- А. Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого.
- В. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18.

- А. Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість настояти на своєму.
- В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

19.

- А. Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені питання та інтереси.
- В. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.

20.

- А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
- В. Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін.

21.

- А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
- В. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми і їх спільним рішенням.

22.

- А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.
- В. Я відстоюю свої бажання.

23.

- А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

В. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

24.

А. Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

В. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.

25.

А. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

В. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26.

А. Я пропоную середню позицію.

В. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27.

А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

В. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.

28.

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.

А. Я пропоную середню позицію.

В. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей.

30.

А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

В. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншим людиною могли домогтися успіху.

#### **Ключ до опитувальником**

1. Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Співпраця: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, ПОКЛИК.

3. Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А.

4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

#### **Обробка результатів**

В ключі кожен відповідь А чи дає уявлення про кількісному вираженні: суперництва, співпраці, компромісу, уникнення і пристосування. Якщо

відповідь співпадає з вказаним у ключі, йому присвоюється значення 1, якщо не збігається, то присвоюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях. Для обробки результатів зручно використовувати маску.

#### **ЗАВДАННЯ 4. Визначення адаптаційного потенціалу.**

За визначенням І. І. Брехмана, здоров'я - це здатність людини зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації. Іншими словами, здоров'я можна розглядати як ступінь вираженості адаптаційних (приспосувальних) реакцій, обумовлених розвитком функціональних резервів організму.

Р. М. Баєвський запропонував методику оцінки так званого адаптаційного потенціалу (АП), що відображає можливості організму до адаптації і відбиває рівень фізичного здоров'я людини. Якщо в результаті адаптації організм вичерпав свої резервні можливості, то адаптаційний механізм порушується і з'являються стійкі патологічні зміни.

Для оцінки адаптаційного потенціалу вимірюються: рівень артеріального тиску і частота серцевих скорочень. За формулою визначається чисельне значення показника:

$$\text{АП} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{АТ}_{\text{сист}} + 0,008 \times \text{АТ}_{\text{діаст}} + 0,014 \times \text{В} + 0,009 \times \text{Т} - 0,009 \times \text{h} - 0,27,$$

де ЧСС - частота серцевих скорочень (уд / хв.)

АТ сист і діаст - систолічний та діастолічний артеріальний тиск;

В - вік (роки),

Т - маса тіла (кг),

h - зріст (см).

Отримані результати інтерпретуються згідно з даними, наведеними у табл. 6.2

Таблиця 6.2.

#### **Характеристика значень адаптаційного потенціалу**

Адаптаційний потенціал	Характер адаптації	Характеристика рівня функціонального стану
Менше 2,1	Задовільна адаптація	Високі або достатні функціональні можливості організму
2,11 - 3,2	Напруга механізмів адаптації	Достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок функціональних резервів
3,21 - 4,3	Незадовільна адаптація	Зниження функціональних можливостей організму
Більше 4,3	Зрив адаптації	Різне зниження функціональних можливостей організму

### ЗАВДАННЯ 5. Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої)

Тест призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (за першими літерами цих функціональних станів і названий опитувальник).

## Інструкція.

Співвіднесіть свій стан з рядом ознак за багатоступеневою шкалою. Шкала складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відбивають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Вам необхідно вибрати і відзначити цифру, яка найбільш точно відображає Ваш стан у момент обстеження.

**3 бали** – цей стан є найбільш типовим;

**2 бали – цей стан є досить типовим:**

**1 бал** – цей стан зустрічається частіше, ніж протилежний;

0 балів – важко сказати, який з протилежних станів є більш типовим.

[illegible]

19	Відпочив							Втомлений
20	Свіжий							Виснажений
21	Сонливий							Збуджений
22	Бажання відпочити							Бажання працювати
23	Спокійний							Заклопотаний
24	Оптимістичний							Песимістичний
25	Витривалий							Стомлюваний
26	Бадьорий							Млявий
27	Міркувати важко							Міркувати легко
28	Розсіяний							Уважний
29	Повний надій							Розчарований
30	Задоволений							Незадоволений

### Обробка результатів та їх інтерпретація

При обробці цифри перекодуються наступним чином: індекс 3, відповідний незадовільному самопочуттю, низькій активності і поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний за ним індекс 2 - за 2; індекс 1 - за 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7 балів (врахуйте, що полюса шкали постійно змінюються). Отже, позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні - низькі.

Розрахунок суми балів проводиться згідно ключа до тесту.

#### Ключ

- **Самопочуття** сума балів на питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- **Активність** сума балів на питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- **Настрій** сума балів на питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 балів і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом.

<30 балів - низька оцінка;

30 - 50 балів - середня оцінка;

> 50 балів - висока оцінка.

Величина 50 - 55 балів відповідає нормі.

Слід згадати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, а й їх співвідношення. Справа в тому, що у здорової людини, що відпочила, оцінки активності, настрою і самопочуття зазвичай приблизно рівні. А в міру наростання втоми співвідношення між ними

змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм.

### **ЗАВДАННЯ 6. Методики зняття втоми**

Напруженість, висока інтенсивність праці, з якою стикається поліцейський у сучасних умовах, призводить до втоми, що накопичується з часом; від неї не рятує навіть тривалий відпочинок. Не випадково синдром «хронічної втоми» (СХВ) у кінці XX ст. був офіційно визнаний хворобою. Його виникнення викликається багатьма факторами, головна причина = робота імунної системи у режимі тривалої напруги. У профілактиці розумової та фізичної перевтоми, поліпшенні кровобігу головного мозку істотна роль відводиться фізичним вправам. Наведемо окремі вправи.

*Для профілактики явищ гіподинамії та зняття емоційної напруги* рекомендується кілька вправ, пов'язаних з періодичним напруженням і розслабленням м'язів:

1. Сядьте, випрямити корпус, плечі відведіть назад і опустіть, сильно напружте м'язи спини, зведіть лопатки. Залишайтеся в такому положенні, подумки рахуючи до 10, потім повільно розслабте м'язи (дихання довільне)!

2. Сядьте, зробіть повний видих, скорочуючи м'язи живота і втягуючи черевну стінку всередину. Залишайтеся в такому положенні 5-7 с, потім повільно зробіть вдих, випинаючи черевну стінку вперед (повторіть вправу 7-10 разів).

3. Сядьте, сильно скоротите сідничні м'язи і за рахунок цього злегка підніміть. Зберігайте цю позу протягом 7-10 с, потім повільно розслабтеся (дихання вільне, повторіть вправу 5-7 разів).

4. Сядьте, випрямте ноги і сильно напружте їх, не відриваючи від підлоги. Залишайтеся в цьому положенні 7-10 с, потім повільно розслабтеся (дихання вільне).

5. На рахунок раз - зробіть глибокий вдих, руки підніміть вгору в сторони, пальці випрямити, потягніться. Два - напружте м'язи всього тіла, дихання затримайте; три, чотири, п'ять, шість - розслабте м'язи, низько присядьте, голову вільно опустіть на груди, повністю видихніть повітря (завершуючи вправу, зробіть кілька вдихів і тривалих спокійних видихів). Ця вправа виконується у положенні стоячи або сидячи.

6. Напружте руки, тримаючи на колінах, і потім, опускаючи вниз, розслабте їх. Вправа виконується в положенні сидячи (дихання довільне).

7. Спокійні ритмічні, чіткі рухи у положенні стоячи або сидячи:

1) Раз - підніміть плечі. Два - плечі відведіть назад, зведіть лопатки (вдих). Три, чотири - плечі опустіть вниз, голову - на груди (тривалий видих).

2) Раз - кисті рук розслабте і підійміть до ключиць (лікть опустіть вниз), корпус злегка відведіть назад (вдих). Два, три - руки вільно падають, йдуть назад, а потім за інерцією вперед (видих).

3) Спокійно переступати ноги на ногу і одночасно ритмічно трохи нахилийте корпус з боку в бік.

8. Максимально розслабтеся. Раз – глибоко вдихніть, м'язи тіла напружте. Два – десять – затримайте напруга м'язів і дихання. Одинадцять – видих, максимально розслабте м'язи (зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, встановіть спокійне дихання, ще більше розслабте м'язи).

9. Сидячи, руки на поясі. Натискайте правою рукою на голову, прагнучи її покласти. Чинити опір 8–10 с, потім займіть вихідне положення, розслабте м'язи і відпочиньте 5–10 с. Те ж зробити лівою рукою. Повторити 2–3 рази.

10. Сидячи, напружте м'язи лівої руки, лівого боку тулуба і лівої ноги. Напругу утримуйте 6–10 с. Потім розслабте м'язи і спокійно посидите 10–15 с. Те ж саме зробити з правою стороною. Повторить вправу 2–4 рази.

11. Займіть вихідне положення: сидячи, корпус випрямлений, руки на колінах. На повільний вдих руки зчепите «в замок», виверніть долонями вперед і витягніть над головою. При руках, піднятих 1 високо вгору, дихання затримайте. Потім, скидаючи напругу з плечей (корпус нахиляється вперед, спина згинається), одночасно і різко видихніть через рот; руки повинні впасти на коліні. Вправу повторить 2–3 рази.

*Зняти емоційне напруження можливо за допомогою методів дихання.*

1. Зробити глибокий вдих, затримати подих на 10–15 с, стиснути руки в кулаки, напружити м'язи рук, спини, живота. Потім різко видихнути, розслабити всі м'язи, струснути руками. Повторити вправу кілька разів.

2. При затримці дихання можна злегка надуті щоки і зробити ковтальні рухи. Треба пам'ятати і про вираз обличчя («внутрішнє дзеркало», тобто вміння подивитися на себе з боку, допоможе позбутися непотрібних м'язових затисків). Наприклад, вдихнувши, провести по обличчю рукою, немов би прибираючи залишки тривоги, роздратування. Посміхнутися.

3. Провести рукою по м'язах ший. Якщо вони напружені, нахилити голову вперед, назад, зробити кілька обертальних рухів. Злегка помасажувати шию і погладити м'язи від плеча до вуха. Потерти подушечками пальців завушні бугри (це покращує приплив крові до голови і полегшує нервову розрядку).

4. У положенні стоячи або сидячи зробити повний вдих. Потім, затримавши подих, уявити коло і повільно видихнути в нього. Повторити крок 4 рази. Після цього знову вдихнути, уявити трикутник і видихнути в нього 3 рази. Потім таким же чином двічі видихнути у квадрат.

За оцінкою фахівців, *позіхання* дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти. Напружуються під час позіхання м'язи ший, обличчя, ротової порожнини прискорюють кровообіг у судинах головного мозку. Таким чином поліпшується кровопостачання легенів, виштовхується кров з печінки, підвищується тонус організму, створюється імпульс позитивних емоцій. Наприклад, в Японії працівники електротехнічної промисловості організовано позіхають через кожні 30 хв.

Для виконання даної вправи потрібно закрити очі, як можна ширше відкрити рот, напружити ротову порожнину, немов би вимовляючи низьке розтягнуте «у-у-у». У цей час необхідно представити, що в роті утворюється порожнина, дно якої опускається вниз. При позіханні потягуються м'язи всього

тіла. Ефект вправи підсилює посмішка, що сприяє розслабленню м'язів обличчя і формує позитивний емоційний імпульс. Після позіхання м'язи обличчя, глотки, гортані розслабляються, з'являється почуття спокою.

*Емоційній розрядці сприяє ходьба.* Спочатку треба 3–5 хв пройти у швидкому темпі. Це допоможе відволіктися, максимально включити в роботу м'язовий і серцево-судинний апарати організму. Йти треба вільно, розмашисто ходую, зберігаючи правильну поставу. Дихати рівно, спокійно, лише трохи більше інтенсивніше вдихати. Потім 1–1,5 хв пройти у більш повільному темпі і знову його прискорити. Через 3–5 хв можна знову зменшити темп. В цей час корисно у такт крокам злегка напружити м'язи рук, спини, живота, потім їх розслабити і час від часу робити встряхівачі рухи, наприклад, на 4 кроку - напружитися, на 6-10 кроків - розслабитися. Ноги при цьому не повинні бути напружені. Йти слід легкою, вільною ходую.

У процесі ходьби можна використовувати деякі формули самопереконавання і самонаказів. Наприклад: «Я заспокоююся. З кожним кроком все погане йде. Повертаються впевненість, спокій, гарний настрій».

III. Порядок проведення заключної частини заняття. Наприкінці заняття викладач запитує у здобувачів, який дос

### 3. Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в Інтернеті

#### Основна:

1. Євдокімова, О. О. Психодіагностичні матеріали в допомогу психологу поліції: [метод. посіб.] : Ч. 1 / О. О. Євдокімова, Н. А. Кобилко. – Харків : Факт, 2023. 136 с. <https://dspace.univd.edu.ua/items/8d036828-0813-4e21-96f4-51fbb205d466>
2. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посіб. / [О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець та ін.]; за заг. ред. В.В. Сокурено; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5870>
3. Клименко І.В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2019. 50 с. <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9ca7e9b3-8a21-4741-9d6d-1153d006ed90/content>
4. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, доц. Д. В. Швеця ; [Д. В. Швець, О. М. Бандурка, О. І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 284 с.

<https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d46b32f2-0308-4811-978d-12994f309521/content>

5. Мухіна Г. В. Юридична психологія : навчально-методичний посібник / Г. В. Мухіна; за заг. ред. В. М. Бесчастного. Київ: ВД «Дакор», 2019. 236 с. [https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/616103/mod\\_resource/content/1/Jurydychna%20Psyhologija%20\(1\).pdf](https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/616103/mod_resource/content/1/Jurydychna%20Psyhologija%20(1).pdf)
6. 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>
7. 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>
8. Швець, Д. В. Психологічні та правові засади формування особистості поліцейського в Україні: монографія / Д. В. Швець, МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків: Майдан, 2018. 518 с. <https://dspace.univd.edu.ua/items/0c277c4c-1abc-43d5-88c1-4e1d26502a13>

#### Допоміжна:

9. Пам'ятка працівника Національної поліції України: інформаційно-довідкові матеріали з питань професійного спілкування поліцейських / [уклад.: Клименко І.В., Швець Д.В., Євдокімова О.О., Посохова Я.С.]; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2017. 52 с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5266>
10. Крашеніннікова Т.В. Комунікативна компетенція працівника Національної поліції: Навчальний посібник. Дніпро: Адверта, 2017. 107 с. [https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/464/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9\\_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%B7\\_%D0%9A%D0%9A%D0%9F%D0%9D%D0%9F\\_9%2C11.pdf](https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/464/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%B7_%D0%9A%D0%9A%D0%9F%D0%9D%D0%9F_9%2C11.pdf)
11. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунов ; [О. І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с. <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7e08ad95-1248-47df-a595-01cc24c7afaf/content>
12. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навч. посіб. / М. Г. Логачев; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків: ХНУВС, 2018. 232 с.

<https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4b502c37-cdc8-4c3e-a812-6bd06977545c/content>

13. Бочелюк В. Й. Юридична психологія. Навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с. [https://library.nlu.edu.ua/POLN\\_TEXT/CUL/50\\_1-uridichna\\_psihologiya-Bocheluk.pdf](https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/CUL/50_1-uridichna_psihologiya-Bocheluk.pdf)
14. 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.  
<https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/dda2ebe5-d7c3-45ce-a11b-e2e70d87b8ca/content>

### Інформаційні ресурси в Інтернеті:

15. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
16. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
17. Пошукова система Scirus <https://www.elsevier.com/>
18. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
19. Пошукова система Base <https://www.base-search.net/>
20. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>
21. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
22. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>
23. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>