

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

*Навчально-науковий інститут № 3  
Кафедра психології, соціології та педагогіки*

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ  
ДО СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ  
із навчальної дисципліни  
«ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА  
ПОЛІЦЕЙСЬКОГО»  
вибіркових компонент  
освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
081 «Право» (Поліцейські)  
Law (Police Officer)**

**Вінниця 2024**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

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

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою ННІ № 3  
Протокол від 09.08.2024 № 8

**ПОГОДЖЕНО**

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

Розглянуто на засіданні кафедри педагогіки та психології (Протокол від 08.07.2024 № 13)

**Розробник:**

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3, кандидат педагогічних наук, доцент – Павло Червоний.

**Рецензенти:**

доцент кафедри психології, педагогіки та філології ХДАК, кандидат психологічних наук, доцент – Ігор Віденєєв;  
професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3, кандидат психологічних наук, доцент – Світлана Харченко.

### Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни					Вид контролю	
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття		Самостійна робота
Семестр № 3							
Тема № 1 Поняття та сутність професійно-психологічної підготовки поліцейського.	10	2		2		6	залік
Тема № 2 Професійне спілкування працівників поліції.	16	2	2	4		8	
Тема № 3 Психологічний вплив у професійному спілкуванні працівників поліції	16	2	2	4		8	
Тема № 4 Стрес та його вплив на службову діяльність працівників поліції в умовах воєнного стану	16	2	2	4		8	
Тема № 5 Особливості психічних станів в діяльності працівника поліції в умовах воєнного стану	16	2	2	4		8	
Тема 6 Конфлікти у професійній діяльності працівників поліції. Особливості та розвиток пізнавальних процесів працівників поліції	16	4	2	2		8	
Всього за семестр № 3	90	14	10	20		46	

#### 1. Методичні вказівки до семінарських та практичних занять

##### Практичне заняття №1 «ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО».

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, рівень сформованості уявлень про особливості спілкування працівників поліції.

Кількість годин – 2.

Місце проведення – аудиторія.

##### Навчальні питання:

1. Поняття професійно-психологічної підготовки працівників поліції.
2. Професійна компетентність та професіоналізм працівника поліції.
3. Мотивація професійної діяльності працівника поліції.
4. Поняття про професійну деформацію особистості. Основні напрямки професійної деформації особистості працівника поліції.

### ***Література***

Основна: 1 (с. 13-18), 2 (с. 12-15), 3 (с. 45-54).

Допоміжна 2 (с. 25), 3 (с. 10-12), 4 (с. 45-87), 5 (с. 26-27), 6 (с. 56-89).

### **План проведення заняття:**

I. Вступ.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

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

Необхідність ПППП обумовлена специфікою та особливостями професійної діяльності. Розглянемо особливості діяльності правоохоронних органів.

1. Діяльність працівника органів внутрішніх справ протікає *в галузі правових суспільних відносин*. Існує жорстка правова регламентація (нормативність) професійної поведінки, прийнятих рішень. Відступ від своїх службових обов'язків, порушення посадових повноважень розглядається як порушення закону. Така регламентація професійної діяльності працівника поліції відрізняє її від інших професій і накладає відбиток на особистість кожного суб'єкта правоохоронної діяльності.

Ця особливість визначає вимоги як до ділових якостей, професійних знань, умінь та навичок, так і до моральних якостей професіонала.

2. Діяльність правоохоронця передбачає *наявність владних повноважень*, прав та обов'язків застосовувати владу від імені закону. Найменше відхилення від вимог закону щодо використання владних повноважень може призвести до тяжких наслідків, заподіяти моральну шкоду людині, завдати серйозної психічної травми їй та її близьким, негативно вплинути на авторитет особистості серед оточуючих.

3. Професії правоохоронця властива така особливість, як *процесуальна самотійність, персональна відповідальність* за прийняті рішення. Незалежність діяльності посадових осіб правоохоронних органів є одним з основних принципів правосуддя, відповідно до якого кожний слідчий, прокурор, суддя й інші посадові особи під час виконання покладених на них обов'язків підпорядковуються тільки закону і не повинні залежати від будь-яких впливів.

4. *Висока емоційність, екстремальність праці*, що обумовлюється необхідністю виконання великого обсягу професійних завдань в умовах гострого дефіциту інформації і часу, активної протидії осіб, що ігнорують правові норми. Нервово-психічні перевантаження також збільшуються у зв'язку з частою зміною умов праці, порушенням звичного режиму добової життєдіяльності, відмовою від відпочинку. Це може призводити до розвитку стійких станів психічної напруженості, емоційних зривів, стресів, появи

невротичних реакцій, психосоматичних розладів.

5. Має місце ще один аспект цієї особливості – *наявність небезпеки для життя*. З одного боку, є постійна можливість виникнення небезпеки, а з іншого – небезпека може з'явитись раптово.

6. *Нестандартний, творчий характер діяльності* працівників поліції, доводиться мати справу з різними життєвими ситуаціями, долями людей, які очікують від нього допомоги, творчого підходу у вирішенні проблем, уважного вивчення виниклих правовідносин.

7. Серед загальних особливостей діяльності працівників поліції виділяють також характеристики, що визначають *специфіку ділового спілкування*, комунікативний аспект їхньої діяльності. Всі працівники поліції, незалежно від їх службового становища, щодня зустрічаються з представниками різних категорій населення з приводу різних причин (прийом та розгляд скарг і заяв, розбір порушень громадського порядку, вчинення правопорушень та злочинів), що визначає широту й різноплановість їх комунікацій.

**Основними завданнями професійно-психологічної підготовки є:**

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

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

Професійно-психологічна підготовленість працівників правоохоронних органів формується й підвищується у процесі всієї служби.

Прикладне використання психологічних знань для підвищення ефективності вирішення професійних завдань реалізується у двох основних напрямках:

1. психологічне забезпечення й супроводження професійних функцій (діяльності).
2. професійно-психологічне удосконалення особистості фахівця, що забезпечують орієнтацію і готовність працівника підрозділу швидкого реагування до якісного виконання діяльності.

Згідно наказу МВС України від 26.01.2016 р. № 50, що зареєстрований в Міністерстві юстиції У. 19.02.2015 за **№ 260/28390** «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної

поліції України» відповідно до пункту 27 частини другої статті 8 Закону України "Про центральні органи виконавчої влади", статті 72 Закону України "Про Національну поліцію" та з метою вдосконалення системи службової підготовки поліцейських затверджено Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції.

Службова підготовка - система заходів, спрямованих на закріплення та оновлення необхідних знань, умінь та навичок працівника поліції з урахуванням специфіки та профілю його службової діяльності.

Основними завданнями службової підготовки є:

- підвищення рівня знань, умінь, навичок та професійних якостей поліцейських з метою забезпечення їх здатності до виконання завдань з охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічного (громадського) порядку та безпеки;
- вивчення нормативно-правових актів, які регламентують діяльність Національної поліції України;
- удосконалення керівним складом органів поліції навичок управління поліцейськими.

Види службової підготовки:

**функціональна підготовка** - це комплекс заходів, спрямований на набуття і вдосконалення поліцейським знань, умінь та навичок у сфері нормативно-правового забезпечення службової діяльності, необхідних для успішного виконання ним службових обов'язків;

**загальнопрофільна підготовка** - це комплекс заходів, спрямованих на набуття і вдосконалення поліцейським умінь та навичок практичного застосування теоретичних знань щодо формування готовності до дій у ситуаціях різних ступенів ризику, а також надання домедичної допомоги в процесі виконання службових завдань;

**тактична підготовка** - це комплекс заходів, спрямований на набуття і вдосконалення поліцейським навичок практичного застосування теоретичних знань щодо правильного оцінювання конкретних подій з подальшим прийняттям правомірних рішень та психологічної готовності до дій у ситуаціях різних ступенів ризику;

**вогнева підготовка** - це комплекс заходів, спрямований на вивчення поліцейським основ стрільби з вогнепальної зброї, правомірного її застосування (використання) та вдосконалення навичок безпечного поводження з нею, швидкісної та влучної стрільби по нерухомих і рухомих цілях, з різних положень, в обмежений час, в русі тощо;

**фізична підготовка** - це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності.

Поняття «готовність працівника поліції до професійної діяльності» науковці розглядають як результат професійно-психологічної підготовки.

Призначення готовності – забезпечення високих результатів у виконанні будь-якої роботи що дозволяє розглядати готовність як умову успішної професійної діяльності правоохоронців.

Готовність людини до здійснення професійної діяльності є передумовою успішного та ефективного її виконання, що дозволяє якісно виконувати свої обов'язки, правильно використовувати знання, досвід, зберігати самоконтроль, вирішувати різноманітні професійні завдання.

***Готовність передбачає:***

а) наявність внутрішньої мотивації, позитивне ставлення до професійної діяльності, стійкі позитивні мотиви цієї діяльності;

б) адекватні вимогам професійної діяльності риси характеру і здібності;

в) необхідні знання, навички та вміння.

Із психологічного погляду готовність може визначатися як певна зібраність особистості, це є внутрішнє налаштування на певну поведінку в процесі професійної діяльності, що вимагає розуміння працівником поліції професійних завдань, усвідомлення своєї відповідальності, бажання досягти успіхів.

Отже, формування готовності особистості до професійної діяльності передбачає такі компоненти підготовки:

1) мотиваційний: розвиток професійних інтересів, мотивів, установок, потреб, прагнень ефективно здійснювати діяльність, бажання виявити та реалізувати свої професійні здібності;

2) пізнавальний: володіння професійно необхідними знаннями, уміннями, навичками, усвідомлення мети, завдань, результату професійної діяльності;

3) емоційний: формування почуття професійної честі, відповідальності, упевненості в успіху, натхнення;

4) вольовий: цілеспрямованість, рішучість, подолання сумнівів, труднощів, дотримання дисципліни та ін.

Відповідаючи на друге питання **«Професійна компетентність та професіоналізм працівника поліції»** здобувачі вищої освіти повинні сказати, що професіоналізм у системі поліції – це здатність працівника поліції, колективу працівників визначати з урахуванням умов і реальних можливостей найбільш ефективні шляхи та способи реалізації поставлених перед ними завдань у межах нормативно визначених повноважень.

До складових професіоналізму працівника поліції можна віднести:

– професійну самосвідомість;

– професійну культуру (культуру професійного та міжособистісного спілкування);

– професійну етику;

– сформованість системи професійних знань, умінь, навичок;

– професійні здібності;

– сформованість професійно важливих рис та якостей особистості.

**Критерії професіоналізму працівника поліції**

Мотиваційний

Професійна самосвідомість

Професійна культура  
 Професійна етика  
 Професійні здібності  
 Професійні знання, уміння, навички  
 Професійно важливі риси та якості особистості

*Особистість професіонала* – це сукупність якостей, властивостей, станів працівника, що створюють можливості здійснення ним професійної діяльності і водночас самі змінюються й удосконалюються в ході роботи.

Таким чином, критеріями професіоналізму працівника ОВС є:

- сформованість професійної мотивації;
- професійна самосвідомість;
- професійна культура (культура професійного та міжособистісного спілкування);
- професійна етика;
- сформованість системи професійних знань, умінь, навичок;
- професійні здібності;
- сформованість професійно важливих рис та якостей особистості.

Складовою частиною професіоналізму є *професійна компетентність*, яку визначають як систему знань та вмінь, що постійно розширюються й дозволяють працівникам виконувати професійні завдання з високою продуктивністю.

*Комунікативна компетентність* у загальному вигляді складається з кількох взаємозалежних компонентів:

- гностичного, що включає систему необхідних знань з теорій комунікації та соціальної перцепції;
- проектувального, пов'язаного з процесами прогнозування і передбачення;
- регулятивного або конструктивного, що полягає в умінні впливати;
- особистісного, що пов'язаний з рисами та якостями особистості (темперамент, характер, інтереси, потреби та ін.).

Відповідаючи на третє питання «**Мотивація професійної діяльності працівника поліції**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що поняття мотивації є комплексним і включає в себе установки, мотиви, потреби, ціннісні орієнтації, ставлення й інтереси. Причому мотиваційний компонент професіоналізму поєднує в собі два види мотивації: пізнавальну та професійну.

З одного боку, пізнавальна мотивація (пізнавальні потреби, інтереси, установки) необхідна для якісного засвоєння знань, умінь та навичок, які треба засвоїти у процесі підготовки до професійної діяльності.

З іншого боку, враховуючи специфіку діяльності працівників органів слідства і дізнання, необхідно у процесі професійно-психологічної підготовки формувати і професійну мотивацію, оскільки саме її сформованість забезпечує якісне виконання професійних обов'язків, усвідомлення необхідності і важливості своєї професії, установки на досягнення цілей та високих результатів у роботі, інтересу та позитивного ставлення до неї.



Треба розрізняти поняття «професійна мотивація» і «професійне мотивування».

Зокрема, *професійна мотивація* – це спонукання, що викликає активність особистості та визначає її спрямованість щодо професії.

*Професійне мотивування* – раціональне пояснення особистістю причин свого професійного вибору шляхом вказування на соціально прийнятні для неї та її референтної групи обставини, що спонукали до цього вибору.

У процесі формування та усвідомлення мотивів вибору професії формуються й функції мотиву: спонукальна, спрямовуюча та регулююча.

*Спонукальна функція* полягає у тому, що мотиви викликають, обумовлюють активність особистості та її поведінку щодо оволодіння обраною професійною діяльністю. Її реалізація залежить передусім від сили мотивів.

Сутність *спрямовуючої функції* мотивації, пов'язаної з її стійкістю. Під впливом професійної мотивації відбувається також вибір і здійснення певної лінії поведінки. Особистість прагне досягнення конкретних цілей, вирішення певних завдань свого професійного життя.

Сутність *регулюючої функції* полягає в тому, що поведінка та дії в залежності від особливостей професійної мотивації мають вузькоособистісний характер або суспільно значущий.

Мотивація може змінюватись. Мотиви, які раніше спонукали діяльність,

В юридичній психології виділяють такі основні *типи професійної мотивації* правоохоронців:

1. Адекватний, коли ціннісні орієнтації та мотиви, що пов'язані з ними, адекватні змісту та цілям професії, тобто спрямовані на захист інтересів та прав громадян і боротьбу зі злочинністю.

2. Ситуативний, коли вибір професії здійснюється під впливом чинників, які характеризують зовнішню мотивацію: матеріальні інтереси, зовнішній престиж й романтична привабливість професії, незадоволеність своїм становищем у соціумі.

3. Конформістський, коли вибір професії відбувається під впливом референтної групи без урахування особистісних якостей та прагнень: боязнь відстати від однолітків, «мода» на професію, потреба продовжити професійну династію правоохоронців тощо.

4. Компенсаторний, коли людина обирає правоохоронну діяльність для подолання в собі слабких рис характеру (невпевненості, тривожності, замкненості, некоммунікбельності, боязливості тощо).

5. Кримінальний тип, коли існує неявна антисоціальна спрямованість: нечесність, безпринципність, схильність до авантюри та ін.

Відповідаючи на четверте питання **«Поняття про професійну деформацію особистості. Основні напрямки професійної деформації особистості працівника поліції»** здобувачі вищої освіти повинні сказати, що професійна деформація людини як особистості - комплекс специфічних і взаємопов'язаних змін у її структурі, що виникають внаслідок здійснення трудової діяльності.

Сутність найбільш важливих змін:

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

2. актуалізація і розвиток соціально негативних рис, зокрема, жорстокості, мстивості, брутальності, вседозволеності, цинізм, включаючи збочені форми їх вираження. Виникають і стають домінуючими певні психічні стани (розчарування, нудьга, дратівливість), що не сприяють ефективному виконанню службових обов'язків.

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

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

Основними показниками професійної деформації є:

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

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

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

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

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

### **Рівні деформації**

#### **І. Початковий рівень**

## II. Середній рівень

## III. Глибинний рівень

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

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

## ТЕМА № 2. «ПРОФЕСІЙНЕ СПІЛКУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ».

**Семінарське заняття. «Професійне спілкування працівників поліції».**

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення та корекція знань з теми «Професійне спілкування працівників поліції»

Кількість годин – 2 години.

### **Навчальні питання:**

1. Поняття, структура та функції спілкування. Комунікативна компетентність
2. Сприйняття та взаєморозуміння у професійному спілкуванні працівників.
3. Вербальні та невербальні засоби професійного спілкування. Види питань
4. Комунікативні бар'єри у професійному спілкуванні, їх подолання

### **Методичні вказівки**

Відповідаючи на перше питання «**Поняття, структура та функції спілкування. Комунікативна компетентність**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що спілкування – складний процес взаємодії між людьми, що полягає в обміні інформацією пізнавального або афективно-оцінного характеру, а також у сприйнятті й розумінні партнерами один одного.

Функції спілкування:

1. **Інформаційно-комунікативна функція** реалізується як передача і прийом інформації: повідомлень, знань, думок, задумів, рішень (від людини – до людини, від покоління – до покоління, від культури – до культури).
2. **Регулятивно-комунікативна функція** «управляє» процесом спілкування, в ході якого уточнюються або формуються цілі, мотиви, орієнтири майбутньої спільної або індивідуальної діяльності. Ця функція постійно підтримує зворотний зв'язок висловів співбесідників.
3. **Афективно-комунікативна функція** виявляється як створення комплексу відчуттів і психічних станів кожного партнера в ході спілкування.

У конкретній професійній галузі ділове спілкування має свою специфіку й називається професійним, а іноді службовим, посадовим, статутним.

**Ділове спілкування** – це вид спілкування, що є нормативно схваленим, жорстко регламентованим і функціонуючим в якій-небудь сфері для вирішення певних завдань.

**Професійне спілкування працівників поліції** – це різновид спеціально організованої взаємодії людей (керівників і підлеглих, працівників, рівних за посадовим становищем, працівників і громадян, працівників і правопорушників),

змістом якого є пізнання, обмін інформацією і вплив учасників комунікативного процесу один на одного з метою вирішення правоохоронних завдань.

**Структура спілкування**, складається з трьох взаємозв'язаних сторін: перцептивної, комунікативної та інтерактивної.

**Перцептивна сторона** спілкування означає процес сприйняття один одного партнерами по спілкуванню і встановлення на цій основі взаєморозуміння – це спілкування як сприйняття людьми один одного.

**Комунікативна сторона** спілкування полягає в обміні інформацією між суб'єктами, що спілкуються, – це спілкування як обмін інформацією.

**Інтерактивна сторона** спілкування полягає в обміні не лише знаннями, ідеями, але й діями – це спілкування як взаємодія.

**Комунікативна компетентність** – це:

- здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми;

- вміння людини організовувати «міжособистісний простір» у процесі спілкування з людьми, керувати процесами спілкування;

- здатність людини брати на себе та виконувати різні соціальні ролі, вільне володіння вербальними і невербальними засобами спілкування;

- вміння давати соціально-психологічний прогноз комунікативної ситуації, у якій має бути спілкування;

- здатність демонструвати знання комунікативної поведінки, соціально доцільної в певній ситуації;

- здатність керувати так званими «процедурними» аспектами комунікації для її плавного протікання (це стосовно професійного спілкування).

У цілому поняття «комунікативна компетентність» відбиває вміння людини психологічно грамотно і ефективно спілкуватися.

Слід зазначити, що формування та розвиток комунікативної компетентності і комунікативної культури працівників поліції є одним з основних завдань їх професійно-психологічної підготовки.

Відповідаючи на друге питання «**Сприйняття та взаєморозуміння у професійному спілкуванні працівників**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що перцепція у загальному розумінні – це елемент цілісного процесу пізнання і суб'єктивного осмислення світу. У вузькому сенсі цей термін відбиває сприйняття, безпосереднє віддзеркалення дійсності органами почуття.

Відповідаючи на третє питання «**Вербальні та невербальні засоби професійного спілкування. Види питань**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що активне слухання потребує певних навичок.

- певні показники уваги – стійкість, спрямованість уваги, наявність візуального контакту, позитивної мови поз та жестів;

- нереклексивне слухання, яке визначається як уміння мовчати, не втручаючись у розмову своїми зауваженнями, з мінімізацією відповідей та обмеженням числа питань;

- рефлексивне слухання, сутність якого полягає в уточненнях, перефразуваннях, вираженні почуттів, резюмуванні;

- основні установки, якими є схвалення, самосхвалення, емпатія, міміка;

мова невербального спілкування – погляд і візуальний контакт, зміна висоти голосу та інтонації, пози та жести, мова особистого простору.

Що стосується конкретних прийомів активного слухання, то можна виділити наступні:

- дивитися співбесіднику в очі;
- слухати його «всім тілом»;
- сконцентрувати увагу на тому, про що йде мова;
- робити позначки;
- не перебивати без необхідності;
- ніколи не закінчувати речення замість іншої людини;
- уникати поспішних висновків;
- намагатися зрозуміти не тільки смисл слів, але й почуття співбесідника;
- відповідати;
- уникати різких, категоричних суджень;
- задавати питання;
- задавати питання по суті;
- не задавати водночас занадто багато питань;
- робити паузу перед відповіддю.

Сукупність *невербальних засобів спілкування* покликана виконувати наступні *загальні функції*: доповнення мови; заміщення мови; репрезентація емоційних станів партнерів по комунікативному процесу.

*Міміка* – рухи м'язів обличчя. Міміка – дзеркало душі: якщо обличчя нерухоме або невидиме, – втрачається до 10–15 % інформації.

*Жести* – різноманітні рухи руками й головою. Жести можна охарактеризувати з точки зору їх кількісних ознак та якісних (конкретного значення). Доведено, що кількість та інтенсивність жестикуляції підвищується при: емоційному збудженні людини; бажанні досягти більш повного розуміння між партнерами, якщо воно утруднено.

*Поза* – це положення людського тіла, типове для даної культури, елементарна одиниця просторової поведінки людини.

Специфічна знакова система в комунікативному процесі – це «*контакт очей*», що має місце у візуальному спілкуванні.

Візуальний контакт свідчить про схильність до спілкування. Якщо на нас дивляться мало, то ми маємо всі підстави вважати, що до нас або до того, що ми говоримо і робимо, ставляться погано, а якщо надто багато, то це або рід виклику нам, або гарне до нас ставлення. (В середньому час візуального контакту складає від 1/3 до 2/3 часу розмови).

Існує таке поняття, як очний аутизм, коли людина не дивиться в очі іншій. Це – один із симптомів шизофренії або шизоїдного розладу особистості.

Дослідник Е. Холл описав норми наближення людини до людини – дистанції, характерні для північноамериканської культури. Ці норми визначені чотирма відстанями:

– Інтимна відстань (від 0 до 45 см) – спілкування найближчих людей: закоханих, батьків і дітей, подружжів. Для такого спілкування характерні довірливість, тихий голос, тактильний контакт, дотик.

– Персональна відстань (від 45 до 120 см) – спілкування зі знайомими людьми: друзями, приятелями, однодумцями. Передбачає тільки візуально-зоровий контакт між партнерами, які підтримують розмову.

– Соціальна відстань (від 120 до 400 см) – спілкування з чужими людьми та офіційне спілкування;

– Прилюдна відстань (від 400 до 750 см) – при виступі перед різними аудиторіями.

### **Поняття та методи візуальної психодіагностики.**

**Візуальна психодіагностика** – це визначення істинного (а саме він відображається на невербальному рівні), а не показного (який, як правило, демонструють на вербальному рівні) психічного стану особи, яка становить оперативний інтерес.

**Спостереження** – сприйняття певного явища з метою виявлення його ознак без активного включення у процес. Воно обслуговує вирішення конкретних завдань і призначене для вивчення психологічних особливостей людей, з якими професіоналу-правоохоронцю доводиться мати справу.

У міжособистісній взаємодії класично виділяється **три візуально-комунікативні системи:**

- **габітус** (фізичний вигляд, анатомічні особливості обличчя, інших частин тіла, конституція);
- **соціальне оформлення зовнішності** (одяг, взуття, прикраси, зачіска, аксесуари, окуляри тощо);
- **будь-які значущі рухи або кінетика** (міміка, жести, хода, пози).

Будучи зовнішніми характеристиками людини, усі три перелічені системи стають предметом інтерпретації в міжособистісному спілкуванні як єдиний «візуальний текст спілкування».

Читання візуальних текстів має низку особливостей.

**Зчитування знаків.** На відміну від мови, яка передбачає послідовний аналіз лінгвістичних елементів, зчитування невербальних компонентів відбувається одночасно з різних систем (міміка, пантоміміка, візуальна взаємодія, організація простору спілкування, жестикуляція, тактильний контакт, зовнішній вигляд).

**Усвідомленість.** Значення візуальних компонентів спілкування усвідомлюються особистістю інтуїтивно і можуть бути по-різному представлені у свідомості (зокрема, добре усвідомленими, мало усвідомленими і неусвідомленими). Найбільш усвідомленими є мімічні знаки, потім – жестикуляція, і менш за все – рухи тіла та ніг. Усвідомленість підвищується у процесі набуття досвіду читання.

**Зміст.** Невербальні тексти містять три головні системи інформації: комунікативну, рефлексивну та особистісну. Щоб активно та адекватно розуміти візуально-комунікативні знаки, необхідно володіти тими з них, що прийняті у даному соціальному середовищі.

**Процес і операція читання.** Специфічність читання та інтерпретації невербальних текстів полягає в тому, що воно відбувається в режимі реального

часу («тут і тепер»), якщо не ведеться відеозапис, то не можливо повернутися до пройденого тексту.

**Обличчя як об'єкт візуальної психодіагностики.**

Психологічне значення мимовільних реакцій.

Візуальна діагностика жестів.

Особливості мовної поведінки.

Характеристики мовлення.

Відповідаючи на четверте питання **«Комунікативні бар'єри у професійному спілкуванні, їх подолання»** здобувачі вищої освіти повинні сказати, що *комунікативний бар'єр* – це психологічна перешкода на шляху до адекватної передачі інформації між партнерами по спілкуванню. Він не пов'язаний з уразливими місцями в якому-небудь каналі комунікації або з погрішностями кодування й декодування, а частіше за все носить соціальний або психологічний характер

Рекомендується використовувати *прийом нейтралізації психологічних бар'єрів*. Цей прийом орієнтований на усунення або зменшення таких бар'єрів, як побоювання, настороженість, недовір'я, ворожість, оборонна позиція, які заважають встановленню контакту й які особливо сильно виражені під час спілкування громадян зі слідчим або дізнавачем.

**Правило накопичення згод** – добре відомий і успішно вживаний прийом. Він полягає в початковій постановці таких питань співбесідникові, на які він природним чином відповідає «так».

**Демонстрація спільності поглядів, оцінок, інтересів.** Психологічному зближенню і подоланню недовіри сприяє пошук і підкреслення всього спільного між громадянином і поліцейським, протягання особистісних «ниток зв'язку» між ними, що наводять їх до тимчасового зближення і відособлення від всього довколишнього світу (до утворення діади «ми»). Вони можуть виявитися в єдності, схожості, подібності, порівнянності: віку, статі, місця проживання, земляцтва, елементів біографії (виховання в сім'ї без батька, служба в армії або на флоті, виховання в дитячому будинку, тимчасове проживання у минулому в якомусь місті, районі, області, трагічні, неприємні події або, навпаки, успіхи); захоплення, способів проведення дозвілля, культурних інтересів, планів на майбутнє, занять на садовій ділянці, ставлення до спорту, захоплення автомобілями, думок про прочитані книги, проглянуті фільми і телепередачі та ін.; розуміння і ставлення до різних подій, що відбуваються в країні, тих або інших повідомлень засобів масової інформації; в оцінках людей, цінованих їх якостях, наявності спільних знайомих, зустрічах у різний час із кимсь і ставленні до нього.

**Психологічне «погладжування»** є визнанням позитивних моментів у поведінці й особистості партнера по спілкуванню, що розуміються поліцейським, наявність правоти в його позиції і словах, вираження його розуміння. Це трохи заспокоює, підвищує відчуття впевненості, формує уявлення, що поліцейський справедливий і не настроєний до всього негативно, що він доброзичливий. Головний розрахунок застосування такого правила – морально-психологічне зобов'язування співбесідника, спонукання його відповідь

до визнання достоїнств і правди поліцейського, згоди з його твердженнями, вираження розуміння його. Коли це робиться, число «точок» психологічного зближення збільшується, контакт наростає.

Інші засоби встановлення психологічного контакту:

### ***Теми рефератів***

1. Комунікативні бар'єри у спілкуванні працівників слідчих підрозділів, шляхи їх подолання.
2. Якості особистості, що ускладнюють спілкування.
3. Невербальні засоби спілкування.
4. Ефекти міжособистісного сприйняття
5. Формування першого враження на людину
6. Перцептивна сторона спілкування працівників поліції.

### ***Література***

Основна: 1 (с. 13-18), 2 (с. 12-15), 3 (с. 45-54).

Допоміжна 2 (с. 25), 3 (с. 10-12), 4 (с. 45-87), 5 (с. 26-27), 6 (с. 56-89).

### **Практичне заняття № 2 «Професійне спілкування працівників поліції».**

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, рівень сформованості уявлень про особливості спілкування працівників поліції.

Кількість годин – 4.

Місце проведення – аудиторія.

#### **Навчальні питання:**

1. Визначити та порівняти поняття «спілкування», «професійне спілкування», «ділове спілкування», «службове спілкування». Які комунікативні знання та вміння повинен мати працівник НП. Які основні труднощі у спілкуванні працівника НП з об'єктом професійної діяльності?
2. Соціально-психологічні механізми та закономірності формування першого враження про людину. Проаналізувати техніки та прийоми активного слухання. Проаналізувати засоби встановлення психологічного контакту. Проаналізувати та охарактеризувати стандартні та нестандартні ситуації соціальної взаємодії у службовій діяльності працівників поліції.

### ***Література***

Основна: 1 (с. 13-18), 2 (с. 12-15), 3 (с. 45-54).

Допоміжна 2 (с. 25), 3 (с. 10-12), 4 (с. 45-87), 5 (с. 26-27), 6 (с. 56-89).

#### **План проведення заняття:**

III. Вступ.

IV. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Визначити та порівняти поняття «спілкування», «професійне спілкування», «ділове спілкування», «службове спілкування». Які комунікативні знання та вміння повинен мати працівник НП. Які основні труднощі у спілкуванні працівника НП з об'єктом професійної діяльності?

#### **Розминочна вправа «ДОБРЕ-ПОГАНО»:**



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

**Загальний термін виконання** – 10-15 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** не потрібне.

**Хід виконання вправи:**

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

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

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

**Констатуюча вправа «БАР'ЄР».**

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

**Загальний термін виконання** – 10-15 хвилин.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Розвиваюча вправа «ПРОТОКОЛ ДОПИТУ».**

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

**Загальний термін виконання** – 25-30 хвилин.

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

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

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

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

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

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

Наступна рольова гра виявляє роль чутливості слідчого до невербальних проявів неправди й істини в процесі проведення очної ставки. В рольовому

розігруванні професійної взаємодії інтегруються усі актуалізовані на занятті комунікативні вміння.

### **Розминочна вправа „ІНФОРМАЦІЙНА ВОРОНКА”**

**Мета вправи:** вправа спрямована на дослідження та відпрацьовування техніки постановки закритих питань.

**Загальний термін виконання** – 20-25 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** не потрібне.

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

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

### **Розминочна вправа „ПІД ЗНАКОМ ПІ”.**

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

**Загальний термін виконання** – 20-25 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** не потрібне.

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

### **Обговорення:**

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

2. Соціально-психологічні механізми та закономірності формування першого враження про людину. Проаналізувати техніки та прийоми активного слухання. Проаналізувати засоби встановлення психологічного контакту. Проаналізувати та охарактеризувати стандартні та нестандартні ситуації соціальної взаємодії у службовій діяльності працівників поліції.

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

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

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

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

### **Теоретична інформація:**

На початку заняття тренер протягом 5-7 хвилин розповідає про роль стереотипів у міжособистісній взаємодії. Метою наведення цієї інформації є інформаційна проблематизація: як міжособистісна стереотипізація впливає на роботу слідчого.

### **Вправа «ЗЛОДІЙ У ЗАКОНІ».**

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

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

**Загальний термін виконання** – 25-30 хвилин.

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

### **Хід виконання вправи:**

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

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

### **Інформація групі №1:**

Батюшков Віталій Олександрович – шкільний вчитель біології. Виступає свідком у справі про хуліганський напад. Все життя працював педагогом у середній школі. Деякий час був директором школи, але за особистих обставин (написання дисертації) залишив посаду директора, трудиться простим учителем. **Інформація групі №2:**

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

### **Інформація групі №3**

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

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

### **Обговорення:**

З чим пов'язаний різний результат роботи підгруп?

Як працює стереотип у вашій свідомості?

До чого може призвести стереотипне сприйняття слідчого?

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

Що можна започаткувати для нейтралізації дії несприятливого стереотипу?

Як створити сприятливий стереотип?

Результати відображаються на дошці (фліп-чарті).

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

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

### **Вправа «СТЕРЕОТИПИ»:**

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

**Загальний термін виконання** – 5-7 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** не потрібне.

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

### **Обговорення:**

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

Ці стереотипи, а також ті, що виявилися при виконанні вправи, можуть бути обговорені в дискусії щодо їх відповідності дійсності (10-15 хвилин).

**Теоретична інформація.** Тренером уводиться поняття «невербальні канали інформації» і в групі обговорюється важливість подібної інформації для слідчого в ході очної ставки. Особлива увага приділяється тому, що в нашій поведінці сприяє, а що не сприяє встановленню контакту «Знаки переваги» і «Знаки уваги»).

### **КОНСТАТУЮЧА ВПРАВА «УГАДАЙ СТАН»**

**Мета вправи:** дослідити закономірності невербального спілкування та отримати зворотний зв'язок щодо власних невербальних проявів.

Загальний термін виконання – 25-30 хвилин.

Матеріальне забезпечення: картки з інструкціями учасникам.

Хід виконання вправи:

Декілька учасників (3-4) одержують приховану інструкцію про те, як вони будуть зачитувати запропонований текст перед групою:

як перед іноземцями, що погано володіють нашою мовою;

як дуже радісну звістку;

як детективну історію;

як наказ перед строем;

як людина, що відчуває тілесний дискомфорт (давить лівий черевик).

Група повинна угадати, якою була інструкція. Вправа не обговорюється, а тільки резюмується тренером у частині важливості чутливості до невербальних проявів інших.

### **КОНСТАТУЮЧА ВПРАВА «ДИСТАНЦІЯ».**

**Мета вправи:** дослідити закономірності невербального спілкування та отримати зворотний зв'язок щодо власних невербальних проявів.

Загальний термін виконання – **25-30 хвилин.**

**Матеріальне забезпечення:** не потрібне.

**Хід виконання вправи:** група ділиться на дві рівні підгрупи (по можливості у вправі бере участь як можна більша кількість учасників). Учасники розташовуються одне навпроти одного на визначеній відстані. За сигналом тренера одна з груп рухається в напрямку іншої. Мета - угадати правильно особистісну психологічну дистанцію і зупинитися так, як зручно спілкуватися тим учасникам, до яких вони підходять. Дистанція фіксується учасниками-спостерігачами. Учасники, які стоять, потім мають можливість переставити тих, хто підійшов.

Обговорення: хто змінив дистанцію - переставив далі або ближче своїх партнерів, із чим це може бути пов'язано, яка в основному дистанція між учасниками, про що вона свідчить, яка дистанція повинна бути між учасниками очної ставки?

Тренер підбиває підсумок, розповідаючи про психологічний смисл фізичної дистанції між людьми в процесі спілкування.

Два наступні заходи спрямовані на актуалізацію чутливості учасників до невербальних проявів і вироблення уміння орієнтуватися в невербальних сигналах брехні в поведінці.

### **РОЗВИВАЮЧА ВПРАВА «НЕПРАВДА Й ІСТИНА»**

**Мета вправи:** дослідити закономірності невербального спілкування, виявити невербальні прояви брехні і нещирості в показаннях підслідних.

Загальний термін виконання – 25-30 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** не потрібне.

**Хід виконання вправи:** група ділиться на 2 підгрупи і кожна готує по 2 дійсних і 2 помилкових твердження. Потім підгрупи обмінюються твердженнями, намагаються угадати, яке з тверджень є дійсним, а яке помилковим.

**Обговорення:** як можна зрозуміти за невербальними сигналами, чи говорить людина правду, чи бреше; яка роль невербальних сигналів у виявленні брехні і нещирості в показаннях підслідних

В наступних вправах відпрацьовується інший блок умінь - слухання і розуміння інформації в ході контакту.

ІІІ. Порядок проведення заключної частини заняття.

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

### **ТЕМА № 3. «ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПІЛКУВАННІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ»**

**Семінарське заняття «Психологічний вплив у професійному спілкуванні працівників поліції».**

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

Кількість годин – 2 години.

**Навчальні питання:**

1. Поняття, структура, методи і принципи психологічного впливу.
2. Класифікації методів психологічного впливу у правоохоронній діяльності.
3. Правомірний психологічний вплив на осіб, які протидіють розслідуванню.

**Методичні вказівки**

Відповідаючи на перше питання «**Поняття, структура, методи і принципи психологічного впливу**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що у сучасній психологічній науці не існує єдиного розуміння поняття психологічного впливу. Психологічний вплив є одним із численних видів впливу, поряд з ним існують фізичний, правовий, економічний, педагогічний та будь-які інші різновиди впливів.

До структури психологічного впливу відносяться такі складові:

*Суб'єкт впливу* – працівник оперативного підрозділу або психолог, який свідомо здійснює певні оперативно-розшукові заходи.

*Об'єкт впливу* – окрема людина або група людей у ролі підозрюваного, обвинуваченого.

*Мета впливу* – об'єкт впливу повинен перейти з нинішнього свого стану в бажаний, очікуваний стан.

*Дія впливаючого* – процеси, що призводять до зміни психологічних параметрів об'єкта впливу.

*Наслідок впливу* – досягнення (або недосягнення) його мети, а також наслідки, що не входили в наміри впливаючого.

Відповідаючи на друге питання «**Класифікації методів психологічного впливу у правоохоронній діяльності**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що під психологічними методами впливу на особистість у правоохоронній діяльності розуміють способи впливу на психіку правопорушника, потерпілого чи свідка з метою спонукання їх до давання показань із приводу обставин правопорушення.

Питання про класифікацію методів психологічного впливу, які застосовуються у правоохоронній діяльності, на сьогодні ще не достатньо опрацьоване, хоча активно розглядається. Багато авторів обмежуються виділенням і описом декількох груп методів психологічного впливу, які не відображають існуючу ситуацію.

Так, А.В. Дулов рекомендує до застосування у професійній діяльності наступні методи: надання інформації, переконання, постановка та варіювання розумових завдань, навіювання.

**Метод надання інформації** – цілеспрямоване передавання повідомлень про факти, події з метою збагачення іншої людини знаннями та задоволення його допитливості. Сутність методу полягає в тому, що заздалегідь зібрана інформація включає в інтелектуальні, емоційні, вольові процеси особу, на яку здійснюється вплив. Ця інформація обмірковується та переробляється особою, що приводить до досягнення конкретної, запланованої мети впливу.

Зворотною стороною методу передавання інформації є її **приховування**. При використанні цього методу впливу необхідно враховувати такі фактори:

- умови передавання інформації, які повинні забезпечувати концентрацію уваги особистості конкретно на цій інформації;
- способи передавання інформації. Для цього можуть бути використані усна й письмова мови; різноманітні документи, рисунки, схеми, графіки;
- форма передавання інформації. Відомо, що форма передання інформації по-різному збуджує розумову діяльність, тому й використовується для індивідуального впливу на особистість. Інформація може бути передана різними граматичними формами такими як: питальна, стверджувальна, заперечна;

- визначений порядок, швидкість та послідовність надання інформації.

Встановлено, що сила впливу інформації визначається її логічною послідовністю, несподіваністю пред'явлення, роллю у розумових процесах конкретної особи та відношенням до цієї інформації.

Метод передачі інформації тісно пов'язаний з методом **переконання**. Необхідність взаємодоповнення цих методів завжди виникає у ситуаціях, коли після надання інформації об'єкту впливу в нього настає стан розгублення. У цьому випадку переконання допомагає прийняттю необхідного рішення. Вплив здійснюється не тільки за допомогою надання позитивної інформації але й у вигляді питання – розумового завдання. Тоді йдеться про застосування такого методу психологічного впливу, як **постанова та варіювання розумових задач**. Головним змістом цього методу є постанова певних завдань з метою спрямування розвитку розумових процесів осіб, на яких працівники правоохоронних органів спрямовують вплив. Вплив здійснюється:

- 1) засобами визначення завдання (питання);
  - 2) спрямованістю розумових процесів у наслідок визначення та постановки питання;
  - 3) здійсненням допомоги у вирішенні визначеного розумового завдання.
- За допомогою постановки розумових задач збуджується процес аналізу своїх вчинків, дій, що є неодмінною умовою для прийняття певних вольових рішень,



зміни ставлення до своєї поведінки, дії. Цей метод використовується при викритті хибних показань.

До теперішнього часу у юридичній психології та інших науках суперечним залишається питання про можливість застосування методу **навіювання**. Такі автори, як А.В. Дулов, О.Р. Ратінов, Ю.В. Чуфаровський, вважають за можливе залучення навіювання до психологічного арсеналу правоохоронців. *Навіювання як метод впливу на особистість – це психологічний вплив, що сприймається об'єктом без належного контролю свідомості.*

Б.Ф. Водолажський, М.П. Гутерман, М.В. Костицький, Ю.В. Чуфаровський з метою впливу на особистість правопорушника, окрім вище перелічених методів, вважають виправданим використання таких методів: **рефлексії, метод прикладу та психологічних “пасток”**. Вони вказують на те, що ці методи найбільш прийнятні і дієві у практиці розслідування злочинів.

**Метод рефлексії** – особистий самоаналіз, міркування людини про особисту поведінку та душевний стан. Суттю цього методу є те, що правоохоронець, намагаючись уявити себе на місці правопорушника або іншої зацікавленої особи, аналізує його дії та формулює висновки, виходячи зі свого сприйняття ситуації. Цей метод має достатньо високий рівень результативності тоді, коли слідчий володіє необхідною інформацією про особистість правопорушника та вчинений ним злочин.

**Метод прикладу** має на меті збудження думок, бажань об'єкта впливу змінитися та стати в чомусь таким, як його “опонент” тобто слідчий. Таке явище має психологічне підґрунтя, що базується на одній з особливостей психіки людини – особливості наслідування. Тобто коректні дії слідчого можуть справити дисциплінуючий вплив на супротивний бік при взаємодії.

**Метод психологічних “пасток”**. У психологічній та юридичній літературі дотепер з'являються неоднозначні висловлювання щодо допустимості й правомірності такого роду прийомів, але багато авторів вважають їхнє застосування можливим та доцільним. Ця проблема ускладнена тим, що у поняття *психологічні “пастки”* вкладається різний зміст. Так, О.Я. Баєв визначає їх як специфічний науковий експеримент. М.В. Костицький вважає, що цей метод полягає в постановці до підозрюваного, несумлінного свідка чи потерпілого контрольних питань. Тому застосування психологічних “пасток” з боку слідчого повинне бути дуже вибіркоким та обережним, таким, що переслідує конкретну мету та не порушує вимоги законодавства.

Ю.В. Чуфаровський також відзначає, що не завжди можна досягти успіху, впливаючи на людину шляхом задобрювання, поданням надії, обіцянням чогось. Часто доводиться вдаватися і до **примушення**. Однак, підкреслимо, що “голе” примушування, ізольоване від переконання, у багатьох випадках шкідливе. Важливо, щоб об'єкт впливу якоюсь мірою усвідомив неминучість прийнятих до нього примусових заходів. А досягти цього, як підкреслює автор, можна лише у тому випадку, коли примушуванню передують переконання.

**Психологічне примушення** виступає як спонукання особи до певної діяльності всупереч її бажанням. Сам факт примушення присутній і при

переконанні. У процесі психологічного примушення об'єкт виконує розпорядження в стані сильного внутрішнього протесту. І тільки зовнішні обставини змушують його коритися. Найважливішою умовою застосування методу примушення є зовнішня передумова. Якщо такої передумови немає, примушення є безглуздом. Слідчий повинен знати цю закономірність і чітко уявляти, що на сильну людину страх впливає мало, до неї досить важко застосовувати примушення. З метою психологічного впливу на цих осіб застосовується метод навіювання.

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

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

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

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

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

Ми спробували об'єднати запропоновані класифікації у вигляді упорядкованої структури: відповідно до того, на які психічні явища спрямовано вплив; відповідно до позиції індивіда, на якого спрямовано вплив.

Відповідаючи на третє питання «**Правомірний психологічний вплив на осіб, які протидіють розслідуванню**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що сучасні психологи пропонують декілька типологій стратегій впливу на людину, основними критеріями в яких є ставлення до партнера за спілкуванням як до суб'єкта або як до об'єкта.

Зокрема, Г. А. Ковальов виокремлює такі три основних стратегії впливу: **імперативна, маніпулятивна, розвиваюча**.

1. **Імперативна.** Її основою є розгляд психіки людини як пасивного об'єкта впливу зовнішніх умов та результат цих умов. Використовується імперативний метод для зовнішнього короточасного підкорення з боку об'єкта впливу. Така стратегія найефективніша в екстремальних ситуаціях, де необхідне прийняття та виконання важливих рішень в умовах дефіциту часу.

2. **Маніпулятивна** стратегія реалізується за допомогою прийомів підсвідомого стимулювання, а також маскувальних технік, які блокують систему психологічного захисту об'єкта впливу або взагалі руйнують її. Замість цієї системи відбудовується нова суб'єктивна модель сприйняття світу.

3. **Розвиваюча** стратегія базується на тому, що психіка людини виступає як відкрита система. Психологічними умовами реалізації цієї стратегії виступає діалог та обопільна відвертість. Діалог, як відкритий з обох боків процес, передбачає не тільки високий рівень психологічної культури сторін, але й той факт, що ведення діалогу необхідно постійно навчатися кожній стороні.

Подолання протидії підслідної особи потребує високого рівню професіоналізму та володіння правомірними засобами психологічного впливу.

Ці засоби чітко відрізняються від засобів психічного насильства. Законодавством заборонено застосовувати насильство, погрози та інші незаконні дії для отримання показань.

До **прийомів психічного насильства** відносяться підказуючі і навідні питання, погрози, необґрунтовані обіцянки, маніпуляція помилковою інформацією, використання низовинних спонук. Від фізичного насильства слід відрізняти фізичне примушення. Воно допускається законом при затриманні, взяття під варту, примусовому огляді і отриманні зразків для порівняльного дослідження.

Категорично недопустимі слідчі дії в «тактичних цілях» (наприклад, проведення очної ставки за відсутності у свідченнях істотних суперечностей).

Від прийомів неправомірного психічного насильства, пов'язаних з отриманням бажаних поліцейському свідчень, слід відрізняти правомірні прийоми психічного примушення.

Ефективне застосування прийомів психічного примушення - основа тактичної майстерності слідчого. Все кримінальне судочинство засноване на передбачених законом примусових діях по відношенню до учасників кримінальної справи.

**Прийом психічного примушення** - вплив на особу шляхом створення такої ситуації, в якій виявляється приховувана ним інформація всупереч його бажанню.

Засіб досягнення істини є допустимим, якщо особа, що надає свідчення, залишається вільною у виборі своєї поведінки.

*Психологічне завдання поліцейського в ситуаціях протидії - не зламати волю підслідної особи, а трансформувати злу волю в добру.*

Всі способи психічного впливу на тих, що проходять у справі осіб повинні бути правомірними. Використання яких би то не було прийомів психічного насильства протиправно.

Слідчому необхідно знати чітку межу між правомірними і неправомірними прийомами розслідування: психічний вплив є правомірним, якщо він не обмежує свободу волевиявлення особи, що проходить у справі, не спрямовано на вимагання бажаних слідчому свідчень.

Все те, що обмежує свободу волевиявлення обвинуваченого, підозрюваного, потерпілого і свідка, завдає збитку розкриттю істини і є протизаконним.

*Тактичний прийом психічного впливу на особу, що бере участь в кримінальній справі, правомірний, якщо не порушено жодну з наступних вимог.*

**Психічний прийом не повинен:**

- ґрунтуватися на непоінформованості обвинуваченого (підозрюваного) або інших осіб в правових питаннях;
- принижувати гідність особи і обмежувати свободу її волевиявлення;
- насильницькі спонукати обвинуваченого до визнання неіснуючої провини, до обмови невинних, до дачі помилкових свідчень.

Спілкування зі злочинцем часто є маніпулятивним, при якому злочинець намагається виступити в ролі активного суб'єкта, що контролює ситуацію.

Майстерність слідчого часто полягає в тому, щоб вчасно виявити ігрову поведінку, провести викриття маніпуляції або контргру і налагодити ефективну взаємодію щодо з'ясування істини. Для цього слідчі використовують різноманітні прийоми психологічного впливу.

На основі поглядів О.В.Сидоренко щодо психологічного впливу в спілкуванні розглянемо деякі варіанти впливу, що можуть бути застосовані слідчим у професійній діяльності.

**Відповідаючи на четверте питання** курсанти повинні сказати, що цілеспрямована дія (вплив) має місце лише у випадку, якщо в наявності є всі перераховані складові частини структури впливу.

Є.Л. Доценко пропонує п'ять рівнів установок на взаємодію у міжособистісних відносинах: домінування, маніпуляцію, суперництво, партнерство і співдружність.

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

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

- таємний характер маніпулятивного впливу забезпечується багатовекторністю впливу, тобто вирішенням одночасно декількох завдань. Наприклад, відволікання уваги об'єкта впливу, підвищення особистої значущості у його очах, ізолювання об'єкта з боку інших людей;

- для здійснення психологічного тиску можуть бути використані такі засоби: перехоплювання ініціативи, введення своєї теми бесіди, скорочення часу для прийняття рішення, особисте рекламування та натяк на поширені зв'язки та можливості, апелювання до присутніх;

- проникнення до психічної сфери об'єкта маніпулювання здійснюється за допомогою використання психічного автоматизму. Так “струнами душі” можуть бути будь-які значущі мотиви: невисокий зріст, хвороби, повнота, хобі, цікавість та ін. Зачіпляючи різні інтереси та потреби адресата, маніпулятор достатньо довгий час тримає його у межах своїх можливостей та здійснює на нього вплив;

- експлуатація особистих якостей об'єкта маніпуляції передбачає імітацію процесу прийняття рішення ним самим.

**3. Суперництво.** Партнер по взаємодії уявляється небезпечним та непередбачуваним, силу якого необхідно враховувати. Інтереси другого враховуються в тій мірі, у якій це диктується задачами боротьби з ним.

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

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

**Відповідаючи на п'яте питання** курсанти повинні визначити в чому полягає правомірний психологічний вплив на особистість при розслідуванні злочинів?

**Теми рефератів:**

1. Психологічні методи впливу: метод надання інформації
2. Психологічні методи впливу: метод рефлексії
3. Психологічні методи впливу: метод прикладу
4. Психологічні методи впливу: метод психологічних «пасток».
5. Психологічні методи впливу: психологічне примушення

**Література**

Основна: 1 (с. 13-18), 2 (с. 12-15), 3 (с. 45-54).

Допоміжна 1 (с. 25), 3 (с. 10-12), 4 (с. 45-87), 5 (с. 41-55). 6 (с. 26-27), 7 (с. 56-89), 8 (с. 45-48).

**Практичне заняття № 3 «Психологічний вплив у професійному спілкуванні працівників поліції»**

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

Кількість годин – 4.

Місце проведення – аудиторія.

**Навчальні питання:**

1. Дайте визначення поняттям «психологічний вплив», «психологічний тиск». Охарактеризуйте загальні принципи використання методів психологічного впливу.
2. Розкрийте та проаналізуйте три основних стратегії впливу по Ковальову Г.А. («імперативна», «маніпулятивна», «розвиваюча»). Охарактеризуйте особливості установок на взаємодію у міжособистісних відносинах по О.Л. Доценко (домінування маніпуляцію, суперництво, партнерство і співдружність).

**Література**

Основна: 1 (с. 13-18), 2 (с. 12-15), 3 (с. 45-54).

Допоміжна 1 (с. 25), 3 (с. 10-12), 4 (с. 45-87), 5 (с. 41-55). 6 (с. 26-27), 7 (с. 56-89), 8 (с. 45-48).

**План проведення заняття:**

- I. Вступ.

## II. Порядок проведення основної частини заняття.

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

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

**РОЗВИВАЮЧА ВПРАВА: «ОЧНА СТАВКА ВОДІЯ І ПРАЦІВНИКА ПАТРУЛЬНОГО ПОЛІЦЕЙСЬКОГО».**

**МЕТА:** вправа спрямована на вироблення уміння встановлення контакту, слухання, уміння залишатися в раціональному стані в умовах стереотипної агресивної взаємодії і можливого конфлікту в ході професійних дій.

Загальний термін виконання – 35-40 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** перед грою учасникам роздається орієнтована основа «Конфліктна взаємодія», фабула кримінальної справи. Відкрита інструкція усім учасникам, приховані інструкції щодо виконання конкретних ролей (підозрюваного, свідка, слідчого).

**Фабула кримінальної справи:**

При розслідуванні дорожньо-транспортної події підозрюваний (водій) давав неправдиві свідчення щодо місця скоєння ДТП. Слідчий для усунення протиріч у матеріалах справи вирішив провести очну ставку за участю працівника патрульної поліції який у той день виїжджав на місце події. Фабула й інструкція слідчому зачитується групі. Наступні інструкції отримують тільки учасники рольової дії.

Інструкція підозрюваному - водій, який вчинив ДТП, щиро вважає себе невинним і вкрай негативно ставиться до працівників патрульної поліції;

Інструкція свідку - працівнику патрульної поліції: дає правдиві показання щодо місця вчинення ДТП, викриває підозрюваного.

**Інструкція слідчому:** з'ясувати взаємовідносини учасників очної ставки (чи можуть вони вплинути на результати очної ставки?), усунути протиріччя з огляду на показання свідків, результати експертизи, що підтверджують винність підозрюваного.

**Хід виконання вправи:** учасникам дають фабулу гри, тренер пропонує деяким учасникам виконувати ролі підозрюваного, свідка, слідчого та дає їм приховану від групи інструкцію. Далі розігрують фрагмент очної ставки згідно матеріалам фабули кримінальної справи. Наприкінці виконання вправи учасники, що виконували ролі, розкривають приховані інструкції.

**Типові труднощі при виконанні:** на виконання ролей підозрюваного та свідка треба підібрати «артистичних» виконавців.

**Обговорення:** що сприяло, а що не сприяло контакту між учасниками? Чи правильно була дотримана формальна роль слідчого при проведенні очної ставки (процедурні аспекти)? Які почуття виникали у вас у процесі гри, із якими діями і висловленнями інших вони пов'язані?

У ході обговорення групі дається варіант реального розвитку подій на очній ставці:

“На початку проведення очної ставки, коли слідчий з'ясовував факт знайомства і взаємовідносини учасників слідчої дії, підозрюваний вів себе якось незрозуміло. Коли настала його черга відповідати на запитання про взаємовідносини, він почав лягтися, що слідство ведеться односторонньо, що перед ним особа, яка хоче засадити його в тюрму. Після чого він відмовився давати свідчення і брати участь у проведенні очної ставки”.

У чому причина такого становища?

Що при підготовці до проведення очної ставки не врахував слідчий?

Які стереотипи в даному випадку можуть мати місце?”

Наприкінці шляхом групового обговорення заняття підводиться підсумок на тему: «Що сприяє встановленню і підтримці психологічного контакту в ході очної ставки, а що його руйнує». Результати дискусії відображаються на фліп-чарті чи плакаті.

### **КОНСТАТУЮЧА ВПРАВА:**

**Мета вправи:** зорієнтувати учасників в обізнаності видів впливу в ході слідчих дій, відпрацьовується вміння розпізнавання правомірного-неправомірного впливу в професійній взаємодії.

Загальний термін виконання – 25-30 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** 2 фрагменти протоколу очної ставки.

**Хід виконання вправи:** група ділиться на 2 підгрупи. Кожній із підгруп пропонується для аналізу фрагмент протоколу очної ставки, при проведенні якої застосовувався психологічний вплив: у першому випадку правомірний, у - другому - неправомірний.

**Фрагмент протоколу очної ставки (1):** У кримінальній справі про розбійний напад було встановлено, що свідок Нікітіна має відомості про обставини вчинення злочину Роговим. На допиті в слідчого вона відмовилася давати показання. Вивчаючи особистість Нікітіної, слідчий приділив багато уваги з'ясуванню їхніх взаємовідносин із Роговим. Він припустив, що така поведінка свідка обумовлена почуттям жалості до Рогова. На наступному допиті, перед проведенням очної ставки, слідчий повідомив Нікітіній про негативні якості особистості обвинувачуваного, що виявилися при вчиненні ним злочину (жорстокість стосовно жертви: залякування, побиття). Ознайомившись із матеріалами, наданими слідчим, Нікітіна дала правдиві показання на допиті і також викривала Рогова при наступному проведенні очної ставки.

**Фрагмент протоколу очної ставки (2):** Фабула: слідчий установив, що обвинувачуваний П. вів аморальний спосіб життя, мав статеві стосунки з декількома жінками, у тому числі і з буфетницею К. У справі були вилучені при обшуку на роботі фотографії П. у товаристві К. й інших жінок. Знаючи, що дружина П. ревнувала його до К. і підозрювала в невірності, слідчий вирішив використати цю обставину при її допиті. Перед тим, як викликати дружину П. на очну ставку (раніше вона заперечувала свою поінформованість про злочинну діяльність чоловіка), слідчий розклав на письмовому столі вилучені в П. фотографії. Побачивши їх, дружина П. повідомила про відомі їй факти вчинення злочинів її чоловіком.

**Інструкція:** Проаналізуйте фабулу і дайте відповідь на такі питання:

Чи застосовувалися слідчим тактичні прийоми психологічного впливу?

Якщо так, то якого виду прийоми були застосовані?

Чи припустимо застосування таких прийомів?

Якщо ні, то чому?

Відповідь аргументувати.

Підгрупам роздають таблиці № 2 і № 3 «Види впливу». Дати 3-5 хвилин на ознайомлення з таблицями.

### **Обговорення:**

Що є критерієм допустимості застосування тактичних прийомів? Чи містить даний прийом елементи обману, насильства? Чи припустимо застосування такого виду впливу при проведенні очної ставки? Чи може використання «слабких місць психіки» призвести до самообмови допитуваного або обмови ним невинних осіб?

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

Використовуючи дані таблиць про види впливу і види протистояння впливу, учасники обговорюють в ході дискусії технологію та ефективність їхнього застосування в діяльності слідчого в ході очної ставки. Наприклад, використання «слабких місць» у психіці або прийом «розпалу конфлікту» - може бути реалізовано шляхом повідомлення суб'єкту думки про нього і його поведінку близьких йому осіб, або навпаки, думок про близьких йому осіб і їхню поведінку, що не відповідають існуючим у нього уявленням і може стати мотивом зміни поведінки.

### **Розвиваюча Вправа „ТЕХНІКА УТОЧНЮЮЧИХ ПИТАНЬ”.**

Мета вправи: відпрацьовуються навички прояснення позиції нападаючого за допомогою уточнюючих питань, вміння контролю емоційного стану як свого, так і партнера за взаємодією. Ця техніка дозволяє учасникам спілкування засередитись на змістовній частині протиріч, що призводить до „раціоналізації” взаємодії, зниження емоційно негативного накалу.

Загальний термін виконання – 10 - 15 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** не потрібне.

**Хід виконання вправи:** тренер зачитує формулювання техніки безкінечного уточнення. У цій техніці важливо дійсно намагатися прояснити позицію нападаючого, а не відповісти йому зустрічним нападом. Тренер пропонує бажаним напасти на себе, щоб продемонструвати техніку безкінечного уточнення. Це саме той момент, коли тренер реалізує принцип моделювання реакцій. Якщо тренер не визнає моделювання, він може запропонувати учасникам «нападати» одне на одного.

Якщо бажані «напасти» знаходяться, тренер повинен лише контролювати і корегувати виконання вправи. Проте якщо бажаних не знайдеться, йому доведеться «моделювати» тепер уже напад. У цьому випадку правило таке: «чіплятися» тільки до самих поверхневих характеристик оформлення зовнішності - кольору черевиків, форми коміра, товщини светра і т.п. Напади тренера можуть бути тільки жартівливими, кумедними і безглуздими.

**Обговорення:** обговорюється дія техніки (які ефекти, почуття виникли у того, по відношенню до кого була застосована техніка). Якщо учасник дає «варварську» відповідь або, навпаки, відповідь, якою він зачіпає власну гідність («принижує власну особистість»), тобто відповідь, що порушує його власні особистісні права, тренер звертає на це увагу групи й обговорює ситуацію разом із нею.



Далі групі пропонуються вправи на взаємодію в ситуаціях непорозуміння та протистояння негативному впливу

### **Розвиваюча вправа „ЗОВНІШНЯ ЗГОДА”.**

Мета вправи: відпрацювати навички встановлення і підтримання контакту в ситуації непорозуміння, вміння контролю емоційного стану як свого, так і партнера по взаємодії. Гра дає можливість навчитися знаходити у висловленнях партнера те, із чим можна було б погодитися. Згода, нехай навіть зовнішня, зберігає контакт і можливість конструктивно спілкуватися.

Загальний термін виконання – 5 - 7 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** не потрібне.

**Хід виконання гри:** тренер моделює такі дії:

«Зараз я буду звертатися до вас із безглуздими твердженнями і питаннями, а вам потрібно буде зі мною погоджуватися, щоб я не говорив. Постарайтеся знайти щось, із чим ви могли б погодитися. Наприклад, ви можете погодитися з якоюсь частиною висловлення партнера або з тим, що те, на що він звернув увагу, є дійсно важливим, становить інтерес, змушує задуматися, містить у собі цінне раціональне зерно, збагачує наше бачення проблеми.

Проте наш обмін репліками не повинний походити на бесіду божевільних. Наприклад, я говорю: «Як здорово, що всі юнаки прийшли на заняття в африканських костюмах». Якщо мені дадуть відповідь: «Так, здорово!», то це буде згодою, але занадто зовнішньою. Якщо мені скажуть: «Так, здорово, що всі юнаки сьогодні прийшли», то це буде згодою з частиною мого висловлення».

**Обговорення:** обговорюється дія техніки (які ефекти, почуття виникли у того, по відношенню до кого була застосована техніка).

### **Розвиваюча вправа «ЗАЇЗДЖЕНА ПЛАТІВКА»:**

Мета вправи: навички встановлення і підтримання контакту в ситуації непорозуміння вміння контролю емоційного стану як свого, так і партнера по взаємодії, вміння протистояння негативному впливу і активній протидії.

Загальний термін виконання – 5 - 7 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** не потрібне.

**Хід виконання вправи:** тренер дає завдання знайти ємну фразу, що містить у собі важливе повідомлення нападаючому або маніпулятору, яку можна було б повторити декілька разів з однією і тією ж інтонацією.

**Інструкція.** Зараз нападник буде звертатися до кого-небудь з образливою фразою, а завдання адресата - знайти підходящу фразу, що можна буде повторити декілька разів, не гублячи стрижня розмови. Хто готовий?

**Обговорення:** вправа зазвичай завершується обговоренням можливостей і обмежень даної техніки.

**Труднощі при виконанні вправи:** труднощі в знаходженні підходящої фрази.

Наступна частина заняття присвячена інтегруванню психологічних вмінь слідчого при діях в напружених ситуаціях взаємодії при виникненні гострих протиріч між учасниками очної ставки.

### **РОЗВИВАЮЧА ГРА «СВІДОК ІЗ ПОГАНИМ ЗОРОМ»**

**Мета вправи:** вона дозволяє учасникам отримати уміння виявлення причини протиріч у показаннях, вміння аналізувати можливі приховані мотиви учасників, орієнтуючись на вербальні та невербальні прояви учасників.

Загальний термін виконання – 35-40 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** інструкції для трьох учасників (слідчого і двох свідків) в конвертах, фліп-чарт для відображення результатів вправи. Відеокомпонент для фіксування ходу та результатів вправи.

**Хід виконання гри:**

Інформація, що повідомляється всій групі: «в одній справі між трьома свідками, котрі разом спостерігали хуліганський напад і побиття потерпілого злочинцями, виникли розбіжності щодо числа злочинців. Свідок Благой стверджував, що в хуліганському нападі брали участь троє, а Доліна і Сичова, які знаходилися поруч із ним, заявили на допитах, що злочинців було тільки двоє.»

**Інструкція групі,** що спостерігає за рольовим розігруванням: виявити причину протиріч у показаннях, проаналізувати приховані мотиви учасників даної очної ставки. Дайте аналіз діям «слідчого» щодо усунення протиріч: згодні - не згодні з його діями, запропонуєте свій варіант дій? Для більш об'єктивного аналізу спостерігачам пропонується фіксувати в ході рольового розігрування психологічні прийоми, що застосовувались слідчим.

**Інструкція учасникам,** котрі виконують ролі свідків:

«Як з'ясувалося на очній ставці, Доліна і Сичова страждали короткозорістю, але очок не носили, і про злочин знали тільки зі слів Благого. Дійсно за потерпілим спочатку побігло двоє хуліганів, про що Благой повідомив своїм супутникам, а потім до них приєднався третій, і вони втрох били потерпілого. Було встановлено, що злочин мав місце на значній відстані від свідків (до 30 метрів), відбувався він у нічний час при слабкій освітленості. Природно, що за таких умов Доліна і Сичова, котрі страждали на короткозорість, не могли скласти повного уявлення про злочин. (Встановлення причин протиріччя на очній ставці !!)»

Учасникам пропонуються ролі: слідчий і 2 свідки. Кожному з них дається прихована інструкція (не при групі): перший свідок говорить правду; другий свідок - підтверджує свої раніше дані показання, хоча в них не впевнений, проте, змінювати їх не хоче, щоб не поступитися першому свідку і не виглядати дурнем. Якщо другий свідок жінка, то варіантом прихованого мотиву є небажання афішувати свою короткозорість.

Тренер дає інструкції усно, спираючись на факти в наведеній вище фабулі.

**Обговорення** рольового розігрування в групі: проаналізувати мотиви виникнення протиріч за даною конкретною фабулою. Що в діях слідчого сприяло, а що не сприяло з'ясуванню мотивів протиріч у показаннях? Які тактичні прийоми психологічного впливу були застосовані для усунення протиріч?

Першими висловлюються учасники тренінгу, котрі спостерігали за рольовим розігруванням. Після цього висловлюються активні учасники. Після цього – перегляд відеозапису гри. Тренер узагальнює висловлену інформацію, підводить підсумки рольовій грі щодо дії використаних „слідчим” прийомів.

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

**Типові труднощі при виконанні:** недостатня інструкція, відхилення учасників під час розігрування від інструкції і фантазування. Відсутність відеокomпонента в аналізі гри.

Далі в групі обговорюється інформація щодо використання тактичних прийомів психологічного впливу в ході очної ставки. Групі надається **ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ** щодо тактичних прийомів. Тактичний прийом - це спосіб проведення процесуальної дії, спрямованої на досягнення її конкретної мети, заснований на психологічному механізмі реалізації, що є найбільш раціональним і ефективним при певних ситуаціях.

На основі отриманої інформації групі пропонується **ВПРАВА-ТРЕНАЖЕР**.

**Мета:** вправа спрямована на відпрацьовування уміння виділяти прийоми в ході очної ставки.

Загальний термін виконання – 20 - 25 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** три (п'ять) інструкцій в конвертах, фліп-чарт для відображення результатів гри.

**Хід виконання вправи:**

Група ділиться на 3-5 мікрогруп (за кількістю тактичних прийомів, підлягаючих відпрацьовуванню). Кожній мікрогрупі дається для аналізу фрагмент протоколу очної ставки, при проведенні якої застосовувалися тактичні прийоми. На аналіз фрагменту відводиться 5-7 хвилин. Після представники від мікрогруп оголошують результати аналізу.

**Інструкція № 1:** підозрювані Ромін і Лебедев заперечили причетність до вчинення розбійного нападу. Ромін на допиті заявив, що він не має нічого спільного з Лебедевим, оскільки той злодій. Потім розповів про вчинену Лебедевим крадіжку білизни, що не мала жодного відношення до розбійного нападу.

Між ними була проведена очна ставка. У ході її Ромін повторив раніше дані показання. Для Лебедева вони стали повною несподіванкою і настільки обурили його, що він одразу розповів слідчому про вчинений ними розбійний напад.

**Інформація для тренера:** тактичний прийом - загострення протиріч у показаннях учасників очної ставки за менш значними обставинами).

**Інструкція № 2:** витяг з протоколу очної ставки між свідком Максимовим і обвинувачуваним Аушевим.

Питання свідку: Розкажіть, за яких обставин був убитий Комов?

Відповідь свідка: Як я вже сказав, Аушев і Комов знаходилися в міському саду недалеко від кінотеатру під старим карагачом. Я добре бачив, як Аушев витяг із кишені пітанів щось блискуче, схоже на ніж, і цим предметом ударив Комова в спину.

Питання обвинувачуваному: Чи підтверджуєте Ви показання свідка про вчинення убивства Комова?

Відповідь обвинувачуваного: Показання Максимова я не підтверджую. Комова я не вбивав і не міг цього зробити, оскільки під час сеансу не виходив із кінотеатру.

Слідчий зачитує показання свідків Максумової і Берліна про те, що Аушев виходив із кінотеатру під час демонстрації фільму, а потім хвилин через сорок повернувся і сів у четвертому ряду.

Питання обвинувачуваному: Що Ви можете сказати з приводу показань свідків Максумової і Берліна, котрі підтверджують показання Максимова про те, що Ви

виходили з кінотеатру, а через якийсь час повернулися і сіли недалеко від виходу в четвертому ряду?

Відповідь обвинувачуваного: Мені незрозуміло, чому свідки так говорять. З кінотеатру я від початку і до кінця сеансу не виходив.

Питання обвинувачуваному: Ввечері 21 серпня ви сиділи з Комовим у міському саду під старим карагачом?

Відповідь обвинувачуваного: Так, сидів, але це було раніше, ще до кіно. Потім ми з Комовим розійшлися. Я пішов у кіно, а куди пішов він - мені невідомо.

Тут слідчий удруге перериває допит і оголошує йому протокол огляду місця події, в якому вказувалося, що під карагачом було знайдено фінський ніж, до леза якого пристав прошарок пилюки, просоченої темно - бурюю рідиною, схожою на кров.

Питання обвинувачуваному: Чим ви поясните, що під карагачом було знайдено фінський ніж, що за свідченням Вашого брата належить Вам?

Відповідь обвинувачуваного: Я не можу цього пояснити...

Питання до обвинувачуваного: Чи належить вам ніж, який ви зараз бачите?

Відповідь обвинувачуваного: Так, це мій ніж. Я його знайшов торік недалеко від будинку.

Питання до обвинувачуваного: Як опинився приналежний Вам ніж під карагачом, де було вчинено убивство?

Відповідь обвинувачуваного: Я розповім усе...

**Інформація для тренера:** використовується тактичний прийом - послідовне пред'явлення доказів).

**Інструкція № 3:** розглянемо справу Чюкова, котрий обвинувачувався в зґвалтуванні Г. Спочатку обвинувачуваний наполягав на своїй невинності, тримався на допитах самовпевнено. У ході розслідування було з'ясовано, що Чюков також учинив насильство і над неповнолітньою С. Коли обвинувачуваному було задано питання, чи не чинив він інших злочинів, окрім зґвалтувань, він категорично відповів, що таких випадків не було. Прізвище С. із тактичних розумінь Чюкову не називалося і за цим епізодом він не допитувався. Було вирішено використовувати елемент раптовості при проведенні упізнання й очної ставки. При підготовці до упізнання в очі кидалося хвилювання обвинувачуваного. Коли до кабінету увійшла потерпіла С. і впевнено упізнала Ч., останній не витримав і заявив, що «тепер-то він пропав». Вислухавши на очній ставці показання С., обвинувачуваний погодився з ними і докладно розповів про злочин.

**Інформація для тренера:**

По-перше, сильний вплив на обвинувачуваного мав ефект присутності; по-друге, елемент раптовості при проведенні упізнання й очної ставки; по-третє, використано тактичний прийом: сполучення пред'явлення для упізнання зі провадженням очної ставки).

**Інструкція № 4:** У процесі розслідування справи про навмисне убивство Горбик слідчий вирішив використати наявність суттєвих протиріч у показаннях співучасників злочину Ожогіна і Сорокіна і провести між ними очну ставку. До цього моменту Ожогін стверджував, що убивство вчинив Сорокін, і розповів йому про це. Сорокін взагалі категорично заперечив свою причетність до злочину й умовчував про участь у злочині

Ожогіна. Слідство мало у своєму розпорядженні дані про те, що у вчиненні злочину вони брали участь обидва.

Слідчий викликав Ожогіна на очну ставку із Сорокіним. Для Сорокіна це було великою несподіванкою, тому що за характером попередніх допитів він міг припускати, що притягнутий у справі один. Не даючи йому ані хвилини для роздуму, слідчий запропонував Ожогіну при Сорокіні розповісти, що йому відомо про злочин. Ожогін коротко повторив свої старі показання.

Сорокін був обурений позицією свого співучасника і зробив спробу накинутися на нього з кулаками. Очну ставку прийшлося перервати. Сорокін попросив дати йому час на міркування і через день розповів правду про вчинене ним і Ожогіним убивство Горбик.

**Інформація для тренера:** сильний вплив на обвинувачуваного мав ефект присутності; по-друге, елемент раптовості при провадженні очної ставки між учасниками злочину.

**Обговорення:** кожна мікрогрупа повинна проаналізувати фрагмент протоколу очної ставки і відповісти на такі питання:

- чи застосовувалися слідчим тактичні прийоми; якщо так, то в чому вони виражалися;
- чим керувався слідчий, обираючи той або інший прийом для застосування в ході очної ставки;
- чи доцільно застосування даних прийомів в кожному конкретному випадку;
- чи правомірним є застосування даного виду прийомів; якщо ні, то чому?

Від вправ-тренажерів на завершальному етапі тренінгу група переходить до рольового розігрування, в якому інтегруються усі розглянуті в тренінгу професійні комунікативні вміння.

### **РОЗВИВАЮЧА ГРА «АНАЛІЗ РОЗБІЙНОГО НАПАДУ».**

**Мета вправи:** вона дозволяє учасникам отримати навички застосування тактичних прийомів в залежності від конкретної професійної ситуації.

Загальний термін виконання – 25-30 хвилин.

**Матеріальне забезпечення:** інструкції для трьох учасників (слідчого, потерпілого, підозрюваного) в конвертах, фліп-чарт для відображення результатів гри. Відеокomпонент для фіксування ходу та результатів вправи.

**Хід виконання гри:** підготовка аналізу нападу може відбуватись в мікрогрупах, що виділені тренером за кількістю рольових ситуацій (фабул кримінальних справ і протоколів очних ставок). Після ознайомлення з інструкцією, учасники починають рольове розігрування. Основний учасник – слідчий - повинен провести очну ставку і з'ясувати причину суперечностей в показаннях учасників, використовуючи потрібні тактичні прийоми.

**Інструкція потерпілому** (дається приховано від решти групи): усе було так, як описано у фабулі. Підтверджує раніше дані показання. Можлива більша деталізація.

**Інструкція підозрюваному** (дається приховано від решти групи): усе заперечує.

**Інструкція слідчому:** 1) фабула; 2) показання свідка-очевидця (бабуся, яка торгує насінням), котра бачила у визначений час на зупинці підозрюваного; 3) протокол

пред'явлення для упізнання (бабуся пізнала підозрюваного); 4) протокол обшуку (при обшуку квартири підозрюваного були виявлені: гроші, часи, ніж).

#### **Фабула № 1:**

У чергову частину надійшло повідомлення про розбійний напад. Громадянин Петренко повідомив, що 28 листопада біля 19 годин він вийшов з автобуса № 30 на зупинці «Школа» і направився у бік свого будинку. Буквально через декілька хвилин його гукнув невідомий молодий чоловік, який запитав, котра година. Підійшовши ближче і погрожуючи ножем, невідомий запропонував віддати йому гроші. Забираючи гроші, він побачив на руці часи, які зняв і поклав у кишеню, після чого швидко пішов у бік житлового масиву. При спробі вчинення розбійного нападу 29 листопада був затриманий громадянин Величко. При обшуку в його квартирі були виявлені: гроші (2 купюри по 50 гривень, часи «Політ», ніж «метелик».)

#### **Фабула № 2:**

У кримінальній справі про вчинення хуліганських дій співучасники давали суперечливі взаємовиключні показання. Підозрюваний Хименко заперечив свою участь у хуліганському нападі і нанесенні потерпілому тілесних ушкоджень. Підозрюваний Климко давав більш докладні показання про те, як вони з Хименко провели вечір і зустріли потерпілого, але також заперечив нанесення потерпілому тілесних ушкоджень.

**Інструкція потерпілому** (дається приховано від решти групи): мав місце факт нанесення тілесних ушкоджень; запам'ятав зовнішність нападників, зможе упізнати.

**Інструкція 1-му підозрюваному** (дається приховано від групи): не визнає свою провину, заперечує не тільки факт нанесення тілесних ушкоджень, але і самий факт зустрічі з потерпілим; «поливає брудом» свого співучасника.

**Інструкція 2-му підозрюваному** (дається приховано від групи):

Дає правдиві показання до моменту зустрічі з потерпілим. Якщо слідчий зможе використати прийом «загострення протиріч» між співучасниками, то обурений поведінкою співучасника дає правдиві показання і викриває другого учасника у вчиненні злочину.

**Інструкція слідчому:** використовувати дані фабули, 2 протоколи пред'явлення для упізнання (потерпілий упевнено пізнає обох підозрюваних).

Кожна мікрогрупа одержує свою фабулу кримінальної справи, аналізує її, вирішує, який тактичний прийом є найбільш ефективним для усунення протиріч у ході очної ставки. Потім у мікрогрупі за бажанням вибираються слідчий і 2 учасники. Вони в ігровій формі показують (відпрацьовують) застосування конкретного тактичного прийому при провадженні очної ставки.

**Обговорення:** 7-10 хвилин: роль тактичних прийомів при проведенні очної ставки; вплив тактичних прийомів на результативність очної ставки; роль психологічного впливу в тактичних прийомах.

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

**Типові труднощі при виконанні:** недостатня інструкція, відхилення учасників під час розігрування від інструкції і фантазування. Відсутність відеокomпонента.

#### **Розминка «Білий аркуш».**

Мета: активувати учасників, вміти рефлексивно оцінювати ситуацію.

Загальний термін виконання – 5 - 7 хвилин.

Матеріальне забезпечення: лист із звичайного шкільного зошиту.

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

Обговорення:

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

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

**КОНСТАТУЮЧА ВПРАВА «СПАДЩИНА ПАДИШАХА»** (варіант гри наводиться за О.В. Сидоренко).

Мета вправи: спрямована на розвиток вмінь використання прийомів констатації і переконання, вмінь контролю емоційного стану, вміння рефлексивної оцінки ситуації. У вправі пророблюється метод позитивних відповідей. Також гра моделює складний соціальний процес - зіткнення суперечливих інтересів її учасників.

Загальний термін виконання – 35 - 40 хвилин.

Матеріальне забезпечення: фліп-чарт для відображення результатів.

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

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

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

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

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

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

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

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

## **ТЕМА № 4. «СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА СЛУЖБОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

**Семінарське заняття «Стрес та його вплив на службову діяльність працівників поліції в умовах воєнного стану».**

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення та корекція знань з теми.

Кількість годин – 2 години.

**Навчальні питання:**

1. Професійний стрес: поняття, ознаки, причини
2. Структурний аналіз стресу
3. Основні підходи до подолання стресу.
4. Поняття бойового стресу
5. Змінені психічні стани поліцейських, викликані бойовий діями.

**Методичні вказівки**

Відповідаючи на перше питання «**Професійний стрес: поняття, ознаки, причини**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що поліцейські вимушені виконувати свої обов'язки, постійно наражаючись на небезпеку, оскільки вони мають справу з постійними насильницькими ситуаціями, такими як мародерство, злочинність, терористичні акти тощо. В умовах війни, поліції доводиться мати справу, з різного роду воєнними злочинами, на кшталт, сексуальне й фізичне насильство стосовно жінок, дітей та мирного населення взагалі. Все це завдає болісних переживань, травм та надзвичайного стресу поліцейським. Хоча науково доведено, що особистість працівника поліції є психологічно стійкішою до різного роду стресу на відміну від інших верст населення, однак науковці впевнені, що тривала дія стресових факторів має катастрофічні наслідки для їх психічного стану та здоров'я в цілому. Поліція відіграє вирішальну роль у боротьбі зі злочинами, котрі мають місце в період воєнних дій, адже вони вимушені бути більш пильними та готові швидко



відреагувати на злочин, не зважаючи на небезпеку потрапити під обстріл чи отримати поранення. Проблеми з психічним здоров'я поліціантів пов'язані з нестабільними графіком роботи, перевантаженістю та насильством, що провокує виникнення посттравматичного стресового розладу.

Науковці К. Menard й М. Arter визначили, що поліцейські є в групі ризику, тому в наслідок надмірного стресу частіше потерпають від депресивних станів та схильні до самогубства. Подібна тенденція завдає шкоди стійкості офіцерів поліції, що істотно впливає на якість виконуваних обов'язків, особливо в умовах війни, котрі висувають підвищені вимоги до широкого спектра правоохоронних послуг. Імовірні післявоєнні наслідки викликають особливе занепокоєння, оскільки це може негативно вплинути на психічне здоров'я поліціантів. Безумовно, що поліція не може себе цілковито убезпечити від стресу. В умовах воєнних дій, поліція є «вагомою службою», котра повинна продовжувати свою діяльність та реагувати на виклики, навіть в той час, коли ведуться активні бойові дії.

Відповідаючи на друге питання «**Структурний аналіз стресу**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що *стрес* (від англ. *stress* – напруження) – психічний та фізичний стан напруження, який виникає у відповідь на різноманітний екстремальний вплив. Сукупність зовнішніх впливів (стрес-факторів), які сприймаються особистістю як надмірні вимоги і створюють загрозу її самоповазі, самооцінці, викликають відповідну емоційну реакцію різної інтенсивності – негативне за своїм забарвленням суб'єктивне відчуття напруженості, стурбованості, похмурих передчуттів.

Концепцію стресу вперше запропонував Г. Сельє, який установив, що організм у відповідь на різноманітний інтенсивний вплив реагує адаптивно-захисними механізмами, сукупність яких він назвав адаптаційним синдромом. Г. Сельє виділив три стадії протікання стресового процесу (адаптаційного синдрому):

*Стадія 1. Тривога* (виникає постійно протягом життя). На цій стадії організм зіштовхується з різноманітними екстремальними факторами

середовища й намагається пристосуватися до них. При цьому опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім вмикаються захисні механізми («фаза протитоку»).

*Стадія 2. Резистентність* (адаптація, опір). На цій стадії відбувається адаптація до нових умов за рахунок напруги функціонуючих систем організму. Спостерігається сильне фізіологічне збудження, стійке відображення дії стресора.

*Стадія 3. Виснаження.* Якщо стресор продовжує діяти тривалий час, відбувається виснаження ресурсів організму і зрив систем адаптації, знижується опір. Виявляється неспроможність дій захисних систем та зростання порушень узгодженості життєвих функцій.

Відповідаючи на третє питання «**Основні підходи до подолання стресу**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що причинами психологічного стресу й реакціями емоційної напруги можуть бути різні ситуації, оскільки кожна особистість надає різного значення тим або іншим факторам. У цьому ракурсі потрібно розглянути поняття емоційної стійкості.

*Емоційна стійкість* – якість психіки, що виражається в непадвпливовості стану занадто емоційного збудження під час виконання важкої діяльності.

Емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних емоційних переживань, попереджує крайній стрес, сприяє прояву готовності до дій у напружених ситуаціях. Вона характеризується динамічними (динамічність, гнучкість, лабільність) і змістовими (види емоцій і почуттів) характеристиками емоційного процесу.

Емоційна стійкість як якість особистості є єдністю *компонентів*:

- а) мотиваційного досвіду – сила мотивів значною мірою визначає емоційну стійкість;
- б) емоційного досвіду особистості, накопиченого у процесі подолання негативних впливів в екстремальних ситуаціях;
- в) волевого досвіду, що виражається у свідомій саморегуляції дій, приведення їх у відповідність до вимог ситуації;

г) інтелектуального компоненту, який полягає в оцінці і визначенні вимог ситуації, прогнозі її можливої зміни, прийнятті рішень щодо способів виходу з ситуації.

Завдяки емоційній стійкості забезпечується перехід психіки на новий рівень активності. Емоційна стійкість має певний вплив на формування стресостійкості працівника.

*Стресостійкість* – це здатність людини витримувати стресові навантаження без негативних наслідків. Визначаючи рівень стресостійкості, слід враховувати індивідуально-особистісні якості людини, рівень стресу, типові для цієї людини реакції на стрес.

Відповідаючи на четверте питання «**Поняття бойового стресу**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що стан бойового стресу в умовах воєнних дій переживає кожен. З'являючись ще до прямого контакту з реальною вітальною загрозою, бойовий стрес триває аж до виходу із зони конфлікту. Завдяки стресовому механізму закріплюється пам'ятний слід нових емоційно-поведінкових навичок і стереотипів, першочергово значимих для збереження життя.

Бойовий стрес, в той же час, є станом дестабілізуючим, передпатологічним, який обмежує функціональний резерв організму,

Так, Л. Китаєв-Смик бойовий стрес, розділяє на:

**Конструктивний** - з'являються нові, корисні властивості психіки; військовослужбовці стають більш охайними, стежать за зброєю, охоче опановують нові її види, в бою – налаштовані на перемогу, на виживання, по відношенню до полонених і місцевих жителів – лояльні);

**Деструктивний** - характеризується найменшою пристосованістю військовослужбовців до бойової обстановки, навіть у порівнянні з тим, якими вони були, прибувши на фронт, відбуваються деструктивні, руйнівні психологічні зміни, називають таких військовослужбовців “ті, які зламалися”, “придуркуваті”, “оскаженілі”, необхідна ізоляція в тил;

**Вторинний воєнний (післявоєнний стрес)-** відбувається у випадку інвергування (перевертання), коли бойовий ентузіазм молодих бійців перетворюється у відчай і здатність до протестного суїциду (самогубства), як помсти кривдникам. Зустрічається у молодих ветеранів, в результаті відсутності їм допомоги під час інтегрування в мирне життя).

Відповідаючи на п'яте питання «**Змінені психічні стани поліцейських, викликані бойовий діями**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що Змінені психічні стани, що виникають у поліцейських в період ведення бойових дій, включають:

бойову стресову реакцію (початковий прояв дезадаптаційних розладів),

бойову втому та

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР),

а також реактивні стани як найважчі форми бойової психіатричної патології.

**Бойова і оперативна стресова реакція** (combat and operational stress reaction) та бойова втома (combat (battle) fatigue) – це первинна нормальна реакція на ненормальний стрес бойових дій. Під час війни люди перебувають під постійним фізіологічним (наприклад, погане харчування, перепад температур, відсутність належної особистої гігієни) та психологічним стресом (наприклад, постійна небезпека, надобережність щодо можливих саморобних вибухових пристроїв чи снайперів, або ж поранення чи смерть товаришів) і, очевидно, що у більшості з них виникатимуть ті чи інші реакції.

### ***Темати рефератів:***

1. Досвід використання методів психологічного впливу у правоохоронній діяльності країн близького та далекого зарубіжжя
2. Психопрофілактика наркоманії, алкоголізму та суїцидальних тенденцій серед працівників поліції.
3. Стрес: концепції, переживання, психологічна допомога
4. Посттравматичні стресові розлади: переживання, діагностика та корекція
5. Професійний стрес: поняття, ознаки, причини

### ***Література***

Основна: 1 (с.45-60), 2 (с.54-63), 3 (с.56-60).

Допоміжна 3 (с.23-28), 4 (с.17-25), 5 (с.45-49), 6 (с.85-89).

## **Практичне заняття № 4. «Стрес та його вплив на службову діяльність працівників поліції в умовах воєнного стану»**

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення та корекція знань з теми «Стрес та його вплив на службову діяльність працівників поліції в умовах воєнного стану»

Кількість годин – 4.

Місце проведення – аудиторія.

### **Навчальні питання:**

1. Розкрийте зміст понять психогігієни та психопрофілактики.
2. Охарактеризуйте основні стадії розвитку стресу. Дайте визначення поняття «професійний стрес». Які є джерела професійного стресу? Назвіть основні та додаткові фактори професійного стресу. Розкрийте поняття «посттравматичний стресовий розлад». Проаналізуйте основні прийоми саморегуляції в стресовій ситуації.

### **Література**

Основна: 1 (с.45-60), 2 (с.54-63), 3 (с.56-60).

Допоміжна 3 (с.23-28), 4 (с.17-25), 5 (с.45-49), 6 (с.85-89).

### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

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

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

На збереження належної працездатності та стресостійкості в екстремальних умовах значний вплив має попереднє психологічне налаштування. Впевненість у власних силах, позитивна установка на перемогу до початку відкритого протистояння із супротивником – це 50% успіху.

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

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

Основні типи дихання:

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

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

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

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

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

**Візуальні образи,** викликані пам'яттю, або штучно створені уявою, здатні впливати на психічний стан людини. Позитивні образи викликають приємні відчуття та емоційні стани. Навпаки, негативні по забарвленню спогади, неприємні образи викликають несприятливий психоемоційний стан у людини, що може призводити до загального зниження настрою та погіршення стану здоров'я. Відомо, що на поведінку людини суттєво впливає її уявлення про себе, зазвичай люди поведуться відповідно до того якими себе уявляють. Якщо людина уявляє себе спокійною, упевненою, повною сил та енергії, то її поведінка її здобуває аналогічні риси. Навпаки, якщо людина уявляє себе невдахою, відчуває власну неспроможність впевнено діяти, то це призводить до непрофесійних дій, поразок та незадоволення.

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

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

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

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

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

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

**Групове налаштування** на ефективні дії в екстремальних ситуаціях. Наприклад, перед виконанням службового завдання всім колективом зібратися, встати в коло, взяти один одного за руки, або притиснутись пліч опліч, мовчки, дивлячись один одному в очі, прислухатись до свого стану та намагатись відчувати інших.

Такі ритуали не повинні займати дуже багато часу та спрямовані на створення злагожденості в діях окремих працівників, укріплення в них відчуття групової приналежності.

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

**Вправа „Прес”** (тривалість 10 - 15 хвилин):

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

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

**Порядок виконання вправ на концентрацію.**

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

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

5. Пропонується декілька варіантів вправ на концентрацію:

**Варіант А. Концентрація на диханні.**

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

**Варіант Б. Візуальна концентрація.**

Уявіть крапку, сконцентруйте на ній увагу, намагайтеся чітко „побачити” її на внутрішньому полі зору.

Обведіть уявну крапку колом, намагайтеся чітко побачити коло та крапку у його центрі.

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

**Варіант В. Концентрація уваги за допомогою рахунку.**

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

**Варіант Г. Концентрація на слові.**

Оберіть будь-яке коротке слово, що викликає у Вас емоції необхідні для професійного налаштування, зокрема:

- для розслаблення необхідно викликати позитивні емоції, це можливо зробити за допомогою слів „спокій”, „сон”, „радість”, „мир”, „щастя” тощо;
- під час зростання дратівливості або імпульсивності, що заважає впевнено та професійно діяти, допоможуть слова „рівновага”, „спокій” „впевненість” тощо;
- у разі виникнення нерішучості, розгубленості в ситуації що вимагає активних зважених дій, допоможе слово „сила”, „могутність”, „швидкість”, „блискавка”.

Зосередьтеся на “своєму” слові, що відтепер стане вашим персональним гаслом при концентрації уваги та досягненні бажаного професійного результату.

Виконуйте концентруючи вправи протягом декількох хвилин, поки не досягнете бажаного ефекту.

**Прийоми, що дозволяють підтримати належну ефективність діяльності:**



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

**Вправа „Емоційна рівновага”** (триває близько 10 – 15 хвилин), дозволяє виправити несприятливий для службової діяльності психологічний стан. Необхідно:

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

**Зниження психічної активності.** Для цього необхідно досягти м’язового розслаблення, так званої релаксації. У відповідь на негативні впливи зовнішнього середовища (особливо в екстремальних умовах, де є потреба очікувати розгортання несподіваних ситуацій, надзвичайних подій) організм людини максимально мобілізується для забезпечення фізичної безпеки, м’язи перебувають у тонусі, що призводить до передчасного виснаження резервів організму.

Тому, для зниження психічної напруги, організму необхідно дозволити реалізувати м’язову напругу, що виникла внаслідок захисної реакції на стрес. У подібних випадках потрібно зробити курс інтенсивного м’язового навантаження.

**Зняття психічної напруги допоможуть:**

- Інтенсивна серія фізичного навантаження (20 – 30 присідань, або

максимальна кількість віджимань від підлоги на долонях, пальцях або кулаках).

- Диференційований експрес-аутотренінг, під час якого, шляхом уявлення та навіювання, необхідно максимально розслабити ті групи м'язів, робота яких у даний момент не потрібна (наприклад, якщо при ходьбі напружуються переважно м'язи ніг, то потрібно розслабити м'язи обличчя, плечей, рук).

- Активна м'язова релаксація, досягається шляхом почергового максимального напруження певної групи м'язів та їх розслаблення. Зауважимо, що напруження м'язів здійснюється виключно під час вдиху, а розслаблення – під час видиху. На кожну групу м'язів зробіть 2-3 підходи напруження та розслаблення м'язів.

- Сядьте зручно, сконцентруйте увагу на відчуттях розслаблення, що розтікається по тілу. Порядок напруження м'язів наступний:

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

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

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

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

5. Підборіддя сильно притисніть до грудей, розслабтесь;

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

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

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

**Зняття втоми, активізація діяльності.** За оцінкою фахівців, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти в організмі. Відомо, що в Японії працівники електротехнічної промисловості організовано позіхають через кожні 30 хвилин.

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

**Вправа „Позіхання”, для виконання вправи:**

- залиштеся на самоті, закрийте очі;
- якомога ширше відкрийте рот, напружте ротову порожнину, якби вимовляючи низьке розтягнуте "у-у-у";
- одночасно уявіть, що в роті утворилася порожнина, дно якої опускається вниз;

- позіхання виконується з одночасним потягуванням усього тіла, солодко, як у дитинстві;
- підвищенню ефективності позіхання сприяє посмішка, що підсилює розслаблення м'язів обличчя і формує позитивний емоційний імпульс.

**Вправа „Видихання втоми”** (виконується близько 20 хвилин):

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

**Досягнення позитивного робочого настрою, підтримка бадьорості.** Мімічна мускулатура здатна впливати на емоційний стан людини, тому привчайте себе підтримувати постійно приємний вираз обличчя. З метою зняття психічної напруженості рекомендуються наступні вправи:

1. Необхідно „включити” уявне дзеркало, подивитися зі сторони на себе та розслабити м'язи обличчя.
2. Проведіть рукою по м'язах шиї, якщо вони напружені, зробіть кілька нахилів і обертальних рухів головою, промасаруйте шию.
3. Потім легко промасаруйте м'язи від плеча до вуха, потріть подушечками пальців завушні бугри. Це дозволить поліпшити приплив крові до голови і допоможе зняти нервову напругу.
4. Періодично, затримуючи подих, надувайте щоки, робіть ковтальні рухи. Після вдиху проведіть рукою по обличчю, якби забираючи залишки тривоги та роздратування.
5. Сядьте прямо, розслабтесь, потім підніміть куточки губ, наче „одягніть” посмішку на обличчя, зафіксуйте її на кілька хвилин. Відчуйте, як посилюються приємні відчуття радості та бадьорості, загальний настрій покращується, зростає активність.

**ІІІ. Порядок проведення заключної частини заняття.**

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

## **ТЕМА № 5 ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Семінарське заняття «Особливості психічних станів в діяльності працівника поліції в умовах воєнного стану».**

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення та корекція знань з теми «Особливості та розвиток пізнавальних процесів працівників поліції»

Кількість годин – 2 години.

**Навчальні питання:**

1. Психологічна готовність людей до надзвичайних ситуацій
2. Стадії зміни психічного стану та відновлення після впливу екстремальних факторів
3. Психологічні стани бойового стресу
4. Прояви бойової психічної патології
5. Психологічні стани та перша психологічна допомога особам, які пережили стресову подію

***Методичні вказівки***

Відповідаючи на перше питання «**Психологічна готовність людей до надзвичайних ситуацій**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що стихійні лиха, великі аварії, і катастрофи, перевищення трагічних наслідків викликає у людей велику емоційну збудженість, вимагає високої морально - психологічної стійкості, витримки й рішучості, готовності допомогти постраждалим, врятувати їх матеріальних цінностей.

Важка картина руйнацій і спустошень, безпосередня загроза для життя негативно впливає на психіку людини. У окремих випадках можуть порушити процес нормального мислення, послабити чи цілком виключити контроль себе, що зумовлює невиправданим і непередбачуваним діям.

Зазвичай, подоланню страху сприяє, передусім, почуття особистої відповідальності, усвідомлення значимості справи. Небезпека, ризик здоров'ю, важливість виконуваних робіт - усе це піднімає значимість скоєного у власних очах й у думці суспільства загалом.

У непідготовлених психологічно, незагартованих людей з'являється відчуття страху й прагнення втекти з небезпечного місця, в інших - психологічного шоку, супроводжуваний заціпенінням м'язів. Саме тоді порушується процес нормального мислення, слабшає чи цілком втрачається

контроль свідомості над почуттями і волею. Нервові процеси (порушення чи гальмування) виявляються по-різному.

Наприклад, в деяких розширюються зіниці - кажуть, "у страху очі великі", порушується подих, починається серцебиття "серце готове вирватися з грудей", спазми периферичних кровоносних судин - "побілів як крейда", з'являється холодний піт, слабшають м'язи - "опустилися руки чи коліна підігнулися", змінюється тембр голосу, інколи ж втрачається мова. Відомі навіть випадки смерті при раптовому страху від різкого порушення роботи судинної системи.

Відповідаючи на друге питання **«Стадії зміни психічного стану та відновлення після впливу екстремальних факторів»** здобувачі вищої освіти повинні сказати, що за результатами обстеження військовослужбовців, які зазнали впливу екстремальних факторів, М.М. Решетніковим було виділено шість послідовних стадій зміни їхнього психічного стану та відновлення військово-професійної працездатності.

Відповідаючи на третє питання **«Психологічні стани бойового стресу»** здобувачі вищої освіти повинні сказати, що існує

1. **Стан шоку (бойовий шок).** Бліда шкіра; пильний погляд, людина майже не моргає; забуває, що було, що потрібно робити; не виявляє емоцій, описуючи емоційно заряджену ситуацію; відсутність або уповільнення мовлення; холодні кінцівки; тримається окремо від інших, аби почувати себе в безпеці; слабкий м'язовий тонус або сильні спазми.

2. **Надзбудження (бойовий стрес).** Почервоніння шкіри; часте моргання; різкий сміх; неспокій, метушливість; пітніє; швидке, нестримне мовлення; надмірна пильність, настороженість; емоційні вибухи; надмірна реакція страху, що довго триває; несподіване відчуття жару; різко відводить погляд; надмірна чутливість; напружені м'язи.

3. **Втома (бойове виснаження).** Песимізм, пригніченість, в'ялість; дратівливість, невдоволення всім («нічого не хочеться»); тривожність; знервованість; напружений вираз обличчя; брак стійкого контакту очі в очі; голосне мовлення; важко розслабитися; проблеми зі сном і апетитом;

працездатність знижена (важко виконувати поставлені завдання, не хочеться вмиватися, голитися тощо).

**4. Вихід із травми.** Хвилеподібно накочується туга, сум, спустошення; може бути почуття провини, образи; періодично хочеться плакати при згадці про травматичні події; в такі моменти з'являється небажання жити; стримування сліз; погіршення імунітету — часті простудні захворювання; психосоматичні розлади (наприклад, проблеми з травленням, підвищення тиску, болить голова тощо).

**5. Адаптація до екстремальної ситуації.** Поліпшення уваги; активізація мислення; загострення вищих почуттів: патріотизму, відповідальності, колективізму, совісті, готовності до самопожертви тощо; віра в свої сили, в успіх, сподівання на краще; здатність терпляче витримувати випробування; емоційна стійкість; здатність до концентрації для вирішення завдання; стійкість до тимчасових невдач; здатність організму швидко перебудовуватися, підвищення витривалості.

Відповідаючи на четверте питання **«Прояви бойової психічної патології»** здобувачі вищої освіти повинні сказати, що з точки зору національної класифікації психічних розладів, відзначається, що в результаті бойової психічної травми у поліцейських найбільш часто зустрічаються реактивні психози (частіше у вигляді афективно-шокових реакцій, істеричних психозів і психогенних депресій), а також **непсихотичні психогенні реакції**.

Найбільш часті форми: гострі афектогенні (емоціогенні) реакції, афективне звуження свідомості, псевдодементні форми, реактивні депресії і параноїди.

Реактивні психози. Розрізняють гострі (від декількох хвилин до декількох днів), підгострі і затяжні (6 і більше місяців).

**Гостра реакція на стрес (афективно-шокові психози (реакції))** — це транзиторний розлад значної тяжкості, який розвивається у осіб без видимого психічного розладу раніше у відповідь на винятковий фізичний і психологічний

стрес, і який зазвичай триває протягом декількох годин, іноді до 1-2 діб. У даній ситуації діє сила і значимість психічної травми – загроза життю.

Афективно-шокові реакції (іноді їх називають також шокowymi реакціями, шокowymi невротами, емоцією-шоком) зазвичай проявляються реактивним ступором або реактивним руховим збудженням.

**Реактивний (психогенний) ступор** виражається у знерухомленості, що настигла раптово. Людина, незважаючи на смертельну небезпеку, не рухається з місця, не може зробити жодного кроку, жодного руху, не в силах вимовити жодного слова (мутизм). Після виходу з такого ступору людина, як правило, не пам'ятає всього, що відбувалося. Реактивний ступор триває недовго (хвилини, години) і часто переходить в інший тип психогенної реакції, зазвичай депресію. Іноді при шоківій реакції переважно страждає емоційна сфера, настає так званий емоційний параліч, коли всі почуття на якийсь момент як би атрофуються, людина стає байдужою і ніяк емоційно не реагує на події навколо. В той же час розумові здібності майже повністю зберігаються, людина все бачить, все помічає, попри нерідко смертельну небезпеку, за всім спостерігає як би з боку.

**Реактивне психогенне збудження** характеризується хаотичним, безглуздим руховим збудженням, що настає раптово. Людина кидається, робить масу непотрібних рухів, безцільно розмахує руками, кричить, благає про допомогу, не помічаючи часом при цьому реальних шляхів до порятунку. Іноді раптово кидається кудись бігти без жодної мети (фугіформна реакція – від лат. *fugio* – тікаю). Якщо кілька людей охоплено таким психогенним збудженням, то подібне явище називається панікою. Подібні реакції можуть іноді приймати характер масового індукованого психозу, особливо в тому випадку, якщо “індуктором” стає надзвичайно навіювана істерична особистість.

Відповідаючи на п'яте питання «**Психологічні стани та перша психологічна допомога особам, які пережили стресову подію**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, хід надання ППД особам з агресивною поведінкою, з ознаками ступору, апатії, рухового збудження, дезорієнтації та ін.

### ***Теми рефератів***

1. Порівняльний аналіз понять «компетентність», «соціальна компетентність», «соціально-психологічна компетентність», «комунікативна компетентність», «професійна компетентність», «життєва компетентність» працівників поліції.
2. Невербальні засоби спілкування.
3. Ефекти міжособистісного сприйняття
4. Формування першого враження на людину
5. Перцептивна сторона спілкування працівників поліції.

### ***Література***

Основна: 1 (с.63-65), 2 (с.59-70), 3 (с.87-89).

Допоміжна 4 (с.56-89), 5 (с.72-79), 6 (с.39-45).

### **Практичне заняття № 5. «Особливості психічних станів в діяльності працівника поліції в умовах воєнного стану»**

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення та корекція знань з теми «Особливості психічних станів в діяльності працівника поліції в умовах воєнного стану»

Кількість годин – 2.

Місце проведення – аудиторія.

#### **Навчальні питання:**

1. Психологічні стани та перша психологічна допомога особам, які пережили стресову подію.

#### **Література**

Основна: 1 (с.63-65), 2 (с.59-70), 3 (с.87-89).

Допоміжна 4 (с.56-89), 5 (с.72-79), 6 (с.39-45).

#### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

#### **Техніки та вправи для емоційної регуляції та саморегуляції станів**

**Дихання животом.** Вдихаємо повітря через ніс, пропускаємо його під діафрагмою в живіт, затримуємо повітря, видихаємо через 2-3 секунди, і плавне, повільне дихання через рот в міру випорожнення легень.

**Заземлення.** Знайти хвилину і подивитися довкола, щоб залишитися в безпосередній реальності та відчути землю під ногами (можна також напружити ступні, щоб відчути себе «ніби ми вросли» в землю).

Сканування тіла та сенсомоторне маркування. Усвідомити свої тілесні відчуття і назвати їх (наприклад: напружений, зажатий, розслаблений тощо).



**М'язова релаксація.** Інколи тіло в стресовому стані завмирає, потрібно напружувати, а потім розслабляти м'язи. Напруження м'язів після розслаблення буде зменшуватися в порівнянні з тим, з якого починали.

*Заземлення під час стресу «5-4-3-2-1»:*

за допомогою органів чуття ми можемо впоратися з тривогою, відчути себе «тут і зараз», зосередившись на своєму тілі, спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибших вдихів, затримуємо повітря на кілька секунд, далі повільно видихаємо;

за допомогою зору знаходимо *5 речей*, які можемо побачити навколо нас речі – квіти, сонечко, рідні, чашка, книжка тощо – роздивляючись які, отримуємо задоволення. Беремо по черзі *4 речі*, відчуваємо їх у руках та проговорюємо вголос те, що відчуваємо (наприклад: чашка – тепла, прозора, кругла, гладенька), також можуть бути домашні улюбленці;

намагаємося почути *3 звуки*, на які ми раніше не звертали увагу (власне дихання, муркотіння котика, розмови дітей в іншій кімнаті тощо);

за допомогою нюху намагаємося відчути приємний *2 запахи*: кави, ароматного чаю, повітря тощо;

відчути себе «тут і зараз» допоможе також проговорювання вголос відчуттів *1 смаку* (кислий, соковите, свіжа), інколи спробуємо просто воду, продукт (лимон, яблуко, хліб...).

### **«Розчісуємо нерви»**

«Розчісуємо нерви» (накладання мислеформи на об'єкт). Ви лежите в ліжку, розчешіть себе.

Уявіть, що на якійсь відстані від вас ви бачите себе, свою фігурку, тільки маленьку. Уявляєте, що ця фігурка вкрита волоссям, як волосяна людина. І кожне волосся – не просто волосся, а ваша нервова клітина. Уявіть, що всі ваші нервові закінчення по всьому вашому тілу є волосся. Волосся – це нерви (візуалізувати можна і з розплющеними очима).

Ідея в тому, що в якому стані на момент представлення знаходиться ваша нервова система, в такому стані знаходиться і ваше волосся (наприклад, ви

уявляєте себе «волохастиком», і це волосся сплутане, сухе, брудне – це означає, що ваша нервова система відчуває певні проблеми. Або це волосся може бути жирним, сальним, сплутаним, а може бути звичайним і навіть сіктися на кінцях).

Ви уявляєте та утримуєте цей образ на якійсь відстані від вас. Беремо свою провідну руку і уявляємо, що у нас в руці дуже м'яка, ніжна щітка для волосся. Намалюйте її такою, якою захоче ваша уява.

І тепер починаємо цю фігурку розчісувати. Дуже важливо робити саме фізичні рухи рукою (уявним гребінцем розчісуємо уявне волосся, але реальними рухами).

Коли ви рухатимете цим гребінцем за уявним образом, ви відчуєте, що не просто ворухите рукою, а вона ніби продирається крізь щось. І ви будете це відчувати у своєму фізичному тілі (можливо це будуть мурашки). Тобто ви впливаєте на вашу нервову систему. Ви можете подумки крутити фігурку та розчісувати з різних боків (і на якомусь етапі ці відчуття підуть по спині, потім по передній частині тіла, по руках, по ногах... у районі мозку може відчуватись особливе зусилля, щоб продерти це все).

Далі уявляємо, що над нашою фігуркою відкривається душ, теплий та приємний. Тепер замість гребінця в руках шампунь (найкращий для цього цієї фігурки). І ми починаємо мити її – волосся стає пухнастим, воно в піні....

Відчуйте, що відбувається з вами. Увесь бруд змивається. Погляньте, що теперу вашому тілі?

Прибираємо візуалізацію душу і знову прочісуємо. Зверніть увагу, як змінилися відчуття? Насамперед відчуття від того, як ви проводите гребінцем по цьому «волохастикі». Зазвичай гребінець іде легше. Спостерігайте, як виходять стреси.

### ***Техніка «Дихальні практики для зняття стресу та панічних атак»***

Сісти зручно біля стіни, витягнути спину. Скласти руки на «сонячному сплетінні» та опустити до них голову.

Дихати подихом квадрата:

- вдих на 4 сек.;
- затримка дихання на вдиху на 4 сек.; видих на 4 сек.;
- затримка дихання на видиху на 4 сек.

### ***Вправа «Вдих – видих»***

Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть декілька разів.

Прислухайтесь до своїх відчуттів.

Зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть декілька разів.

Прислухайтесь до своїх відчуттів.

Порівняйте свої відчуття після першого і другого типів дихання.

Як ви себе відчуваєте після виконання вправи? Чи відчули ви відмінність між різними типами дихання?

### ***Вправа «Повне дихання»***

Для виконання повного дихання потрібно сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, вдихніть і починайте розслабляти м'язи живота. Це призводить до наповнення легенів повітрям. Але на цьому вдих не закінчується. Продовжуйте активно вдихати повітря, поки не наповните грудну клітину (ви відчуєте, як вона збільшується в розмірах). На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря. У міру вивітрювання повітря розслабляйте грудну клітину, втягуйте в себе живіт, буквально видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «хм-м-м».

### ***Вправа з китайської гімнастики***

Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому руки тримаєте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу слід повторити п'ять-шість разів.

### ***Рухлива вправа для зняття напруги «Все навпаки»***

Виконувати рухи услід за тим, хто проводить вправу, при цьому не повторювати їх, а робити все навпаки. Якщо психолог підніме руку -

потерпілий повинен опустити її; якщо розводить долоні - їх потрібно скласти; швидко махне рукою праворуч – повільно відведе руку ліворуч.

### ***Глибоке та повільне дихання***

Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо (мінімум 3 хвилини).

Пити воду маленькими ковтками, аби активувати рефлекс ковтання. Це дуже важливий рефлекс, пов'язаний з нормалізацією роботи блукаючого нерву. Між ковтками робимо глибокий вдих та видих (мінімум 25 ковтків води). Намагаємось затримувати воду в роті.

### ***Вправа «Африканські танці»***

Встаємо, згадуємо картинки з документальних фільмів про африканські племена, які танцюють навколо вогнища, та по чергово вдавлюємо ноги в землю, згинаючи в коліні. Це не має бути красиво. Можна навіть не підіймати стопи, а просто переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу (мінімум 1 хвилину).

### ***Вправа «Запах квітів»***

Запропонуйте дитині уявити, як вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Можна подумки уявити собі квітку.

### ***Вправа «Маленький зайчик»***

Мов зайчик, який стрибає у саду, та нюхає все довкола, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

### ***Вправа «М'яч для зниження стресу»***

Створіть свій умовний м'яч для зниження стресу. Наприклад, наповніть мішечок, тканину, пластиковий пакет або повітряну кулю сухим просом або рисом. Якщо помітили, що дитина відчуває стрес, попросіть її стиснути утворений «м'яч», щоб зняти м'язову напругу.

### ***Вправа «Солдат та ганчіркова лялька»***

Найпростіший і найнадійніший спосіб навчити дітей розслаблятися – це навчити їх чергування сильної напруги м'язів та наступного за ним

розслаблення. Тому ця і наступна гра допоможуть вам це зробити в ігровій формі.

Запропонуйте дитині уявити, що вона солдат. Згадайте разом з дитиною, як потрібно стояти на плацу, витягнувшись у струнку та завмерши. Нехай гравець зобразить такого військового, як тільки ви скажете слово «солдат». Після того, як дитина постоїть у такій напруженій позі, скажіть іншу команду: «ганчір'яна лялька». Виконуючи її, хлопчик чи дівчинка мають максимально розслабитися, злегка нахилитися вперед так, щоб їх руки бовталися, ніби вони виготовлені з тканини та вати. Допоможіть їм уявити, що все їхнє тіло м'яке, податливе. Потім гравець знову має стати солдатом.

### ***Вправа «Насос та м'яч»***

Якщо ваша дитина хоч раз бачила, як м'яч, що здувся, накачують насосом, то йому легко буде увійти в образ та зобразити зміни, що відбуваються в цей момент із м'ячем.

Станьте навпроти один одного. Гравець, що зображає м'яч, має стояти з опущеною головою, мляво висячими руками, зігнутими в колінах ногами (тобто виглядати як не надута оболонка м'яча). Дорослий тим часом збирається виправити це становище і починає робити такі рухи, ніби він тримає насос. Збільшуючи інтенсивність рухів насоса, «м'яч» стає все більш накаченим. Коли у дитини вже будуть надуті щоки, а руки з напругою витягнуті в сторони, вдайте, що ви критично оцінюєте свою роботу. Поторкайте його м'язів і нарікайте на те, що ви перестаралися і тепер доведеться здувати м'яч. Після цього зобразіть висмикування шланга насоса. Коли ви це зробите, «м'яч» здується настільки, що навіть впаде на підлогу.

*Примітка.* Щоб показати дитині приклад, як грати надувного м'яча, краще спочатку запропонувати йому побути в ролі того, хто працює насосом. Тренер напружуватиметься і розслаблятиметься, що допоможе і йому відпочити, а разом і зрозуміти, як діє цей метод.

### **Вправа «Сніговик»**

Батько і дитина перетворюються на сніговиків: встають, розводять руки в сторони, надувають щоки і протягом 10 секунд утримують задану позу.

Дорослий каже: «А тепер визирнуло сонечко, його жаркі промені торкнулися сніговика і він почав танути». Гравці поступово розслабляються, присідають навпочіпки і лягають на підлогу.

### ***Пальчикова гімнастика***

Запропонуйте дитині за допомогою пальчиків показати, як руки «стрибають», «радіють», «штовхаються», «кусаються», «тремтять», «бояться», «перемагають».

### ***Вправа «Струшуємо зайве»***

Ви розповідаєте дитині, що однією з найскладніших перешкод у досягненні успіху є згадки про минулі невдачі, але за допомогою гри можна «скинути» невдачі.

Спочатку «обтрушуємо» долоні, лікті, плечі, потім ноги, від пальців до стегон. Трясемо головою. Потім «струшуємо» усе зайве з обличчя.

### ***Вправа «Подорож на хмарі»***

Сядь зручніше і заплющ очі. Глибоко вдихни і видихни. Я хочу тебе запросити у подорож на хмарі. Стрибни на білу пухнасту хмару, схожу на гору м'яких подушок. Відчуй, як твоя спина і ноги зручно вместилися на цій великій хмарній подушці. Тепер починається подорож. Твоя хмара вільно здіймається у синє небо. У небі високо і спокійно. Нехай хмара перенесе тебе в місце, де ти відчуваєшся щасливим. Спробуй побачити це місце якомога детальніше. Настав час повертатися. Злізь зі своєї хмари і подякуй їй за таку чудову подорож.

А зараз спробуй намалювати місце, де ти відчуваєшся спокійно і щасливо.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

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

## Тема 6 «КОНФЛІКТИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ»

**Семінарське заняття «Конфлікти у професійній діяльності працівників поліції».**

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення та корекція знань з теми «Конфлікти у професійній діяльності працівників поліції»

Кількість годин – 2 години.

**Навчальні питання:**

1. Гендерні особливості професійної діяльності поліцейського
2. Конфлікти в колективі поліції: причини, заходи з їх попередження і вирішення
3. Конфліктологічна культура працівників поліції

**Методичні вказівки**

Відповідаючи на перше питання «Гендерні особливості професійної діяльності поліцейського» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що *гендерні* (від англ. *gender* — стать) відмінності, пов'язані зі статтю, часто виступають причинами конфліктів через психофізіологічні відмінності, розходження інтересів, цінностей та підходів до вирішення проблем. Потрібно мати на увазі, що в побудові демократичного суспільства в Україні необхідно утверджувати гендерну демократію.

Гендерна демократія — система волевиявлення двох статей, жіночої й чоловічої, в громадянському суспільстві як рівних у правах і можливостях, що законодавчо закріплені й реально забезпечені політико-правовими принципами, які належить враховувати, розбудовуючи суспільні й державні структури. У трудових колективах бажано зважати на те, що психологія жінки та чоловіка різна, хоча загальнолюдські норми властиві обом статям. Однак відмінності слід враховувати, аби запобігати конфліктності.

Чоловіки частіше перебувають на крайніх полюсах, а жінки тяжіють до серединних проявів різних властивостей. У робочому колективі досить важливо дотримуватися гендерної культури. Гендерна культура — сукупність статево-рольових цінностей у суспільних сферах буття та відповідних до них потреб, інтересів і форм діяльності, зумовлених суспільним устроєм, менталітетом народу, інституціями тощо.

На психічному рівні властива жінкам стабільність виявляється в тому, що для них, порівняно з чоловіками, характерна більш виражена консервативність, терпіння, здатність виконувати монотонну роботу.

Чоловіки частіше перебувають на крайніх полюсах, а жінки тяжіють до серединних проявів різних властивостей. У робочому колективі досить важливо дотримуватися гендерної культури. Гендерна культура — сукупність статево-рольових цінностей у суспільних сферах буття та відповідних до них потреб, інтересів і форм діяльності, зумовлених суспільним устроєм, менталітетом народу, інституціями.

Невідповідність суспільним нормам, що висувуються до гендерних ролей, та відповідним цінностям створює численні суперечності між Гендерними ролями

людини, її Гендерною ідентичністю та соціальними очікуваннями до стандартів гендерних ролей. Такі суперечності проявляються як різноманітні *гендерно-рольові конфлікти особистості*.

*Гендерно-рольовий конфлікт* найчастіше відбувається як суперечність між суспільними стереотипами гендерної ролі (традиційними уявленнями) і реальними потребами людини. Наприклад, є стереотип, згідно з яким чоловіки повинні проявляти невисоку емоційність і самі справлятися з власними емоційними проблемами. Якщо чоловік слідує стереотипу, в нього виникає внутрішній Гендерно-рольовий конфлікт, вступаючи в суперечності з власними потребами в емоційних проявах і психологічній підтримці; якщо поведінка чоловіка йде всупереч стереотипам, він ризикує ув'язатися в зовнішній гендерно-рольовий конфлікт з найближчим оточенням, яке може вважати його недостатньо мужнім. Відчуваючи на собі тиск цього та інших стереотипів, чоловік постійно перебуває в стані гендерно-рольового стресу.

Стереотипи дуже поширені у трудових відносинах. Для гендерних бар'єрів на ринку праці придумали навіть різноманітні порівняння.

«Скляна стеля», «липка підлога», «скляний підвал» – так називають специфічні прояви дискримінації проти жінок і чоловіків на робочому місці. Жінки опиняються між двох вогнів – між «скляною стелею» і «липкою підлогою», які чіпляють їх внизу і не дають сягнути верхівки.

«**Липка підлога**» – це низькі зарплати, які мало лишають шансів піднятися вище.

«**Скляна стеля**» стосується більше стереотипів, які не створюють начебто помітних бар'єрів для просування, але й не дають рухатися вперед.

«**Скляний підвал**» кидає чоловіків на найризикованіші та найнебезпечніші роботи (Ст.43 Конституції). Понад 90% усіх смертних випадків, пов'язаних із професією, трапляються з чоловіками.

Участь жінок у військовому конфлікті як постраждалих, підтримка та обслуговування чоловіків і допомога постраждалим часто визнається суспільством, тоді як роль жінок у процесах, пов'язаних з досягненням миру, потребує ще значних зусиль для створення можливостей жінкам реалізуватись у цій сфері. Адже традиційні гендерні стереотипи, які дуже живучі в суспільстві, визначають миробудування та захист Вітчизни як виключно чоловічу справу.

В структурах сектору безпеки широко розповсюджена метафора щодо служби жінок типу «три декрета (декретних відпусток) і полковник», «три декрета і пенсія». Водночас чоловіки, які служать і беруть декретну відпустку, відкрито чи приховано часто також переслідуються колегами і керівництвом, з них знушаються та не вважають повноцінними працівниками. Такі погляди обмежують права і можливості і жінок, і чоловіків, які служать у збройних силах, поліції та інших структурах сектору безпеки.

Відповідаючи на друге питання «**Конфлікти в поліцейських колективах: причини, заходи з їх попередження і вирішення**» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що однією з особливостей діяльності поліції є суперечливий, конфліктний характер їх функціонування у сфері правопорядку.



Саме успіхи або невдачі у вирішенні конфліктів у цій сфері певним чином позначаються і на стані справ у поліцейських колективах, і на соціально-психологічному кліматі в них. Водночас профілактика і вирішення конфліктів у процесі керівництва колективом є порівняно самостійною психолого-управлінською проблемою. Тому вдосконалення управлінської діяльності, підвищення рівня розвитку поліцейських колективів нерозривно пов'язані з оволодінням керівниками методами соціально-психологічного аналізу конфліктів, їх профілактики та вирішення.

Об'єктивною основою конфліктів у правоохоронній діяльності є суперечності, викликані розбіжністю і протидією поглядів, думок, інтересів, прагнень індивідів, які виникають під час виконання ними професійних обов'язків. Як соціально-психологічне явище, конфлікти виконують у житті поліцейського колективу конструктивні (творчі) і деструктивні (руйнівні) функції. Конструктивна функція конфлікту в поліцейському колективі полягає в утвердженні обстановки взаємної вимогливості, подоланні відсталості, підвищенні рівня організованості, поліпшенні психологічного клімату, ініціюванні інновацій в організації правоохоронної діяльності. Наслідком деструктивних конфліктів є недоброзичливість у взаєминах, психічні травми, розпад колективу, ослаблення його ціннісно-орієнтаційної єдності і зниження згуртованості, знецінення адекватної професійної мотивації.

Вивченню конфліктної ситуації та її учасників сприяє знання форм прояву конфліктів, їх причин і частоти виникнення.

*Формами прояву конфліктів* у колективі правоохоронців можуть бути: гострі розбіжності в поглядах на службові обов'язки та оцінку їх виконання; взаємна критика, що виходить за рамки пристойності; дратівливість, взаємні образи та недопустимо грубий тон у спілкуванні один з одним, приниження людської гідності, відмова від виконання розпоряджень і наказів, створення «опозиційних угруповань», написання анонімних листів, що містять компрометуючі відомості, утиск критики.

*Причини конфліктів* у поліцейських колективах зазвичай зводять у дві основні групи: об'єктивні та суб'єктивні.

До *об'єктивних* належать низький рівень організації праці, несприятливі матеріально-технічні умови діяльності (наприклад, «перенаселеність» у кабінетах, відсутність сучасної комп'ютерної та іншої техніки, необхідної для виконання службових обов'язків), екстремальні умови несення служби і пов'язані з ними психологічні перевантаження, низька престижність деяких служб. Не менш вагомими об'єктивними причинами конфліктів є і недосконалість окремих нормативних актів, які регулюють діяльність поліції, недосконалість організаційної структури.

*Суб'єктивні* причини конфліктів пов'язані з індивідуальними особливостями особистості працівників і соціально-психологічними явищами в колективі правоохоронців: егоїзмом, хворобливою самолюбністю, пихатістю, інтелектуальною та загальноосвітньою відсталістю, консерватизмом, недисциплінованістю, лінню, нетактовністю, а також слабкою професійною

підготовленістю, недостатньо високим культурним рівнем. В основі конфліктів можуть бути також суперечності між самооцінкою співробітника й оцінкою оточуючих, завищений рівень домагань, негативний соціально-психологічний клімат, психологічна несумісність між окремими співробітниками.

Відповідаючи на третє питання **«Конфліктологічна культура працівників поліції»** здобувачі вищої освіти повинні сказати, що актуальні та невідворотні процеси гуманізації діяльності правоохоронних органів, посилення соціальної спрямованості в їх роботі викликають докорінні зміни в організації системи професійної підготовки майбутніх правоохоронців, у критеріях оцінки професійної компетентності працівника. Тому, на нашу думку, актуальним залишається питання дослідження складових професійної культури працівників поліції з метою створення нових ефективних освітніх, методологічних та дидактичних умов, принципів та критеріїв її формування на різних етапах професіоналізації особистості, відповідно до сьогодишніх умов життя та розвитку суспільства.

Однією зі складових професійної культури працівників поліції є конфліктологічна культура. Поняття «конфліктологічна культура» досить тісно пов'язане з терміном «конфліктологічна компетентність». Уперше в психології цей термін запропонований російським соціальним психологом Л. Петровською та містить у собі: розуміння природи протиріч і конфліктів між людьми; формування конструктивного ставлення до конфліктів; володіння навичками неконфліктного спілкування у складних життєвих ситуаціях; уміння оцінювати і пояснювати проблемні ситуації, що виникають; наявність навичок управління конфліктними явищами; вміння розвивати конструктивні моменти конфліктів; уміння передбачати можливі наслідки конфліктів та наявність навичок їх усунення. Дослідження демонструють, що до вагомих ознак конфліктологічної некомпетентності особистості можна, в першу чергу, віднести: емоційну нестабільність; низький рівень самоконтролю та конфліктостійкості; накопичення не вирішених раніше конфліктних ситуацій, наслідки яких відчуються людиною; неадекватну самооцінку; досить високий рівень агресивності та конфліктності; необ'єктивність в оцінках, зниження професійної мотивації внаслідок конфліктних стосунків у колективі; авторитарний стиль управління; негативний соціально-психологічний клімат у колективі; зниження іміджу та статусу внаслідок неконструктивно вирішених конфліктів у минулому.

Особливої уваги тут заслуговує, на нашу думку, така риса особистості, як конфліктостійкість. Зазначимо, що вона є специфічним проявом психологічної стійкості.

Конфліктостійкість – це здатність особистості у тяжких ситуаціях неконфліктно вирішувати виникаючі внутрішні і зовнішні протиріччя з актуальних питань життєдіяльності. Найчастіше вона розглядається як усвідомлене бажання і можливість людини протистояти спокусі включення в конфлікт як активного учасника. Одночасно її можна розглядати як здатність переборювати, стримувати і керувати конфліктними станами, з одного боку, і як несприйнятливність до емоціогенних факторів, що негативно впливають на стан людини, – з іншого. Зазначимо також, що необхідним особистісним фактором, що

забезпечує формування конфліктостійкості особистості, здатності протидіяти впливу негативних емоцій, є емоційна стійкість.

### **Теми рефератів**

1. Переговори як особливий тип розв'язання конфліктів.
2. Конфлікти в організаціях: виникнення, причини, типи, профілактика, шляхи вирішення.
3. Управлінські конфлікти: типи, причини, шляхи вирішення та попередження.
4. Переговори та їхня роль у вирішенні управлінських конфліктів.
5. Гендерні конфлікти: причини, суть, шляхи вирішення та запобігання.
6. Насильство як тип конфлікту: суть, типи, шляхи запобігання.
7. Рольові конфлікти в організації.
8. Конфлікти в процесі організації та проведення виборів.

### **Література**

Основна: 1 (с.65-69), 2 (с.58-85), 3 (с.59-68).

Допоміжна 4 (с.89-91), 5 (с.58-63), 6 (с.87-93), 7 (с.99-120), 8 (с.120-131).

## **Практичне заняття № 6. «КОНФЛІКТИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ»**

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення та корекція знань з теми «Конфлікти у професійній діяльності працівників поліції»

Кількість годин – 2.

Місце проведення – аудиторія.

### **Навчальні питання:**

1. Гендерні особливості професійної діяльності поліцейського
2. Конфлікти в колективі поліції: причини, заходи з їх попередження і вирішення
3. Конфліктологічна культура працівників поліції

### **Література**

Основна: 1 (с.65-69), 2 (с.58-85), 3 (с.59-68).

Допоміжна 4 (с.89-91), 5 (с.58-63), 6 (с.87-93), 7 (с.99-120), 8 (с.120-131).

### **План проведення заняття:**

- I. Порядок проведення вступу до заняття.
- II. Порядок проведення основної частини заняття.
  1. Вправа «Незакінчене речення»

Пропоную всім по черзі продовжити речення «Конфлікт для мене – це ...». (Час на виконання 5 хвилин).

Отже, кожен по-своєму сприймає конфлікт, з різними емоціями, але для більшості це малоприємне явище. Як свідчить практика, тривалі, нерозв'язані конфлікти призводять до відчуження в колективі, до погіршення психологічного клімату в будь-якій групі (підрозділі, групі, сім'ї). Тому конфлікти потрібно розв'язувати.

Та спочатку треба з'ясувати причину конфлікту – це вже половина справи у його вирішенні.

## 2. Робота в малих групах «Причини конфліктів у поліції».

За допомогою карток, які учасники отримали, вони об'єднуються у три групи. Група «квадрати» представляють підлеглих, група «круги» - керівники, група «трикутники» - громадяни.

Кожна група протягом 3 хвилин обговорює і записує причини конфліктів у поліції з точки зору тих, кого вони представляють.

Презентація – 3 хвилини. Аналіз спільних пунктів. Обговорення «Від кого залежить, на вашу думку, усунення цієї причини і вирішення конфлікту?»

### **Вправа «Перетворення свинцю на золото».**

Перший учасник звертається до сусіда з права зі словами : «конфлікт – це погано, тому що....» і продовжує думку, чому конфлікт несе негатив, той до кого звертались із цими словами відповідає : «Так це погано, але...» й намагається знайти який позитив у конфлікті, наступний учасник знову висловлює негатив на рахунок конфлікту. Вправа продовжується поки коло не замкнеться.

Висновок: робиться керівником групи, де він показує позитивні сторони конфлікту.

- Конфлікти показують проблеми, які мають бути вирішені.
- Конфлікти звертають увагу на те, що нам треба змінюватися.
- Конфлікти розкривають наші прагнення і бажання.
- Конфлікти з'ясовують, хто ми є, якими є наші цінності, а також допомагають нам зрозуміти іншу людину.
- Конфлікти послаблюють нудьгу. Звертають увагу на нові цілі, стимулюють інтерес.

### **Розминка «Х та У»**

Усім учасникам пропонується підвестись, обрати собі пару і домовитись, хто буде Х, а хто У. Х повинен стати з одного боку кімнати, У – з другого. Вони мають пройти через кімнату кілька разів. Щоразу. Коли партнери зустрічаються, вони вітаються одне з одним.

Перший раз – як давні знайомі, що тривалий час не бачилися;

другий – у ситуації, коли між ними виникла суперечка на професійному рівні;

третій – коли обоє не знають одне одного і Х – поспішає, а У – заблудився і не знає, куди йти.

Вправа проводиться швидко. До групи ставиться запитання: «Що, на вашу думку, впливає на встановлення стосунків?»

### **Вправа «Влада»**

( проводиться у два етапи).

І етап. Учасникам дається газета. Газету, яка є символом влади, кожен учасник береться однією рукою за газету, по команді «почали» кожен має захопити якомога більше влади.

Висновок: У цій ситуації кожен думав про себе, а тепер слід подумати і про іншого.

II етап. Тепер я ставлю інший аркуш на підлогу, по команді всі повинні стати на газету.

Висновок: Зараз ви виконали це завдання, не завдяки силі кожного, а об'єднавши зусилля, зуміли знайти спосіб розв'язання проблеми у процесі розуміння іншого і усвідомлення власних помилок. Вправа повинна була допомогти побачити, що сила у конфлікті не є основною.

### **Вправа «Внутрішня сила»**

Зустрівшись із важким випробуванням, ви можете:

- ухилитись від нього;
- покластися на інших людей;
- «пройти» його, здобувши «внутрішній ґрунт під ногами»;

У цьому випадку ми хотіли б розглянути тільки останній варіант. У зв'язку з кожним важким випробуванням, які мені довелося пройти у цьому житті, я запитаю себе: «Що саме послужило мені тією внутрішньою опорою, яка дала мені змогу вижити і продовжити свій шлях». Я оцінюю, наскільки міцною була ця внутрішня опора в кожному випадку. Елементами моєї внутрішньої непорушної опори можуть бути: віра, любов до життя, наполегливість, мужність, надія, відповідальність, впевненість у своїй правоті.

Після обміну результатами проведеного самоаналізу керівник звертається до групи:

« У кожного з нас є деяка сила, яка залишається непорушною, щоб не сталося. Ми можемо назвати це твердинею нашої істоти або внутрішньою силою, опорою, стрижнем або нашою сутністю, але це неважливо. Буремні води величезної річки під назвою «Життя» намагаються зруйнувати, зламати цей стрижень своєю лавиною бід, проблем та неприємностей, але це та твердиня у нас, яка найбільш міцна, стійка та непорушна, - це та опора, яка допомагає вистояти у важких життєвих ситуаціях. Це те, на чому ми стоїмо у нашому житті, те, що дає змогу з впевненістю переборювати всі випробування.

### **Вправа «Контраст»**

Уміння володіти собою (засіб емоційної саморегуляції).

Ця вправа корисна, якщо треба швидко зняти роздратування, знизити агресивність, мобілізуватись у ситуаціях розгубленості, сильного хвилювання. Її також можна використовувати в будь-якій обстановці непомітно для оточуючих.

Інструкція: сядьте зручно, стисніть праву руку в кулак (з максимальним зусиллям). Тримайте міцно стиснутою близько 12 секунд. Розслабтесь та із заплющеними очима прислухайтеся до відчуття знятої напруги (це може бути тепло, жар, тягар, пульсування). Те ж повторюйте лівою рукою, потім чергуйте напругу та розслаблення двома руками одночасно. (Руки повинні тремтіти від напруги пауза 10 секунд).

### **Вправа: «Як виразити образи та прикрість».**

Із «загадкової скриньки» всі по черзі витягують половинки листівок. На них записані:

- А) роль ображаючого, в чому полягає образа;

Б) роль ображеного, як він реагує на образи, як поводить, реакція за 2 агресивним, пасивним або дипломатичним виходом». У результаті складаються мікро групи по 4 особи. Учасники пересвідчуються, що можлива різна реакція на одну й ту саму реакцію. Ведучий підкреслює, що сценка повинна бути зіграна у перебільшеній формі, з підкресленою, акцентованою поведінкою. На підготовку дається 5 хвилин. Потім кожна група програє свою сценку.

Обговорення: про що свідчить та чи інша форма поведінки. Керівник групи записує продуктивні (соціально прийнятні) і непродуктивні (агресивні) способи вияву образи, прикrostі.

Зразок рольового списку (ображаючого):

- у вас просять, корекційно-розвивальну програму, а ви не даєте...
- ви зізнаєтеся колезі, що не передали йому своєчасно книгу.....,
- ви у ролі керівника, який весь час докоряє своїй підлеглий, що вона погано виконує свої обов'язки.....,
- ви пообіцяли подрузі зайти за нею, щоб разом піти на свято, але не зайшли....,

**Інформаційне повідомлення: Шляхи запобігання конфліктних ситуацій.**

При вирішенні конфліктів потрібно застосовувати непрямі методи роботи, серед яких:

1. Принцип „виходу почуттів”. Якщо людині дати можливість вилити свої негативні емоції, то поступово вони самі собою змінюються на позитивні, треба тільки проявити витримку і здатність емоційно підтримати людину.

2. Принцип „емоційного відшкодування”. Часто людина, яка звертається з приводу конфліктної ситуації, відчуває себе потерпілою. Слухаючи її, необхідно сказати їй про те гарне, що в ній є, бо з тим, що людина страждає, не можна не рахуватись – таким чином відбувається „емоційне відшкодування пригніченого стану”.

3. Принцип „авторитетного третього” - тонкий психологічний прийом, при якому третій співрозмовник, слухаючи конкретну ситуацію, скупі, але авторитетно скаже позитивне про людину, яку вважають спонукачем конфлікту.

4. Принцип „оголеної агресії”. Дає можливість людині, яка слухає конфліктну ситуацію, примусити тих, хто сперечається, ще раз повторити конфлікт з початку до кінця, щоб ще раз подумати над аналізом проблеми.

Для ефективного подолання конфліктної ситуації педагогові необхідно обрати поведінку, враховуючи власний стиль, стиль інших, втягнутих до конфлікту людей. Психолого-педагогічна наука виокремлює п'ять стилів поведінки в конфліктній ситуації.

1. Конкуренція або суперництво, прагнення стати центром ситуації. За цієї позиції погляди, потреби інших учасників ситуації не сприймаються як значущі. Кожен обстоює свою думку, поведінку як єдино правильну, ігноруючи міркування інших. Це активний, майже агресивний наступ, намагання вирішити конфлікт, ігноруючи інтереси інших осіб. Виявляється в діях, задоволенні своїх інтересів на шкоду іншим учасникам конфлікту.

2. Уникнення. Пов'язаний з намаганням відсунути конфліктну ситуацію якомога далі, сподіваючись, що все вирішиться само собою. Часто при цьому послуговуються тезою, що «поганий мир кращий за добру сварку». Така стратегія не завжди свідчить про намір ухилитися від вирішення проблеми. Вона може бути й конструктивною реакцією на конфліктну ситуацію, коли вирішення її доцільніше відкласти на пізніше. Проте захоплення стратегією уникнення може призвести до втрати особистісних позицій у колективі.

3. Пристосування. Йдеться про взаємне пристосовування партнерів, за якого людина діє, не відстоюючи своїх інтересів.

4. Співробітництво. Головне для нього — прагнення разом підійти до ефективного вирішення ситуації, конфлікту з урахуванням інтересів, потреб обох сторін, пошук взаємовигідних умов і шляхів досягнення порозуміння. Ця стратегія є найефективнішою для налагодження добрих стосунків, але вимагає більше часу, ніж інші. Крім того, обидві сторони повинні вміти пояснити свої бажання, висловити свої потреби, вислухати одне одного, виробити альтернативні варіанти дій.

5. Компроміс. Виявляється у намаганні не загострювати ситуації у конфлікті за рахунок взаємних поступок інтересами. Він схожий на співробітництво, але його досягнення відбувається на поверхневому рівні стосунків. Партнери не враховують глибинних потреб, інтересів, а задовольняються зовнішньою стороною поведінки.

Поліцейський повинен уміти успішно використовувати кожен зі стилів вирішення конфліктної ситуації, враховуючи конкретні обставини: вміти поступатися, йти на розумний компроміс, встановлювати партнерські стосунки й водночас обстоювати власну позицію, розширюючи арсенал стилів, а не діяти за єдиним стандартом.

### **Вправа «Поясніть».**

Учасники об'єднуються у групи і обговорюють один із способів вирішення конфліктів, підшуковують приклад із життя чи історії. Потім один із групи пояснює і наводить свій приклад.

Стили поведінки у конфліктних ситуаціях:

**Уникнення конфлікту** (іноді відмова від власних цілей; намагання ухилитися від участі у конфлікті) «Третейський суд» (звертання за допомогою у вирішенні конфлікту до третьої особи ).

Аналіз ситуації (на нейтральній стороні, щоб жодна із конфліктуючих сторін не мала переваги, почуття психологічної захищеності).

**Конкуренція** (активне відстоювання своєї позиції, шляхом наведення все нових і нових логічних міркувань).

**Ультиматум** (пред'явлення рішучої вимоги з погрозою застосування засобів впливу у випадку відмови).

**Співпраця сторін** (спільний пошук вирішення проблеми, варіантів, які задовольнили б обидві сторони).

**Компроміс** (угода на основі взаємних поступок).

Спільними зусиллями учасники визначають найпродуктивніший спосіб вирішення конфліктів

### **Вправа «Способи вирішення конфлікту».**

Група ділиться на чотири підгрупи. Кожній пропонується на вибір картки з таким змістом:

Конкуренція : «Щоб я переміг, ти повинен програти».

Пристосування « Щоб ти виграв, я повинен програти».

Компроміс «Щоб кожен з нас щось виграв, кожен повинен щось програти».

Співробітництво « Щоб я виграв, ти теж повинен виграти».

Кожній підгрупі пропонується обговорити, підготувати і продемонструвати конфліктну ситуацію, в якій показується певний вид поведінки.

Обговорення: як цей вид поведінки в конфлікті впливав на ваш емоційний стан, ваші почуття? Які причини спонукають людей обирати такий стиль поведінки в конфлікті? Який стиль найконструктивніший для добрих взаємостосунків?

Узагальнюючи проведену роботу можна прийти до висновку про те, що для стратегії уникнення в конфлікті не характерна наполегливість з метою задоволення власних інтересів. Найбільшою наполегливістю задля задоволення власних інтересів характеризується конкуренція. Співпраця поєднує максимальну наполегливість щодо задоволення як власних інтересів, так і інтересів іншої людини.

### **Вправа «Колектив, у якому панує сприятлива психологічна атмосфера»**

Учасники об'єднуються у 5 груп. Пропонується зобразити будь-яким чином модель колективу, в якому б панував позитивний психологічний клімат, враховуючи і те, про що говорилось протягом усіх занять. На виготовлення моделей 5 хвилин, після цього групи мають зробити презентацію свого проекту.

Рефлексія:

Хто був генератором ідей?

Хто виконавцем?

Чи були розбіжності? Як їх подолали?

Що найцінніше у вашому проекті?

Після обговорення учасникам пропонують зруйнувати свої моделі. Після того, як моделі було зруйновано, групам пропонують відтворити їх.

Рефлексія:

Чи мають наші моделі зараз такий самий вигляд, як спочатку?

Що легше зробити: відновити позитивний клімат у колективі чи запобігти його погіршенню?

### **НАСЛІДКИ КОНФЛІКТУ.**

Конфлікти слід вирішувати, тому що невирішені конфлікти або ті, що вирішені силою, призводять до нервового психічного напруження, дистресу. Досить часто як наслідок у людей виникає агресія або ж образа. Як відомо нашому внутрішньому стану шкодить не сам факт, а переживання з його приводу.

Методика «мозкова атака».



- Як можна вивести, зняти, розрядити агресію після конфлікту?  
Пропонуйте всі можливі варіанти ( по колу ). Дякую!
- 1) Невербальна вправа на виведення агресії «Ха!».  
Невербальна вправа «Кулька агресії».
- Щоб зняти почуття образи , потрібно пробачити ...І відпустити.
- 2) Техніка виведення образи «Пустий стілець».
- Пропоную вам уявити на пустому стільці (стоїть у центрі кола) людину, яка завдала вам шкоди, дуже образила. І звертаючись до неї, сказати:
- Я прощаю тебе/вас за те, що....
- Я прощаю себе за те, що дозволив образі оволодіти мною.
- Я прошу пробачення у свого тіла за те, що цим завдав йому болю, неприємних відчуттів.
- Я прощаю цю ситуацію і відпускаю її.

### III. Порядок проведення заключної частини заняття.

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

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

### Основна

1. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ : наук.-практ. посібник : / О.М. Бандурка, В.С. Венедиктов, О.В. Тімченко, В.Є. Христенко. - Х. : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2015. - 319 с.
2. Барко В. І. Психологічне супроводження оперативно-розшукової діяльності : навч. посіб. / В. І. Барко, Ю. Б. Ірхін, Т. Р. Морозова, Д. Й. Никифорчук. – К. : РВЦ КНУВС, Друкарня МВС, 2014.

### Допоміжна

1. Лапшина В. Л. Професіоналізм в діяльності поліції: проблеми теорії та практики : підручник / В. Л. Лапшина. – Х. : Вапнярчук Н. М., 2014. – 224с.

### Інформаційні ресурси в Інтернеті

2. Геращенко О. С. Особливості психологічної підготовки працівників патрульної поліції до діяльності в екстремальних і надзвичайних ситуаціях. / Щ. С. Геращенко // Зб. наук. пр. До нової концепції юридичної освіти. 2018. – С. 95-97. URL: <http://www.sulj.oduvs.od.ua/archive/2018/1/26.pdf>
3. Крашеніннікова Т.В. Комунікативна компетенція працівника Національної поліції: Навчальний посібник. – Дніпро: Адверта, 2017. – 107 с. URL: [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\\_%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_%D0%9F_9%2C11.pdf)
4. Левенець О. А. Принципи розвитку психологічної стійкості

працівників ОВС при виконанні професійної діяльності у ризиконебезпечних ситуаціях / О. А. Левенець // Юридична психологія та педагогіка. - 2014. - № 1. - С. 135-145. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp\\_2014\\_1\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2014_1_16).

5. Мухіна Г. В. Юридична психологія : навчально-методичний посібник / Г. В. Мухіна ; за заг. ред. В. М. Бесчастного. – Київ: ВД «Дакор», 2019. – 236 с. URL: <https://dakor.kiev.ua/wp-content/uploads/Jurydychna-Psyhologija.pdf>

6. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2016. – 571 с. URL: [http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posib\\_psykholohiia\\_ekstr\\_diialn\\_2016.pdf](http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posib_psykholohiia_ekstr_diialn_2016.pdf)

7. Шинкаренко І.О. Професійна деформація жінок-поліцейських: проблеми та шляхи подолання / О.І. Шинкаренко // Матеріали І Всеукраїнського круглого столу (ДДУВС, 18.05.2018) Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти. – 2018. - с. 120-123 URL <https://er.dduvs.in.ua/xmlui/handle/123456789/2856>