

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ВНУТРІШНІХ СПРАВ**  
*Кафедра педагогіки та психології, факультет № 3*

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

**Правоохоронна діяльність (Поліцейські)**

Харків (Вінниця) 2023

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 21.12.2023 № 11

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 3  
Протокол від 20.12.2023 № 13

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією науково-методичної ради  
з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін ХНУВС  
Протокол від 21.12.2023 № 11

Розглянуто на засіданні кафедри педагогіки та психології  
(Протокол від 14.12.2023 № 20)

**Розробник:**

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3, доцент, кандидат соціологічних наук Ольга МЕДВЕДЄВА.

**Рецензенти:**

1. Начальник кафедри соціальної психології та педагогіки гуманітарного факультету НАНГУ, кандидат психологічних наук, доцент – Станіслав ЛАРІОНОВ.
2. Доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3 ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент – Вікторія ДОЦЕНКО.

### 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 № 6							
Тема 1. Поняття та сутність професійно-психологічної підготовки працівників поліції.	20	-	-	-	-	20	залік
Тема 2. Професійне спілкування працівників поліції.	22	-	2	-	-	20	
Тема 3. Теорія психологічного впливу у професійній діяльності поліції.	24	2	-	2	-	20	
Тема 4. Професійний стрес працівника поліції в умовах воєнного стану.	32	2	-	2	-	28	
Тема 5. Конфліктологічна компетентність працівника поліції.	22	-	2	-	-	20	
Всього за семестр № 6	120	4	4	4	-	108	

## 1. Методичні вказівки до семінарських та практичних занять

### Тема № 2. Професійне спілкування працівників поліції.

#### Семінарське заняття: «Професійне спілкування працівників поліції».

*Навчальна мета заняття:* сформувати чітке уявлення про психологічні закономірності й техніки професійного спілкування; контроль, закріплення та корекція знань з теми.

*Кількість годин* – 2 години.

#### Навчальні питання:

1. Поняття, структура та функції спілкування. Комунікативна компетентність.
2. Сприйняття та взаєморозуміння у професійному спілкуванні працівників поліції. Психологічний контакт.
3. Вербальні та невербальні засоби професійного спілкування. Види питань.
4. Поняття та методи візуальної психодіагностики.
5. Комунікативні бар'єри у професійному спілкуванні та 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. Далі слід проаналізувати функції спілкування: 1) інформаційно-комунікативну; 2) регулятивно-комунікативну; 3) афективно-комунікативну.

У конкретній професійній галузі ділове спілкування має свою специфіку й називається професійним, а іноді службовим, посадовим, статутним. Дати визначення діловому спілкуванню та професійному спілкуванню працівників поліції як різновиду 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. Розглянути структуру спілкування, що складається з трьох взаємозв'язаних сторін: перцептивної, комунікативної та інтерактивної.

Далі слід звернутись до аналізу поняття «комунікативна компетентність», дати йому визначення й змістовну характеристику. Як висновок 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 поліції. Психологічний контакт»

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. Далі необхідно розкрити психологічні аспекти формування першого враження про людину: механізми стереотипізації, а також механізми сприйняття незнайомих та знайомих людей. Далі слід перейти до розгляду ефектів міжособистісного сприйняття. У підсумку відзначити, що важливим складовим компонентом професійної готовності правоохоронця є навички професійного спілкування, вміння встановлювати психологічний контакт з громадянами при вирішенні службових завдань, й розкрити етапи його встановлення.

Відповідаючи на *третє питання* «Вербальні та невербальні засоби професійного спілкування. Види питань» здобувачі вищої освіти повинні сказати, що у діяльності правоохоронців дуже важливу роль виконує використання мовних засобів спілкування. Від уміння правильно формулювати свої думки, грамотно їх висловлювати під час безпосереднього спілкування або складання документів значною мірою залежить ефективність службової діяльності. Професійне мовлення правоохоронця потребує поступової переорієнтації стилю спілкування правоохоронців з громадянами з режиму монологу (переважного використання примусового впливу) на режим діалогу (продуктивного спілкування і взаємодії). Не менш важливим для правоохоронців є культура мовлення – це вміння сказати необхідне слово в потрібний час, доцільно, із дотриманням правил мовного етикету. В правоохоронній практиці є чимало конкретних прийомів, за допомогою яких здійснюється спонукання співрозмовника до передачі інформації правоохоронцю, слід розкрити їх психологічну складову, види питань та психотехніки й прийоми активного слухання.

Завершити огляд цього питання необхідно дослідженням невербальних засобів спілкування. Означити, що вони покликані виконувати наступні *загальні функції*: доповнення мови; заміщення мови; репрезентація емоційних станів партнерів по комунікативному процесу, розкрити їх зміст, навести приклади психологічного впливу міміки, жестів, пози, контакту очей на ефективність процесу професійного спілкування. Наприкінці розкрити норми наближення людини до людини, описані дослідником Е. Холлом: інтимна відстань (від 0 до 45 см), персональна відстань (від 45 до 120 см); соціальна відстань (від 120 до 400 см); прилюдна відстань (від 400 до 750 см).

*Четверте питання* «Поняття та методи візуальної психодіагностики» передбачає опрацювання психологічних аспектів читання візуальних текстів. Слід розкрити визначення візуальної психодіагностики і її взаємозв'язок із методом спостереження. Далі варто відмітити, що в 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). Зробити висновок, що будучи зовнішніми характеристиками людини, усі три

перелічені системи стають предметом інтерпретації в міжособистісному спілкуванні як єдиний «візуальний текст спілкування».

Наступним етапом є інтерпретація таких показників психодіагностики як: зчитування знаків, усвідомленість, зміст, процес і операція читання. Проаналізувати значення: обличчя як об'єкта візуальної психодіагностики; мимовільних реакцій; жестів; особливості мовної поведінки; характеристик мовлення (темп, швидкість тощо). Слід зробити висновок, що 80 % успіху в спілкуванні забезпечує добре розвинена психологічна спостережливість. Для ефективного спілкування необхідно добре орієнтуватися в ролях, станах, властивостях особистості. Джерелом інформації про це слугує зовнішність партнера по спілкуванню, його мова, поведінка і особливо поведінка невербальна.

Відповідаючи на *п'яте питання* «Комунікативні бар'єри у професійному спілкуванні та 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. Слід проаналізувати відмінність між соціальними та психологічними бар'єрами та навести відповідні приклади. На завершення слід опрацювати прийоми нейтралізації психологічних бар'єрів: правило накопичення згод; демонстрація спільності поглядів, оцінок, інтересів; психологічне «погладжування» та ін.

### **Розвиваюча вправа «СТЕРЕОТИПИ».**

*Мета вправи:* визначити роль стереотипів у роботі поліцейського.

*Загальний термін виконання* – 10 хвилин.

*Матеріальне забезпечення:* папір, ручка.

*Теоретична інформація:* На початку тренер протягом 5-7 хвилин розповідає про види стереотипів у міжособистісній взаємодії. Метою наведення цієї інформації є інформаційна проблематизація: як міжособистісна стереотипізація впливає на роботу слідчого та поліції загалом.

### **Хід виконання:**

*Вправа 1.* Тренер розподіляє учасників на 4 групи. Кожній з них надається завдання опрацювати певний вид стереотипізації, його конструктивні й деструктивні наслідки та роль у міжособистісній взаємодії та професійному спілкуванні. *Завдання:* група №1 – вікові стереотипи, група №2 – гендерні стереотипи, група №3 – етнічні стереотипи, група №4 – релігійні стереотипи.

**Обговорення:** Які позитивні й негативні сторони є у процесу стереотипізації? Чи важко рефлексувати щодо власних стереотипів і упереджень? Який вплив чинять стереотипи на професійне спілкування?

*Вправа 2.* 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 викладача 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 відображуються 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).

### ***Теми рефератів***

1. Психологічні основи професійного спілкування поліцейських.
2. Загальна характеристика методів візуальної психодіагностики: кінетика, проксеміка, фізіономіка, дерматогліфіка.
3. Психодіагностика мімічних та тілесних проявів, що вказують на ворожість у намірах особи.
4. Психологія обману.
5. Психодіагностика поведінки осіб, які знаходяться у небезпечних станах, та екстрена психологічна допомога.
6. Методика контактної взаємодії при проведенні індивідуальної бесіди Л. Б. Філонова.
7. Психологічні особливості спілкування з дитиною.
8. Прийоми активного слухання та їх роль у спілкуванні.
9. Сутність зворотного зв'язку у спілкуванні. «Вікно Джохарі».
10. Психологічні механізми переговорної діяльності й тактичні прийоми переговорів.

### ***Література***

Основна: 1, 7, 8, 12-14, 20-22, 26, 28-32.

Допоміжна: 2, 3, 6-9, 14, 16, 23.

Інтернет ресурси: 1-5.

## **Тема № 3. «Теорія психологічного впливу у професійній діяльності поліції»**

### **Практичне заняття: «Теорія психологічного впливу у професійній діяльності поліції».**

*Навчальна мета заняття:* відпрацьовування прийомів психологічного впливу в ході професійної взаємодії поліцейського; дослідження проявів прихованих мотивів поведінки учасників взаємодії; дослідження психологічних закономірностей в ситуаціях зіткнення протиріч та психологічної боротьби; контроль, закріплення та корекція знань з теми.

*Кількість годин – 2.*

*Місце проведення – аудиторія.*

### **Навчальні питання:**

1. Опрацювання методів неправомірного та правомірного психологічного впливу («психологічний вплив», «психологічний тиск») й загальних принципів використання методів психологічного впливу у діяльності поліції (А.В. Дулов).
2. Стратегії впливу по Ковальову Г.А. («імперативна», «маніпулятивна», «розвиваюча»). Особливості установок на взаємодію у міжособистісних відносинах по О.Л. Доценко (домінування маніпуляцію, суперництво, партнерство і співдружність).
3. Відпрацювання навичок психологічного впливу й контрвпливу.
4. Ідентифікація технологій інформаційно-психологічного впливу.

### **План проведення заняття:**

I. Вступ.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

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. Як це взаємопов'язано із темою психологічного впливу.

#### **1. Розминка «ПРАВДА».**

*Мета вправи:* налагодження контакту, групової активності, співпраці.

*Загальний термін виконання* – 5 хвилин.

*Матеріальне забезпечення:* не потрібне.

**Хід виконання вправи:** Кожен учасник говорить про себе 4 твердження – три з них відповідають дійсності, а одне хибне. Учасники повинні визначити і записати, яке твердження на їх думку не є характерним для даної людини. Висновки порівнюють.

#### **2. Констатуюча вправа: «ОЧНА СТАВКА».**

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

*Загальний термін виконання* – 20 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?».

**Дискусія:** 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.

### **3. 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 зосередитись на змістовній частині протиріч, що призводить до „раціоналізації” взаємодії, зниження емоційно негативного накалу.

*Загальний термін виконання* – 10 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 бажачим 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 бажачі «напасти» знаходяться, тренер повинен лише контролювати і корегувати виконання вправи. Проте, якщо бажачих 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

#### **4. 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. Вправа 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 хвилин.

*Матеріальне забезпечення:* не потрібне.

**Хід виконання:** 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).

## 5. Розвиваюча вправа «ЗАЇЖДЖЕНА 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 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 таку 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 підхожої фрази.

## 6. 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* – 20 хвилин.

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

**Хід виконання:** 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 супутницям, а потім до них приєднався третій, і вони втроєх 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:** 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.

## **7. Констатуюча вправа «СПАДЩИНА ПАДИШАХА».**

*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* – 20 хвилин.

*Матеріальне забезпечення:* фліп-чарт для відображення результатів.

**Хід виконання:** 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 підданим, 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?».

## **8. Констатуюча вправа «ІНФОРМАЦІЯ-МАНІПУЛЯЦІЯ».**

*Мета вправи:* проаналізувати поняття інформації, визначити її характеристики та розглянути психологічні аспекти маніпулювання інформацією.

*Метод:* мозковий штурм, робота в малих групах, обговорення.

*Загальний термін виконання* – 40 хвилин.

*Матеріальне забезпечення:* папір ручка, таблиці для заповнення.

### **Хід проведення:**

**Завдання 1.** Запитання до групи «Що таке інформація?». Методом мозкового штурму збирається думка групи з цього питання. Підсумовуємо та обговорюємо напрацювання групи. Інформація – це будь-які відомості або дані, які можуть бути збережені на матеріальних носіях або в електронному вигляді.

*Ознаки інформації (записуємо на фліп-чарті):*

- 1) Адекватність – на основі отриманої інформації формується не викривлений, а нормальний образ ситуації або людини.
- 2) Достовірність – інформація достовірною, якщо віддзеркалює реальність.
- 3) Актуальність – інформація важлива в даний момент часу.
- 4) Об'єктивність – інформація про факти та події, а не їхню оцінку.
- 5) Повнота – інформації достатньо для розуміння та прийняття рішення.
- 6) Цінність – користь, яку може принести інформація, і як допоможе досягти мети.
- 7) Доступність – здатність адресата до сприйняття інформації.

**Завдання 2.** Об'єднання учасників та учасниць в три малі групи. Кожній з груп пропонується проаналізувати по дві ознаки інформації. На роботу 5 хв. Презентація напрацювань груп.

**Рефлексія:** Важливо показати здобувачам взаємозв'язок зазначених характеристик. Якщо відбувається зміни в одній характеристиці, то це позначається на інших. Обговорити з групою, де вони зазвичай беруть інформацію. Відповіді фіксуються на фліп-чарті. Всі джерела інформації можна об'єднати у три великі групи:

- простір – предмети і речі, які нас оточують;

- документи – інформація, яка знаходиться на різних носіях (друковані та електронні);
- люди – знання, досвід, емоції людини.

**Висновок:** кожного дня ми контактуємо з різними джерелами інформації. Наші джерела інформації можуть нас не лише інформувати про якісь події чи явища, а й здійснювати пропаганду та маніпулювати нашими думками. Сьогодні надзвичайно важливо знати різницю між такими поняттями як «інформування» та «пропаганда». А також знати основні маркери, які відрізняють ці поняття.

**Завдання 3.** Заповнити таблицю.

**«Маркери пропаганди/маніпуляції».**

Маркери	Інформування	Пропаганда/маніпуляція
На кого спрямована?		
Для чого?		
Спрямована на інформування чи почуття?		
Маркери	Інформування	Пропаганда/маніпуляція
Які емоції чи ефект викликає?		
Які методи використовує?		
Яке ставлення до предмету, про який йде мова?		
Який тип інформації?		
Результат для аудиторії		
Чи є явна особа/група людей, для якої така подача інформації є вигідною?		

Разом з групою формулюється спільне твердження, що таке «інформування», «пропаганда» та «маніпуляція».

Інформування – інформує, роз'яснює, але: не дає готових рішень.

Пропаганда – інформує, роз'яснює, переконує, але: компрометує, маніпулює.

Маніпуляція – це техніка цілеспрямованого викривлення інформації заради формування певного погляду, певного ставлення до тієї чи іншої проблеми/ситуації, особи/явища.

**Завдання 4.** Прикладами маніпуляції можуть бути (групова дискусія: результати записуємо на фліп-чарті):

- навмисне надання неповної інформації (приховування фактів, важливих деталей, які можуть вплинути на думку споживача інформації);
- навмисне приховування певного аспекту інформації (приховування частини інформації, оприлюднення якої не вигідне представникам певної групи);

- навмисне зміщення акцентів у повідомленні (навмисно зміщується фокус уваги аудиторії, медіа);
- навмисне висмикування повідомлень з контексту (коли з повного тексту, напр. інтерв'ю, можуть оприлюднювати лише речення чи слова, які не передають зміст самого інтерв'ю).

### 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. «Психогігієна та психопрофілактика в діяльності працівників поліції».

### Практичне заняття «Професійний стрес працівника поліції в умовах воєнного стану».

*Навчальна мета заняття:* ознайомити здобувачів із ознаками професійного здоров'я поліцейського та шляхами його збереження, психотехнологіями опанування професійним стресом; контроль, закріплення та корекція знань з теми.

*Кількість годин – 2.*

*Місце проведення – аудиторія.*

#### **Навчальні питання:**

1. Зміст понять психологічного здоров'я працівника поліції, основні прийоми саморегуляції в стресовій ситуації.
2. Постстресове й посткризове відновлення, стрес-менеджмент.

#### **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.

#### **Розминка «РАДОЩІ ЖИТТЯ».**

*Мета впровадження:* налагодження групової взаємодії та налаштування на подальшу роботу, створення позитивного клімату.

*Час:* 5-10 хв.

**Хід проведення:** Тренер починає розповідати: «На березі синього-синього моря, в затінку великих, могутніх сосен, жили люди...». Після сигналу тренера розповідь продовжує інший учасник і т.д. Сенс – створити зв'язну розповідь.

**Викладач:** 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.

**1. 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».

**2. 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.

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



відчуває власну неспроможність впевнено діяти, то це призводить до непрофесійних дій, поразок та незадоволення.

**4. 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.

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

- a) Тактильний контакт. Якщо Ваш товариш по службі знаходиться в стані розпачу, розгубленості необхідно просто наблизитись до нього та торкнутись його руки, похлопати по плечу.
- b) Візуальний контакт. Контакт очима дозволяє опосередковано висловити свою підтримку, співчуття, співучасть, готовність прийти на допомогу тощо.
- c) Вербальний контакт. Дозволяє підняти загальний настрій у колективі, зняти емоційну напругу, достатньо підбадьорити колег, сказати декілька доброзичливих жартівливих фраз, можливо використання анекдотів тощо.

**6. 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 відчутти інших. Такі ритуали не повинні займати дуже багато часу та спрямовані на створення злагодженості в діях окремих працівників, укріплення в них відчуття групової приналежності.

**7. 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.

### **8. Порядок виконання вправ на концентрацію.**

1. Залишіться на самоті в приміщенні, службовому кабінеті, кімнаті.  
2. Сядьте на табуретку, стілець (тільки боком до спинки, щоб не спиратися на неї). Розташуйтеся якомога зручніше, щоб Ви могли бути нерухомим протягом певного часу.

3. Покладіть руки на коліна долонями уверх, очі закрийте та залиште їх закритими до закінчення вправи, увага не повинна відволікатися на сторонні предмети.

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

5. Пропонується декілька варіантів вправ на концентрацію:

#### **Варіант А. Концентрація на диханні.**

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

#### **Варіант Б. Візуальна концентрація.**

Уявіть крапку, сконцентруйте на ній увагу, намагайтеся чітко „побачити” її на внутрішньому полі зору. Обведіть уявну крапку колом, намагайтеся чітко побачити коло та крапку у його центрі. Після цього обведіть намальоване уявне коло, більшим за розміром колом, при цьому крапка має залишитись у центрі обох кілець. Сконцентруйте увагу на цьому процесі. «Намалюйте» до 5 - 10 уявних кілець.

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

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

#### **Варіант Г. Концентрація на слові.**

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

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

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

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

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

### **9. 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.

**10. 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:**

1) Інтенсивна серія фізичного навантаження (20 – 30 присідань, або максимальна кількість віджимань від підлоги на долонях, пальцях або кулаках).

2) 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).

3) 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 кожную групу м'язів зробіть 2-3 підходи напруження та розслаблення м'язів.

4) 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.

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

М'язи ший, обличчя, ротової порожнини, що напружуються в процесі

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

**Вправа «Позіхання»**, для виконання вправи:

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

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

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

### **11. 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, промасажуйте шию.

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

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.

## 2. Основні прийоми саморегуляції працівників поліції та постстресового відновлення після несення служби в екстремальних умовах.

**Тренер:** Для збереження свого ментального та соматичного здоров'я важливо з'ясувати наявні у людини ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості організму. *Ресурси* – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо). Успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів людини. Побачити, розвинути та навчитися ефективно використовувати власні ресурси нам може допомогти розроблена професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колегами модель стресодолатання «*BASIC Ph*». З погляду авторів цієї моделі потенціал виходу з кризи є у кожного з нас, для цього вони пропонують відкрити весь спектр особистісних можливостей людини. Ця модель є цінною для нас, оскільки ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних розвідках, а також широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр стилів, шляхів того, як людина може впоратися із стресом і/чи кризою.

### Модель «BASIC Ph»

Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

**Belief & values** – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в нашому житті сенсовної наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

**Affect** – цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами. Після цього з'являється можливість висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці чи драмі. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо.

**Socialization** – даному способу стресодолаання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Крім цього, ми можемо самі допомагати іншим потребуючим людям, занурюватися в суспільну роботу тощо. Суть способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисною, почувати себе частиною системи, організації тощо.

**Imagination** – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

**Cognition** – спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова з самим собою).

**Physical** – спосіб стресодолаання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Так, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, з них домінуючими є лише кілька. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси. Який канал у Вас розвинутий краще інших, а які варто ще розвивати можна дізнатися, пройшовши *Тест (активне посилення)*. Важливо пам'ятати, що немає правильного чи неправильного з вищеописаних, кожен має свої переваги та недоліки. При цьому, щоб поновити та збільшити сили та ресурси в ситуаціях, коли людина «вибита з колії» та втратила ґрунт під ногами, варто осмислити вже ті частини наших ресурсів, що є в наявності та зосередитися на ефективному їх використанні. Якщо ж людина відчуває себе у «глухому куті», варто звернутися до тих частин, які поки що не проявлені чи дуже слабкі.

**Для розвитку каналів, що менш виражені у Вашому індивідуальному стилі стресодолаання, Вам допоможуть наступні запитання та відповіді на них.**

*Belief & values:*

У що та у кого Ви вірите? Які у Вашому житті є традиції, які Ви любите та/чи яких притримуетесь?

До якої групи чи спільноти Ви б хотіли бути приналежним (професійна спільнота, група за інтересами тощо)? Які їх цінності Вам близькі?

Що Ви цінуєте у партнерах, з якими у Вас є спільна справа, робота, хобі, інтереси тощо? Що, на Вашу думку, цінують у Вас Ваші партнери?

Які сенси наповнюють Ваше життя?

*Affect:*

Які емоції Ви переживаєте в певний момент, чи можете їх назвати?

Чи вмієте Ви розпізнавати емоції інших людей?

Чи чините Ви вплив на себе та оточуючих Вас людей, з урахуванням їх/своїх емоційних реакцій?

Чи ділитися Ви своїми переживаннями з тими, хто поруч?

Чи дозволяєте Ви проявляти Ваші емоції? З ким у стосунку Ви дозволяєте їх проявляти?

*Socialization:*

Що для Вас означає допомога і підтримка? Чи просите Ви про допомогу, коли її потребуєте? Чи надаєте Ви допомогу тим, хто її потребує?

Як Ви вважаєте наскільки важливо ділити обов'язки в сім'ї? Чи домовляєтеся Ви про розподіл обов'язків?

Чи подобається Вам спілкуватися з іншими? Які це люди і чим вони Вам подобаються? Що Ви отримуєте у цьому спілкуванні?

*Imagination:*

Вам подобається створювати щось нове? У якій сфері життя Ви можете назвати себе новатором?

Яка сфера для створення нового найбільш для Вас цікава?

Чи виділяєте Ви час у своєму житті на спілкування з мистецтвом, на продукування чогось нового?

Чи дозволяєте Ви собі мріяти? Чи уявляєте собі Ваші мрії та бажання?

Як Ви розвиваєте свою уяву?

*Cognition and thought:*

Вам важливо точно оцінити ситуацію, зібрати всю інформацію? Що для Вас «вся» інформація? Які ризики Ви закладаєте у планування, коли зібрана інформація не є вичерпною? Як Ви перевіряєте достовірність отриманої інформації?

Чи аналізуєте Ви складні ситуації Вашого життя? Чи Ваш досвід допомагає Вам «не ставати на ті ж граблі»? Чи відслідковуєте Ви прогрес у вирішенні складних життєвих ситуацій з плином часу (з віком)?

Як часто у своєму житті Ви тренуєте себе, самодисциплінуєте? Що є свідченням у Вашому житті дисципліни?

*Physical:*

Як Ви турбуєтеся про себе?

Чи повноцінно Ви спите?

Чи можете Ви захопитися роботою, не дивлячись на фізичний дискомфорт (холод, голод, сирість тощо)? Чи уважні Ви до себе і можете розрізнити фізичний дискомфорт від емоційного невдоволення?

Як Ви чергуєте свою активність та періоди відпочинку?



Які види відпочинку Вам більше подобаються? Чи плануєте Ви відпочинок у Вашому щоденному житті? Чи виконуєте Ви ці пункти плану?

Які види фізичних навантажень є у Вашому житті?

Чи уважні Ви у своєму харчуванні до свого організму? Чи зберігаєте баланс між корисним і тим, що приносить задоволення, у Вашому харчуванні?

Чи користуєтесь Ви техніками релаксації? Які з них практикуєте?

## Тест BASIC Ph

### Інструкція.

Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

- 0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 1 – *я рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 2 – *я іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 3 – *я періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 4 – *я часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 5 – *я майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 6 – *я завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я веду бесіди з друзями по телефону							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака							

Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

31	32	33	34	35	36
----	----	----	----	----	----

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; І – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

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

## **Тема 5. Конфліктологічна компетентність працівника поліції.**

**Семінарське заняття «Конфліктологічна компетентність працівника поліції».**

*Навчальна мета заняття:* озброїти здобувачів освіти основними психологічними знаннями з питань конфліктологічної компетентності працівника поліції, розкрити сучасні психологічні практики й алгоритм дій у конфліктних ситуаціях; розглянути прийоми протидії та вирішення конфліктних ситуацій; контроль, закріплення та корекція знань з теми.

*Кількість годин* – 2 години.

**Навчальні питання:**

1. Поняття про конфлікти у психології.
2. Конфліктологічна компетентність, конфліктостійкість та конфліктологічна культура працівника поліції.
3. Особливості конфліктів в професійній діяльності поліції.
4. Конфлікти в поліцейських колективах: причини, заходи з їх попередження і вирішення.
5. Гендерні особливості конфліктів у професійній діяльності поліцейського.

### ***Методичні вказівки***

Відповідаючи на *перше питання* «Поняття про конфлікти у психології», слід почати з огляду сфери конфліктології й місця психології конфлікту у поліцейській діяльності. Далі варто проаналізувати розмаїття визначень конфлікту, пояснити це явище. Розглянути як пов'язаний конфлікт із проявами фрустрації та криз. Відмітити, що сукупність сучасних конфліктів в житті людини, фахівця, на наш погляд, складає так званий конфліктний простір особистості й перейти до розгляду чинників конфлікту (факторів впливу) соціального, культурологічного та психологічного походження.

Надалі слід зробити висновок, що якщо людина суб'єктивно не прийме рішення про початок конфліктної протидії, конфлікту не буде. Отже, варто говорити про незаперечне визнання відповідальності самих опонентів (активних учасників) за розв'язання, динаміку та результати конфлікту. Саме від їх

мотивації, інтересів, поведінкових моделей та когнітивно-перцептивних особливостей на початкових стадіях протиріччя залежить подальше розгортання ситуації, саме вони вирішують, чи буде надалі розвиватися конфронтація їх взаємодії. Потім необхідно перейти до структурно-психологічного аналізу конфлікту.

Слід наголосити на тому, що для прогнозування, оцінювання і визначення раціональних технологій, методів і форм управління конфліктами, необхідно мати уявлення про динаміку їх проходження. Це поняття можна визначити як процес поетапного розвитку конфлікту. Динаміка конфлікту – процес його зміни. Отже, далі варто розглянути стадії конфлікту: передконфліктна ситуація (латентний період); інцидент; ескалація; кульмінація; завершення конфлікту; постконфліктна ситуація. Розкрити їх зміст, навести приклади. Фази конфлікту безпосередньо пов'язані з його етапами і відображають динаміку конфлікту насамперед з погляду зору реальних можливостей його вирішення. Проаналізувати основні фази конфлікту: 1) початкова фаза; 2) фаза підйому; 3) пік конфлікту; 4) спад конфлікту.

Аби розкрити *друге питання* «Конфліктологічна компетентність, конфліктостійкість та конфліктологічна культура працівника поліції» необхідно почати з того факту, що вміння виявляти причини протиріч, передбачати конфліктні ситуації, керувати поведінкою людей, що беруть участь в конфлікті, є важливою професійною якістю поліцейських. Необхідною умовою ефективного розв'язання конфлікту є: розвиток у поліцейського конфліктологічної компетентності та конфліктостійкості. Однією зі складових професійної культури працівників поліції є конфліктологічна культура. Розкрити їх зміст та ознаки. Далі уваги тут заслуговує такі риси особистості поліцейського, як конфліктність й конфліктостійкість. Зазначити, що вони є специфічним проявом психологічної стійкості. Розкрити типи конфліктних особистостей за С. М. Ємельяновим, а саме: демонстративний тип; ригідний; некерований; суперточний; «безконфліктний». Дати характеристику конфліктостійкості.

*Третє питання* «Особливості конфліктів в професійній діяльності поліції» потребує усвідомлення, що суперечливі, за своїм характером, прояви спілкування, породжені конфліктогенами, періодично відбуваються в життєдіяльності переважної більшості людей незалежно від професії, громадянства, статі або віку. Але правоохоронна діяльність незмінно включає в себе ситуації емоційної напруги, обумовлені функціональними обов'язками поліцейського. Працівник правоохоронного органу змушений чинити психологічний і фізичний вплив (в встановлених законом формах) щодо окремих громадян з метою збереження досить крихкої гармонії соціального благополуччя. Тож, однією з особливостей діяльності поліції є суперечливий, конфліктний характер їх функціонування у сфері правопорядку.

Далі слід розкрити типові помилки, що призводять до дискредитації соціального статусу працівників поліції в міжособистісних професійних конфліктах, і перейти до ґрунтового аналізу психотехнік ефективної поведінки в конфлікті: емоційна регуляція в конфлікті; слухання і розуміння опонента; осмислення конфліктної ситуації і можливих варіантів результату конфлікту;

організація протидії, психологічно адекватної ситуації і опоненту; організація переговорного процесу.

Аналіз *четвертого питання* «Конфлікти в поліцейських колективах: причини, заходи з їх попередження і вирішення» має починатись із того факту, що конфлікти – це універсальний соціальний і психологічний феномен, а отже існують та будуть завжди існувати стільки, скільки й світ людської взаємодії. Втім, як соціально-психологічне явище, конфлікти виконують у житті поліцейського колективу конструктивні (творчі) і деструктивні (руйнівні) функції, розкрити їх зміст, навести приклади. Проаналізувати форми прояву й джерела конфліктів у поліцейському колективі. Зауважити у наступному, що характер конфліктів значно залежить від рівня розвитку колективу, продемонструвати це на конкретних прикладах. Вказати на те, що пофілактика руйнівних конфліктів тісно пов'язана із вирішенням організаційних питань соціально-психологічної адаптації молодих поліцейських. Опрацювати роль соціально-психологічного клімату у побудові конфліктної взаємодії.

Завершити відповідь необхідно ретельним дослідженням структурно-організаційних та соціально-психологічних способів вирішення конфлікту. Це має допомогти відтворити алгоритм вирішення конфлікту. Висновувати, що під час стратегічного вирішення конфліктів у поліцейських колективах як і в інших доцільно скористатись базовою концепцією Томаса-Кілмена, які визначають п'ять універсальних способів або стратегій завершення конфлікту: ухилення (уникнення); пристосування (поступка); компроміс; конфронтація (суперництво); співпраця (співробітництво).

Відповідь на останнє *п'яте питання* «Гендерні особливості конфліктів у професійній діяльності поліцейського» потребує звернення до теорії гендеру, змісту гендерних досліджень та сучасних напрацювань у сфері гендерної демократії, у тому числі у секторі безпеки та оборони України. Відмітити, що гендерно обумовлені конфлікти і насильство, що існували тривалий час як глобальна проблема людства, не є виключенням і для сучасного «розвиненого» світу ХХІ століття. Маючи універсальний характер, ця проблема має втілення у всіх сферах життя: політичній, економічній, духовній, сімейно-побутовій, професійній. Урахування в колективі гендерних відмінностей є чинником запобігання конфліктам. Здобувачі мають прийти до висновку, що гендер – це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм і характеристик чоловічої та жіночої поведінки, стилю життя та способу мислення, ролей та відносин чоловіків і жінок, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що насамперед визначається соціальним, політичним, економічним й культурним контекстами буття та закріплює уявлення про чоловіка і жінку залежно від їх статі. А гендерний підхід, що розвивався як критика традиційних уявлень про необхідність та доцільність диференціації ролей, статусів, позицій чоловіків та жінок у публічній та приватній сферах життєдіяльності людей, орієнтований на аналіз систем домінування/підпорядкування та проголошує ідею рівноправності чоловіків та жінок у будь-якій сфері відносин.

Далі слід окреслити проблеми конфліктів у силовому секторі, зокрема й поліції, обумовлені гендерною складовою: патріархальна культура, історична

зумовленість, специфічні умови силового блоку, проблема фемінності/мускулінності, гендерні стереотипи, механізми професійної стратифікації («липка підлога», «скляна стеля», «скляний підвал»), «привілеї» для чоловіків та жінок, обумовлені гендерною нерівністю, гендерно-рольові конфлікти тощо. Як висновок слід зазначити, що загалом зазначені проблеми є універсальними для усіх країн, де на службу у правоохоронні органи приймаються жінки, які мають однакові із чоловіками функціональні обов'язки та робоче навантаження. Головне питання постає у тому, наскільки держава зацікавлена в імплементації гендерного паритету й застосуванні гендерного підходу на практиці. Це вимагає інституційної перебудови Національної поліції, що вельми актуально у світлі сучасного реформування правоохоронної структури, і відповідно, потребує не тільки законодавчих змін, а й цілеспрямованого системного нівелювання укорінених неформальних норм й практик.

### ***Тема рефератів***

1. Психологічні теорії конфлікту.
2. Конфліктна сутність правоохоронної діяльності.
3. Насильство як тип конфлікту.
4. Ескалація конфлікту та її особливості.
5. Соціально-психологічний клімат в колективі працівників поліції та його роль у конфліктній взаємодії.
6. Стилi ведення перемовин у конфліктній ситуації.
7. Аргументація як спосіб переконання опонента.
8. Психотехнології вирішення конфліктів.
9. Психологічне обличчя тероризму.
10. Гендерна теорія: передумови, наслідки та протидія професійній дискримінації у секторі безпеки та оборони за ознакою статі.

### ***Література***

Основна: 6-8, 10-12, 15, 16, 19-22, 26.

Допоміжна: 1-5, 7, 8, 14, 16, 19, 22.

Інтернет ресурси: 1-5.

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

### Основна

1. Бандурка О. М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ : наук.-практ. посібник : О. М. Бандурка та ін. Харків : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2015. 319 с. (бібліотека ХНУВС).
2. Барко В. В., Барко В. І., Остапович В. П. Професійна психологічна підготовка поліцейських Національної поліції України. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Випуск 2. Том 1. С. 176–181. URL : <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/510/475>
3. Барко В. В., Барко В. І., Остапович В. П. Напрями вдосконалення професійної психологічної підготовки поліцейських Національної поліції України. *Психологічний часопис*, 2018. № 4. С. 9–18. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psych\\_2018\\_4\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psych_2018_4_3)
4. Барко В. І., Остапович В. П. Барко В. В. Вимоги до керівника як до суб'єкта збереження психологічного здоров'я поліцейських національної поліції України. *Право і безпека*. 2016. № 3 (62). С. 113–120. URL : <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1570>
5. Гізун А. І., Грігаї В. С. Аналіз сучасних теорій інформаційно-психологічних впливів в аспекті інформаційного протиборства. *Безпека інформації*. 2016. Том 22 № 3. С. 272–282. URL : <https://doi.org/10.18372/2225-5036.22.11102>
6. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник / Л. Й. Гуменюк. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с. URL : [https://pidru4niki.com/78442/psihologiya/sotsialna\\_konfliktologiya](https://pidru4niki.com/78442/psihologiya/sotsialna_konfliktologiya)
7. Гуменюк Л.Й., Сулятицький І.В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ: навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2011. 648 с. URL : <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/446/1/%D0%93%D1%83%D0%B%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%A1%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
8. Гурський В. Є., Лефтеров В.О. Професійно-психологічний розвиток працівників спецпідрозділів поліції імітаційними засобами : монографія. Одеса, 2017. 163 с. URL : <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/14459>
9. Інформаційна безпека (соціально-правові аспекти). Підручник / Остроухов В. В., Петрик В. М., Присяжнюк М. М. та ін. ; за заг. ред. Є. Д. Скулиша. Київ : КНТ, 2010. 776 с. URL : [https://dut.edu.ua/uploads/1\\_1352\\_84114000.pdf](https://dut.edu.ua/uploads/1_1352_84114000.pdf)
10. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Х. : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с. [http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf\\_bojov\\_psihol\\_travm\\_2018.pdf](http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_bojov_psihol_travm_2018.pdf)
11. Конфлікти в оперативно-розшуковій діяльності кримінальної поліції України. Навчально-практичний посібник / [Д.О. Александров, Б.І. Бараненко,

О. І. Богучарова та ін.]: за ред. В. М. Комарницького, В. О. Криволапчука, Б. І. Бараненка. МВС України, Луган. держ. ун-т внутр. справ ім. Е. О. Дідоренка. Сєверодонецьк, РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2018. 661 с. URL :

<https://dspace.lduvs.edu.ua/bitstream/123456789/226/1/%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%B8%202018.pdf>

12. Котлова Л. О. Психологія конфлікту: курс лекцій : Навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/12901/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82%D1%83%20%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf>

13. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ Ельга, Ніка-Центр, 2017. 505 с. (перевидання 3-тє доповнене). URL : <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/37661>

14. Крашеніннікова Т. В. Комунікативна компетенція працівника Національної поліції : навч. посіб. 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\\_9%2C11.pdf](https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/464/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%B7_%D0%9A%D0%9A%D0%9F%D0%9D%D0%9F_9%2C11.pdf)

15. Матієнко Т. В. Конфліктологічна компетентність працівника правоохоронних органів. *Південноукраїнський правовий часопис*. 2016. № 2. С. 102–106. URL : <http://www.sulj.oduvs.od.ua/archive/2016/2/30.pdf>

16. Медведєв В.С., Горбенко Д. А. Сучасний стан і проблеми гендерної рівності в діяльності сектору безпеки України. *Юридична психологія*. 2020. № 2 (27). С. 7–16. URL : <http://elar.naiau.kiev.ua/bitstream/123456789/20085/1/document%20%281%29.pdf>

17. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с. URL : <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

18. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунова ; [О.І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.

19. Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с. URL : <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/31879>

20. Поліцейська деонтологія : навч. посіб. / М. М. Пендюра, О. О. Старицька. Київ : ФОП Маслаков, 2020. 276 с. URL : <http://elar.naiau.kiev.ua/bitstream/123456789/17071/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB>



%D1%96%D1%86%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\_%D0%9F%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D1%8E%D1%80%D0%B0%20%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%20%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87.pdf

21. Професійно-психологічна підготовка працівників слідчих підрозділів : навч. посіб. / [І.В. Жданова, П.В. Макаренко, Н.Е. Мілорадова та ін.] ; за заг. ред. І.В. Жданової ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр.справ. Харків : ХНУВС, 2014. 516 с. (бібліотека ХНУВС).

22. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. / [О. О. Євдокімова, І. В. Жданова, Д. В. Швець та ін.] ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с. (бібліотека ХНУВС).

23. Саєнко О. Г. Механізм інформаційно-психологічного впливу в умовах гібридної війни. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. Вип. 1. URL : [https://lib.nadpsu.edu.ua/eldocs/BooksShow4/Vnadrpn\\_2015\\_1\\_11.pdf](https://lib.nadpsu.edu.ua/eldocs/BooksShow4/Vnadrpn_2015_1_11.pdf)

24. Сучасні технології та засоби маніпулювання свідомістю, ведення інформаційних війн і спеціальних інформаційних операцій: Навч. посібн. / В. М. Петрик, О. А. Штоквиш, В. В. Кальниш, В. І. Полевий [та ін.]. Київ : Росава, 2006. 208 с. URL : <https://maup.com.ua/assets/files/lib/metod/9148.pdf>

25. Цільмак О. М., Яковенко С. І. Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів громадської безпеки. Одеса : ОДУВС, 2012. 140 с. URL : <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/12966/PPPPGB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

### Допоміжна

1. Бобечко Н. Р., Бойко В. П., Жолнович І. В., Когутич І. І. Основи загальної та юридичної психології : курс лекцій : навч. посіб. / за ред. В. Т. Нора. Київ : Ін Юре, 2014. 280 с.

2. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ, : Центр учбової літ-ри, 2010. 592 с.

3. Воронов О. І., Плешко Е. А., Дончак А. М. Психологія прийняття рішень в професійній діяльності : навч.-метод. посіб. для спец. (проф.) підгот. прокурор.-слідч. складу військ. Одеса : Фенікс, 2016. 157 с.

4. Геращенко О. С. Особливості психологічної підготовки працівників патрульної поліції до діяльності в екстремальних і надзвичайних ситуаціях. Зб. наук. пр. *До нової концепції юридичної освіти*. 2018. С. 95–97.

5. Гурський В. Є. Жінка-поліцейський в українському суспільстві / В. Є. Гурський. *Правовий часопис Донбасу*. 2021. № 1 (74). С. 169–175.

6. Горбачова О. В. Соціально-психологічні аспекти встановлення гендерного паритету в національній поліції України. *Право і Безпека*. 2016. № 4. С. 128–132.

7. Довідник типових професійно-кваліфікаційних характеристик основних

посад працівників Міністерства внутрішніх справ України / розроб. С. Мельник, Ю. Юров, В. Гонтар та ін. Київ : ДУ НДІ соціально-трудових відносин ; МВС України, 2006. 287 с

8. Зоран Комар. Психологічна стійкість воїна : Підручник для військових психологів. Київ, 2017. 185 с.

9. Казміренко Л.І., Андросюк В.Г., Абрамян В.Ц. Психологічне забезпечення діяльності працівників міліції під час проведення масових спортивних заходів: навч. посібник. Чернівці: «Наші книги», 2010. 64 с.

10. Кудерміна О. І. Психологія особи як суб'єкта правоохоронної діяльності : монографія. Чернівці : Наші книги, 2012. 415 с.

11. Левенець О. А. Принципи розвитку психологічної стійкості працівників ОВС при виконанні професійної діяльності у ризиконебезпечних ситуаціях. *Юридична психологія та педагогіка*. 2014. № 1. С. 135–145.

12. Медведєва О. В. Проблемні питання професійної підготовки правоохоронців до проведення допиту. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 428-433.

13. Особливості надання психологічної допомоги учасникам АТО : посібник / Остапович В. П., Кирієнко Л. А., Котляр Ю. В., Барко В. В. ; за ред. В. О. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України, 2017. 163 с.

14. Особливості Інформаційна безпека держави у контексті протидії інформаційним війнам: навчальний посібник / за ред. В. Б. Толубка. Київ: НАОУ, 2004. 315 с.

15. Профілактика професійної деформації працівників органів внутрішніх справ : навч.-метод. посіб. / В. О. Криволапчук, С. В. Кушнар'єв, В. Р. Слівінський, Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2014. 68 с.

16. Психологічна та фізична готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях : практичний посібник / В. П. Остапович, В. Г. Бабенко, Л. А. Кирієнко / за ред. В. О. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України, 2016. 84 с.

17. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / І. І. Приходько та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.

18. Психологія : підручник для студ. вищ. навч. закладів / кол. авторів: С. Д. Максименко, Т. Б. Хомуленко та ін.; за ред. І. Ф. Прокопенка. Харків : Фоліо, 2012. 863 с.

19. Спілкування патрульних поліції з учасниками масових акцій в конфліктних ситуаціях : [метод. реком.] / В. М. Клячко, В. Л. Костюк, В. В. Литвин, Н. В. Федоровська. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. 48 с.

20. Тимченко О. В., Барко В. В. Шляхи формування психологічної готовності до професійної діяльності у персоналу Національної поліції України. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. С. 112–119.

21. Шинкаренко І. О. Професійна деформація жінок-поліцейських : проблеми та шляхи подолання. Матеріали І Всеукр. круглого столу (ДДУВС, 18.05.2018) *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої*

*освіти*. 2018. С. 120–123.

22. Шелег Л. С. Психологічне забезпечення профілактики психосоматичних розладів працівників органів внутрішніх справ : наук.-практ. посібник / Л. С. Шелег. Київ : НАВС, 2015. 131 с. URL : <https://www.naiu.kiev.ua/zagalnoakademichni-kafedri/kafedra-yuridichnoyi-psihologiyi/navchalno-metodichna-robota/navchalni-vidannya.html>

23. Щокін Г. Візуальна психодіагностика: пізнання людей за їх зовнішністю та поведінкою: наук.-публ. видання. 5-те вид., стереотип. / Георгій Щокін. Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2020. 674 с.

### **Нормативні акти**

1. Про Національну поліцію: Закон України від 02 липня 2015 р. № 580-VIII.

2. Про затвердження Положення про Національну поліцію. Постанова Кабінету Міністрів України від 28 жовтня 2015 р. № 877.

3. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. Наказ Міністерства внутрішніх справ від 06 лютого 2019 року № 88.

4. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 26 січня 2016 року № 50.

5. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 21 січня 2021 року № 51.

6. Про правовий режим воєнного стану: Закон України від 29 вересня 2022 року № 389-VIII.

### **Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. Портал МВС. URL : <https://mvs.gov.ua/>

2. Національна бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL : <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>

3. Репозитарій відкритого доступу (електронний архів) наукових праць авторів ХНУВС. URL : <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/>

4. Наукова періодика України. Право і безпека. URL : <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/36>

5. Наукова періодика України. Юридична психологія. URL : [psychped.naiu.kiev.ua](http://psychped.naiu.kiev.ua)