

ТЕМА № 5. ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ПРАВООХОРОНЦЯ

План:

1. Структура та функції психологічної культури в професійній діяльності.
2. Самосвідомість, саморегуляція та психологічна готовність до служби.
3. Основні характеристики пізнавальної сфери: увага, пам'ять, мислення.
4. Емоційна стабільність та вольові якості правоохоронця.
5. Психологічна витривалість у стресових ситуаціях.
6. Індивідуально-психологічний підхід до взаємодії з громадянами.
7. Профілактика професійного вигорання.
8. Взаємозв'язок психологічної та етичної культур.
9. Особливості міжособистісного спілкування в колективі.

1. Структура та функції психологічної культури в професійній діяльності

Психологічна культура правоохоронця – це інтегральна характеристика особистості фахівця, що включає комплекс психологічних знань, умінь та навичок, психологічних якостей та властивостей, а також систему ціннісно-смыслових установок, які забезпечують ефективне виконання професійних обов'язків у сфері правоохоронної діяльності. Зміст психологічної культури зумовлений специфікою правоохоронної діяльності, визначеною законодавством України.

Відповідно до статті 2 Закону України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 № 580-VIII, основними завданнями поліції є забезпечення публічної безпеки і порядку, охорона прав і свобод людини, а також інтересів суспільства і держави, протидія злочинності, надання поліцейських послуг. Ці завдання визначають підвищені вимоги до психологічної культури правоохоронця.

Структура психологічної культури правоохоронця складається з наступних компонентів:

– *Когнітивний компонент* – система психологічних знань, необхідних для успішного виконання правоохоронних функцій: знання загальної та юридичної психології; знання про психологічні особливості різних категорій громадян; розуміння психологічних механізмів протиправної поведінки; знання про психологічні основи комунікації та конфліктології.

– *Операційно-діяльнісний компонент* – система психологічних умінь та навичок: навички психологічної саморегуляції; вміння застосовувати психологічні прийоми в спілкуванні; навички психологічного впливу на правопорушників; вміння розпізнавати неправдиві повідомлення; навички управління конфліктними ситуаціями.

– *Ціннісно-смысловий компонент* – система ціннісних орієнтацій та смыслових установок: визнання цінності людської особистості; повага до прав і свобод людини; гуманістична спрямованість діяльності; орієнтація на правову і соціальну справедливість.

– *Особистісний компонент* – система професійно важливих психологічних якостей: психологічна стійкість; емоційно-вольовий самоконтроль; комунікативна компетентність; емпатія та соціальний інтелект.

– *Рефлексивний компонент* – здатність до самоаналізу, самооцінки, самокорекції: усвідомлення власних психологічних особливостей; критична оцінка своїх дій та їх наслідків; здатність до професійного самовдосконалення.

Функції психологічної культури в професійній діяльності правоохоронця:

– *Адаптивна функція* – забезпечує пристосування правоохоронця до складних умов службової діяльності, допомагає долати стреси та психологічні навантаження. Відповідно до п. 2 ст. 18 Закону України «Про Національну поліцію», поліцейський зобов'язаний професійно виконувати свої службові обов'язки, що неможливо без належної психологічної адаптації.

– *Регулятивна функція* – забезпечує психологічно обґрунтовану регуляцію власної поведінки та психологічний вплив на поведінку інших осіб у межах, визначених законом. Згідно зі ст. 43 Закону України «Про Національну поліцію», поліцейський уповноважений застосовувати методи психологічного впливу на правопорушників.

– *Прогностична функція* – дозволяє передбачати психологічні наслідки власних дій та прогнозувати поведінку інших учасників правовідносин. Ця функція особливо важлива при плануванні оперативних заходів відповідно до Закону України «Про оперативно-розшукову діяльність» від 18.02.1992 № 2135-ХІІ.

– *Комунікативна функція* – забезпечує ефективну взаємодію з різними категоріями громадян, колегами, керівництвом. Стаття 11 Закону України «Про Національну поліцію» визначає, що діяльність поліції здійснюється в тісній співпраці з населенням на засадах партнерства.

– *Захисна функція* – запобігає професійній деформації, емоційному вигоранню та підтримує психологічне здоров'я правоохоронця. Ця функція пов'язана з обов'язком проходження психологічної реабілітації в разі участі в екстремальних ситуаціях службової діяльності (ст. 95 Закону України «Про Національну поліцію»).

– *Превентивна функція* – сприяє запобіганню конфліктних ситуацій та деструктивних форм поведінки як самого правоохоронця, так і громадян. Відповідно до ст. 23 Закону України «Про Національну поліцію», одним із основних повноважень поліції є вжиття заходів для запобігання правопорушенням.

– *Ціннісно-смілова функція* – формує професійні ціннісні орієнтації та смисли професійної діяльності правоохоронця. Ця функція відображена в тексті Присяги працівника поліції (ст. 64 Закону України «Про Національну поліцію»).

Міжнародні стандарти також підкреслюють важливість психологічної культури правоохоронців. Зокрема, Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку, прийнятий резолюцією 34/169 Генеральної

Асамблеї ООН від 17 грудня 1979 року, підкреслює необхідність психологічної готовності до захисту всіх осіб від протиправних актів.

Європейський кодекс поліцейської етики, прийнятий Комітетом міністрів Ради Європи 19 вересня 2001 року (Рекомендація Rec(2001)10), також містить положення, які стосуються психологічних аспектів поліцейської діяльності, зокрема щодо психологічної підготовки персоналу, психологічних методів допиту та необхідності психологічної підтримки поліцейських.

2. Самосвідомість, саморегуляція та психологічна готовність до служби

Самосвідомість правоохоронця являє собою систему уявлень про себе як професіонала, усвідомлення своїх професійних якостей, можливостей, обмежень, а також місця в системі професійних відносин. Вона є фундаментом психологічної культури правоохоронця.

Професійна самосвідомість правоохоронця включає такі структурні елементи:

1. *Когнітивний елемент* – знання про себе як суб'єкта правоохоронної діяльності, свої професійні компетенції, сильні та слабкі сторони. Включає:

- «Я-реальне» – об'єктивна оцінка власних професійних якостей;
- «Я-ідеальне» – уявлення про бажаний рівень професіоналізму;
- «Я-дзеркальне» – усвідомлення того, як тебе сприймають колеги, керівництво, громадяни.

2. *Емоційно-оцінний елемент* – ставлення до себе як до професіонала, самооцінка, професійна гідність, самоповага. Особливо важливим є адекватність самооцінки, оскільки як занижена, так і завищена самооцінка можуть негативно впливати на ефективність правоохоронної діяльності.

3. *Поведінковий елемент* – саморегуляція професійної поведінки, професійне самовдосконалення, активність у професійній сфері.

Відповідно до Наказу МВС України від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання», розвиток професійної самосвідомості є одним із завдань психологічного забезпечення поліцейських.

Саморегуляція – це здатність правоохоронця свідомо керувати своїми психічними станами, поведінкою та діяльністю відповідно до вимог ситуації та професійних завдань.

Механізми саморегуляції в діяльності правоохоронця:

- *Когнітивна саморегуляція* – управління власними пізнавальними процесами: концентрація та переключення уваги; контроль та корекція мислення; управління процесами пам'яті; усвідомлена інтерпретація подій та інформації.

– *Емоційна саморегуляція* – управління власними емоційними станами: усвідомлення власних емоцій; контроль інтенсивності емоцій; трансформація негативних емоцій; емоційна стійкість у конфліктних ситуаціях.

– *Вольова саморегуляція* – керування власними діями та поведінкою: цілепокладання та планування; самоконтроль; самомотивація; подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод.

– *Фізіологічна саморегуляція* – управління власним фізичним станом: регуляція м'язового тону; контроль дихання; управління вегетативними реакціями.

Згідно з Наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», у рамках тактичної та психологічної підготовки поліцейські опановують методи саморегуляції.

Психологічна готовність до служби – це складний психологічний стан, що характеризується мобілізацією всіх психофізіологічних систем організму правоохоронця, що забезпечують ефективне виконання службових завдань.

Структура психологічної готовності до служби:

– *Мотиваційний компонент* – позитивне ставлення до професії, інтерес до неї, стійкі професійні мотиви. Відповідно до ст. 49 Закону України «Про Національну поліцію», однією з вимог до кандидатів на службу в поліції є їхні особисті якості, що є основою мотиваційної готовності.

– *Когнітивний компонент* – необхідний обсяг професійних знань, розуміння функціональних обов'язків, способів вирішення професійних завдань. Згідно зі ст. 72 Закону України «Про Національну поліцію», поліцейські зобов'язані проходити первинну професійну підготовку, що забезпечує когнітивну готовність.

– *Операційний компонент* – володіння способами та прийомами професійної діяльності, необхідними вміннями та навичками. Цей компонент формується під час професійної підготовки та підвищення кваліфікації (ст. 75 Закону України «Про Національну поліцію»).

– *Особистісний компонент* – наявність професійно важливих особистісних якостей. Згідно з Наказом МВС України від 06.02.2019 № 88, професійно-психологічний відбір кандидатів на службу в поліцію включає оцінку особистісних якостей.

– *Фізіологічний компонент* – відповідність стану здоров'я та фізичного розвитку вимогам професійної діяльності. Відповідно до ст. 50 Закону України «Про Національну поліцію», кандидати на службу проходять медичні обстеження та перевірку рівня фізичної підготовки.

Психологічна готовність має два рівні:

– *Загальна (довготривала) готовність* – стійка система професійно важливих якостей особистості, її досвід, знання, навички, вміння, необхідні для успішної діяльності в багатьох ситуаціях.

– *Ситуативна (тимчасова) готовність* – актуалізація, пристосування всіх сил, створення психологічних умов для успішних дій у даний момент.

Вона будується на базі загальної готовності та виникає внаслідок спеціального психологічного налаштування на майбутню діяльність.

Відповідно до Концепції запровадження психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів та підрозділів Національної поліції України, одним із основних завдань є формування психологічної готовності до виконання службових завдань, особливо в екстремальних умовах.

Система професійно-психологічної підготовки в правоохоронних органах включає:

– *Професійно-психологічний відбір* – виявлення кандидатів, психологічно придатних до служби. Відповідно до ст. 54 Закону України «Про Національну поліцію», перевірка кандидатів на службу включає проходження психофізіологічного дослідження.

– *Психологічна підготовка* – формування психологічної готовності до виконання різноманітних службових завдань. Згідно з Наказом МВС України від 26.01.2016 № 50, психологічна підготовка є одним із видів службової підготовки поліцейських.

– *Психологічний супровід* – система психологічної допомоги в процесі адаптації до служби та виконання службових завдань. Відповідно до Наказу МВС України від 06.02.2019 № 88, психологічний супровід здійснюється психологами підрозділів психологічного забезпечення.

– *Психологічна реабілітація* – відновлення психічного здоров'я та психологічного благополуччя після участі в екстремальних ситуаціях. Згідно зі ст. 95 Закону України «Про Національну поліцію», поліцейські мають право на психологічну реабілітацію.

Європейські стандарти підготовки поліцейських, відображені в Рекомендації Rec(2001)10 Комітету міністрів Ради Європи «Про Європейський кодекс поліцейської етики», акцентують увагу на необхідності розвитку психологічної готовності до професійної діяльності.

3. Основні характеристики пізнавальної сфери: увага, пам'ять, мислення

Пізнавальна сфера правоохоронця є основою його професійної компетентності та включає комплекс психічних процесів, які забезпечують сприйняття, переробку та зберігання інформації, необхідної для успішного виконання службових завдань.

Увага правоохоронця – це спрямованість і зосередженість свідомості на певних об'єктах, що має важливе значення для ефективного виконання службових обов'язків.

Основні властивості уваги правоохоронця та їх професійне значення:

– *Обсяг уваги* – кількість об'єктів, які правоохоронець може охопити одночасно. Професійне значення: здатність контролювати ситуацію при великій кількості об'єктів (наприклад, під час охорони публічного порядку на масових заходах, при огляді місця події).

– *Концентрація уваги* – ступінь зосередженості на об'єкті. Професійне значення: можливість детального вивчення доказів, проведення точних процесуальних дій, уважного спостереження за підозрюваними особами.

– *Стійкість уваги* – здатність тривалий час зберігати увагу на об'єкті. Професійне значення: успішне проведення тривалих слідчих дій, спостереження, чергування.

– *Розподіл уваги* – здатність одночасно виконувати кілька видів діяльності. Професійне значення: одночасне слідкування за поведінкою правопорушника, контроль оперативної обстановки та комунікація з громадянами або колегами.

– *Переключення уваги* – свідоме перенесення уваги з одного об'єкта на інший. Професійне значення: швидка реакція на зміну оперативної обстановки, перехід від однієї слідчої дії до іншої.

Згідно з професійно-психологічними вимогами до кандидатів на службу в поліції, затвердженими Наказом МВС України від 06.02.2019 № 88, здатність до тривалої концентрації уваги є однією з ключових психологічних характеристик, що підлягають оцінці.

Розвиток уваги правоохоронця:

– Спеціальні вправи на розвиток різних властивостей уваги.

– Професійно-орієнтовані тренінги спостережливості.

– Моделювання ситуацій, що вимагають розподілу та переключення уваги.

– Використання техніки усвідомленої присутності (mindfulness).

Пам'ять правоохоронця – це психічний процес, що забезпечує запам'ятовування, зберігання та відтворення інформації, необхідної для професійної діяльності.

Види пам'яті, що мають особливе значення для правоохоронної діяльності:

– *Образна пам'ять* – запам'ятовування та відтворення образів, звуків, запахів. Професійне значення: запам'ятовування зовнішності людей, обстановки місця події, голосів тощо.

– *Словесно-логічна пам'ять* – запам'ятовування та відтворення думок, понять, суджень. Професійне значення: запам'ятовування нормативних актів, процесуальних процедур, показань свідків.

– *Емоційна пам'ять* – запам'ятовування та відтворення емоційних станів. Професійне значення: врахування попереднього емоційного досвіду при оцінці нових ситуацій, розпізнавання емоційних станів інших осіб.

– *Моторна пам'ять* – запам'ятовування та відтворення рухів та їх систем. Професійне значення: автоматизація дій із застосування спеціальних засобів, зброї, прийомів самозахисту.

Законодавство України передбачає навчання працівників правоохоронних органів технікам ефективного запам'ятовування юридично значущої інформації. Зокрема, це відображено в Наказі МВС України від 26.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової

підготовки працівників Національної поліції України», який включає елементи навчання технікам розвитку професійної пам'яті.

Розвиток пам'яті правоохоронця:

– Мнемотехнічні прийоми для запам'ятовування юридично значущої інформації.

– Тренування образної пам'яті (запам'ятовування зовнішності, ситуацій).

– Розвиток асоціативної пам'яті.

– Використання методів активного запам'ятовування.

Мислення правоохоронця – це процес пізнавальної діяльності, спрямований на вирішення професійних завдань шляхом аналізу, синтезу та узагальнення інформації.

Особливості професійного мислення правоохоронця:

– *Аналітичність* – здатність розкласти складну ситуацію на складові елементи, виявляти взаємозв'язки та причинно-наслідкові зв'язки.

– *Критичність* – здатність об'єктивно оцінювати інформацію, виявляти протиріччя, ставити під сумнів очевидні факти.

– *Логічність* – здатність будувати обґрунтовані умовиводи, дотримуватися законів логіки в професійних судженнях.

– *Системність* – здатність розглядати об'єкти та явища в їх взаємозв'язку та взаємозалежності.

– *Прогностичність* – здатність передбачати розвиток ситуації, наслідки своїх дій та рішень.

– *Креативність* – здатність знаходити нестандартні рішення професійних завдань.

Відповідно до Наказу МВС України від 26.01.2016 № 50, розвиток логічного мислення є одним із завдань підготовки поліцейських.

Види мислення в правоохоронній діяльності:

– *Наочно-дійове мислення* – вирішення завдань через практичні дії. Професійне значення: тактичні дії при затриманні правопорушників, проведення слідчих експериментів.

– *Наочно-образне мислення* – оперування образами та уявленнями. Професійне значення: моделювання обставин злочину, встановлення психологічного портрету злочинця.

– *Абстрактно-логічне мислення* – оперування поняттями, судженнями, умовиводами. Професійне значення: юридична кваліфікація діянь, побудова версій, планування розслідування.

– *Інтуїтивне мислення* – отримання результату без усвідомлення проміжних етапів процесу мислення. Професійне значення: швидке прийняття рішень в екстремальних ситуаціях, розпізнавання потенційно небезпечних ситуацій.

Розвиток мислення правоохоронця:

– Вирішення проблемних завдань професійного характеру.

– Аналіз конкретних професійних ситуацій (кейс-метод).

– Розвиток логічних операцій (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення).

– Тренування пошуку нестандартних рішень.

Міжнародні стандарти підготовки правоохоронців, зокрема документи Організації з безпеки і співробітництва в Європі (ОБСЄ), підкреслюють важливість розвитку аналітичного та критичного мислення як ключових компонентів професійної підготовки.

4. Емоційна стабільність та вольові якості правоохоронця

Емоційна стабільність правоохоронця – це здатність зберігати оптимальний емоційний стан при виконанні службових обов'язків незалежно від впливу стресових факторів. Вона є однією з ключових професійно важливих психологічних якостей, оскільки діяльність правоохоронця часто пов'язана з психоемоційними перевантаженнями.

Відповідно до ст. 49 Закону України «Про Національну поліцію», на службу в поліції приймаються особи, які за своїми особистими, діловими та моральними якостями здатні виконувати покладені на поліцію завдання, що передбачає належний рівень емоційної стабільності.

Компоненти емоційної стабільності правоохоронця:

– *Емоційна врівноваженість* – здатність зберігати спокій в емоційно напружених ситуаціях, стримувати імпульсивні реакції.

– *Емоційна зрілість* – здатність адекватно переживати та виражати емоції відповідно до ситуації, усвідомлення власних емоційних станів.

– *Емоційна гнучкість* – здатність адаптувати свої емоційні реакції відповідно до обставин, швидко відновлюватися після емоційних навантажень.

– *Емоційна резистентність* – стійкість до негативних емоційних впливів, збереження працездатності в емоційно складних умовах.

Фактори, що впливають на емоційну стабільність правоохоронця:

– *Індивідуально-типологічні особливості* – тип нервової системи, темперамент, характер.

– *Професійна підготовленість* – рівень знань, умінь, навичок, досвід дій в екстремальних ситуаціях.

– *Соціально-психологічні фактори* – психологічний клімат у колективі, стиль керівництва, соціальна підтримка.

– *Фізіологічні фактори* – стан здоров'я, рівень фізичної підготовки, режим праці та відпочинку.

Згідно з Наказом МВС України від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських», психологічне забезпечення поліцейських включає заходи з розвитку емоційної стабільності.

Методи розвитку емоційної стабільності:

– *Психологічний тренінг* – спеціалізовані вправи на розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості.

– *Аутогенне тренування* – оволодіння прийомами самонавіювання для регуляції психічних станів.

– *Дихальні техніки* – спеціальні дихальні вправи для зниження емоційної напруги.

– *Десенсибілізація* – поступове звикання до стрес-факторів через моделювання екстремальних ситуацій в умовах навчання.

– *Когнітивно-поведінкові методи* – корекція деструктивних думок та установок, що викликають негативні емоційні реакції.

Вольові якості правоохоронця – це система стійких психічних властивостей, що забезпечують свідому регуляцію поведінки та діяльності відповідно до професійних вимог та етичних норм.

Відповідно до статті 1 Дисциплінарного статуту Національної поліції України, затвердженого Законом України від 15.03.2018 № 2337-VIII, служба в поліції вимагає від поліцейських високої самодисципліни, що неможливо без розвинених вольових якостей.

Основні вольові якості, необхідні правоохоронцю:

– *Цілеспрямованість* – здатність підпорядковувати свої дії поставленій меті, долаючи перешкоди на шляху до її досягнення. Професійне значення: доведення до кінця розпочатих справ, виконання службових завдань незважаючи на труднощі.

– *Рішучість* – здатність своєчасно приймати обґрунтовані рішення та без зволікань переходити до їх виконання. Професійне значення: ефективні дії в ситуаціях, що вимагають швидкого реагування.

– *Самовладання* – здатність контролювати свої емоції та поведінку в складних ситуаціях. Професійне значення: виконання службових обов'язків в стресових умовах, протистояння провокаціям.

– *Наполегливість* – здатність до тривалої та неослабної активності в досягненні мети. Професійне значення: розкриття складних злочинів, проведення тривалих слідчих дій.

– *Ініціативність* – здатність до самостійних активних дій. Професійне значення: творчий підхід до виконання службових завдань, пошук нових методів роботи.

– *Дисциплінованість* – здатність підпорядковувати свої дії встановленим правилам та нормам. Професійне значення: точне виконання наказів та розпоряджень, дотримання законності.

– *Самостійність* – здатність діяти без сторонньої допомоги, спираючись на власні знання та досвід. Професійне значення: прийняття рішень та відповідальність за них у межах своєї компетенції.

– *Витримка* – здатність утримувати себе від небажаних дій, терпляче переносити труднощі. Професійне значення: збереження самоконтролю в конфліктних ситуаціях.

Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» передбачає включення до програми психологічної підготовки тренінгів з розвитку вольових якостей.

Методи розвитку вольових якостей правоохоронця:

– *Поступове ускладнення завдань* – створення ситуацій, що вимагають все більшого вольового зусилля.

– *Створення перешкод та труднощів* – моделювання ситуацій, що вимагають подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод.

– *Змагальні методи* – використання елементів змагання для активізації вольових зусиль.

– *Самовиховання* – цілеспрямована робота над розвитком вольових якостей через самоконтроль, самоаналіз, самопримус.

– *Метод взаємоконтролю* – спільне відпрацювання дій, що вимагають вольового зусилля, з взаємною оцінкою.

Міжнародні стандарти поліцейської діяльності, зокрема Європейський кодекс поліцейської етики, також підкреслюють важливість емоційної стабільності та вольових якостей правоохоронців як основи професійної поведінки.

5. Психологічна витривалість у стресових ситуаціях

Психологічна витривалість правоохоронця – це здатність зберігати високу працездатність та ефективність діяльності в умовах тривалого або інтенсивного стресу, успішно відновлюватися після психологічних навантажень.

Відповідно до статті 72 Закону України «Про Національну поліцію», професійна підготовка поліцейських включає формування стресостійкості та здатності діяти в екстремальних умовах.

Структура психологічної витривалості правоохоронця:

– *Стресостійкість* – здатність протистояти стресовим факторам, зберігаючи внутрішню рівновагу та ефективність діяльності.

– *Адаптивність* – здатність пристосовуватися до мінливих умов та нових вимог професійної діяльності.

– *Життєстійкість* – система переконань, що дозволяє витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість та успішність діяльності.

– *Психологічна гнучкість* – здатність швидко перебудовувати психологічні установки відповідно до нових обставин

Компоненти життєстійкості правоохоронця включають:

– *Залученість* – переконаність, що активна участь у подіях дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості.

– *Контроль* – переконаність, що боротьба дозволяє впливати на результат подій.

– *Прийняття ризику* – переконаність, що все, що відбувається, сприяє розвитку через знання, отримані з досвіду.

Стресові фактори в діяльності правоохоронця:

– *Ситуативні* – пов'язані з конкретними екстремальними ситуаціями: загроза життю та здоров'ю; дефіцит часу для прийняття рішень;

невизначеність ситуації; необхідність одночасного виконання кількох дій; висока відповідальність за наслідки дій.

– *Фонові* – пов'язані з постійними умовами професійної діяльності: нерегламентований робочий день; постійний контакт з асоціальними елементами; втручання в особисте життя з боку керівництва та громадськості; негативне ставлення частини громадян до правоохоронних органів; висока ймовірність професійних невдач та їх публічний характер.

Згідно з Наказом МВС України від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання», психологічна підготовка до дій в екстремальних умовах є одним із головних завдань психологічного забезпечення.

Фази психологічної реакції на стрес у правоохоронній діяльності:

1. *Фаза тривоги* – мобілізація організму, активізація симпатичної нервової системи, підготовка до реакції «бий або тікай».

2. *Фаза опору* – стабілізація функцій організму на новому енергетичному рівні, активна протидія стресору.

3. *Фаза виснаження* – вичерпання адаптаційних ресурсів, зниження ефективності діяльності.

Методи формування психологічної витривалості:

– *Психологічна підготовка*: моделювання стресових ситуацій в умовах тренінгу; відпрацювання алгоритмів дій в екстремальних умовах; формування психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях.

– *Методи психологічної саморегуляції*: аутогенне тренування; прогресивна м'язова релаксація; ідеомоторне тренування; дихальні техніки.

– *Методи психологічного відновлення*: психологічна декомпресія після стресових ситуацій; техніки емоційного відреагування; методи самовідновлення.

– *Соціальна підтримка*: групи професійної підтримки; психологічний супровід; система наставництва.

Відповідно до статті 95 Закону України «Про Національну поліцію», поліцейські, які брали участь в антитерористичній операції або забезпечували публічну безпеку в умовах надзвичайного стану, мають право на безоплатну психологічну реабілітацію.

б. Індивідуально-психологічний підхід до взаємодії з громадянами

Індивідуально-психологічний підхід до взаємодії з громадянами – це система принципів та методів, що забезпечує ефективну взаємодію правоохоронця з різними категоріями громадян з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей.

Відповідно до статті 12 Закону України «Про Національну поліцію», діяльність поліції здійснюється на засадах партнерства з населенням, що передбачає індивідуальний підхід до кожного громадянина.

Принципи індивідуально-психологічного підходу до взаємодії з громадянами:

– *Принцип поваги до особистості* – визнання цінності кожної людини незалежно від її соціального статусу, поведінки, стану тощо.

– *Принцип об'єктивності* – неупереджений підхід до людини, відсутність дискримінації за будь-якими ознаками.

– *Принцип індивідуалізації* – врахування індивідуально-психологічних особливостей кожної людини.

– *Принцип адекватності* – відповідність методів взаємодії ситуації та психологічним особливостям громадянина.

– *Принцип професіоналізму* – компетентне застосування психологічних знань у взаємодії з громадянами.

Психологічні особливості різних категорій громадян, з якими взаємодіє правоохоронець:

– *Потерпілі від злочинів*: переживання психологічної травми; підвищена емоційна чутливість; можливість розвитку посттравматичних стресових розладів; потреба в безпеці та справедливості.

– *Свідки*: можливі проблеми з чіткістю та повнотою спогадів; схильність до навіювання; вплив стресу на процеси пам'яті; страх відповідальності за показання.

– *Правопорушники*: можлива агресивність, імпульсивність; схильність до маніпуляцій; захисні психологічні механізми (заперечення, проекція, раціоналізація); дефекти правосвідомості.

– *Особи в стані емоційного збудження*: звуження обсягу свідомості; зниження критичності мислення; домінування емоцій над розумом; підвищена імпульсивність.

– *Особи з особливими потребами*: специфічні особливості сприйняття інформації; особливості комунікації; потреба в адаптованих формах взаємодії.

– *Неповнолітні*: вікові особливості психіки; підвищена навіюваність; емоційна нестійкість; потреба в адаптованих формах комунікації.

– *Особи похилого віку*: можливі проблеми з пам'яттю та увагою; емоційна вразливість; можлива недовіра до правоохоронних органів; потреба в більш повільному темпі взаємодії.

– *Особи в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння*: зміни сприйняття та мислення; підвищена агресивність або пасивність; неадекватна оцінка ситуації; зниження критичності мислення.

– *Особи з ознаками психічних розладів*: особливості сприйняття реальності; специфічні порушення мислення та емоційно-вольової сфери; непередбачуваність поведінки; потреба в спеціальних підходах.

Відповідно до Інструкції з організації роботи підрозділів ювенальної превенції Національної поліції України, затвердженої Наказом МВС України від 19.12.2017 № 1044, поліцейські повинні враховувати індивідуально-психологічні особливості дітей при проведенні з ними профілактичної роботи.

Психологічні прийоми ефективної взаємодії з громадянами:

– *Активне слухання* – техніка, що допомагає краще зрозуміти співрозмовника: уважне сприйняття інформації; уточнюючі запитання; перефразування почутого; підтвердження розуміння.

– *Емпатія* – здатність зрозуміти емоційний стан іншої людини: розпізнавання емоцій; розуміння причин емоційних реакцій; демонстрація розуміння почуттів.

– *Ефективне інформування* – чітка та зрозуміла передача інформації: структурованість повідомлення; адаптація мови до рівня розуміння співрозмовника; перевірка правильності сприйняття інформації.

– *Техніки переконання* – методи аргументованого впливу: логічна аргументація; посилення на закон; приклади з практики; апеляція до цінностей.

– *Методи зниження напруги* – прийоми деескалації конфліктів: спокійний тон голосу; використання зрозумілої мови; пояснення своїх дій; надання можливості висловитися.

Відповідно до статті 18 Закону України «Про Національну поліцію», поліцейський зобов'язаний професійно виконувати свої службові обов'язки, що передбачає володіння психологічними прийомами ефективної взаємодії з громадянами.

7. Профілактика професійного вигорання

Професійне вигорання – це синдром фізичного та емоційного виснаження, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння та співчуття щодо громадян, з якими взаємодіє правоохоронець.

Відповідно до Наказу МВС України від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання», профілактика професійного вигорання є одним із завдань психологічного забезпечення.

Симптоми професійного вигорання правоохоронця:

– *Емоційні симптоми:* емоційне виснаження; цинічне ставлення до громадян; зниження емпатії; дратівливість, агресивність; відчуття безпорадності та безнадійності.

– *Когнітивні симптоми:* формальне виконання службових обов'язків; негативні установки щодо роботи; труднощі з концентрацією уваги; зниження інтересу до професійної діяльності; ригідність мислення.

– *Поведінкові симптоми:* уникнення професійних обов'язків; збільшення кількості помилок; погіршення якості роботи; конфліктність у колективі; зловживання алкоголем або психоактивними речовинами.

– *Фізіологічні симптоми:* хронічна втома; порушення сну; головний біль; зниження імунітету; психосоматичні розлади.

Стадії розвитку професійного вигорання:

1. *Стадія напруження* – відчуття психоемоційного виснаження, тривоги, незадоволеності собою.

2. *Стадія резистенції* – опір наростаючому стресу, економія емоційних ресурсів, обмеження професійних обов'язків.

3. *Стадія виснаження* – зниження загального енергетичного тону, емоційний дефіцит, психосоматичні порушення.

Фактори ризику професійного вигорання правоохоронця:

– *Організаційні фактори:* надмірне навантаження; недостатня підтримка з боку керівництва; невизначеність посадових обов'язків; бюрократизм; відсутність належного матеріально-технічного забезпечення.

– *Міжособистісні фактори:* конфлікти в колективі; негативне ставлення громадян; відсутність командної роботи; проблеми в спілкуванні з керівництвом.

– *Особистісні фактори:* надмірна відповідальність; схильність до перфекціонізму; емоційна нестабільність; низька стресостійкість; невміння відпочивати.

Методи профілактики професійного вигорання:

– *Організаційні методи:* оптимізація навантаження; чітке визначення посадових обов'язків; забезпечення необхідними ресурсами; створення системи професійної підтримки; застосування позитивної мотивації.

– *Психологічні методи:* регулярне психологічне розвантаження; тренінги з управління стресом; техніки релаксації; розвиток навичок саморегуляції; навчання технікам емоційної гігієни.

– *Соціальні методи:* формування позитивного соціально-психологічного клімату в колективі; організація групових заходів; створення груп підтримки; налагодження ефективної комунікації.

– *Особистісні методи:* розвиток емоційної компетентності; навчання тайм-менеджменту; формування здорового способу життя; хобі та зацікавлення поза роботою; фізична активність.

Відповідно до статті 95 Закону України «Про Національну поліцію», поліцейські мають право на безоплатну психологічну допомогу, що є одним із засобів профілактики професійного вигорання.

8. Взаємозв'язок психологічної та етичної культур

Взаємозв'язок психологічної та етичної культур у правоохоронній діяльності полягає в їх взаємному впливі та доповненні, що забезпечує високий рівень професіоналізму та гуманістичну спрямованість діяльності правоохоронця.

Відповідно до статті 11 Закону України «Про Національну поліцію», діяльність поліції здійснюється на засадах партнерства з населенням і спрямована на задоволення їхніх потреб, що вимагає як психологічної, так і етичної компетентності.

Етична культура правоохоронця – це система моральних принципів, норм і правил поведінки, які регулюють професійну діяльність з точки зору її відповідності моральним цінностям суспільства та правоохоронної служби.

Компоненти етичної культури правоохоронця:

– *Моральна свідомість* – система етичних знань, переконань, принципів, що визначають моральний вибір правоохоронця.

– *Моральні почуття* – емоційне ставлення до моральних норм, почуття обов'язку, відповідальності, справедливості.

– *Моральна поведінка* – система вчинків та дій, що відповідають моральним нормам та принципам.

Спільні аспекти психологічної та етичної культур:

– *Ціннісно-смисловий аспект* – спільна система цінностей, яка лежить в основі обох культур: повага до людської гідності; справедливість; відповідальність; чесність; професіоналізм.

– *Регулятивний аспект* – обидві культури регулюють поведінку правоохоронця: психологічна культура – через механізми саморегуляції; етична культура – через моральні принципи та норми.

– *Комунікативний аспект* – визначення способів взаємодії з громадянами: психологічна культура – ефективність комунікації; етична культура – моральна обґрунтованість.

– *Рефлексивний аспект* – самоаналіз власної поведінки: психологічна культура – оцінка психологічної ефективності; етична культура – оцінка моральної правильності.

Відповідно до статті 7 Закону України «Про Національну поліцію», поліцейські у своїй діяльності керуються принципом верховенства права, що має як психологічний, так і етичний виміри.

Взаємовплив психологічної та етичної культур:

– *Вплив психологічної культури на етичну:* розуміння психологічних особливостей людей допомагає адекватно застосовувати етичні норми; психологічна саморегуляція забезпечує дотримання етичних принципів в емоційно напружених ситуаціях; емпатія як психологічна якість сприяє реалізації етичного принципу поваги до особистості; психологічна стійкість запобігає етичним порушенням під тиском стресових факторів.

– *Вплив етичної культури на психологічну:* етичні принципи задають ціннісні орієнтири для психологічної діяльності; моральні норми обмежують застосування психологічних прийомів впливу; етичні переконання впливають на мотивацію професійної діяльності; розвиток моральної свідомості підвищує рівень рефлексивності.

Етичні дилеми в правоохоронній діяльності та їх психологічні аспекти:

– *Дилема мети та засобів* – необхідність вибору між ефективністю та етичністю засобів: психологічний аспект – внутрішній конфлікт між професійною успішністю та моральними принципами; етичний аспект – межі допустимості психологічного впливу на правопорушників.

– *Дилема справедливості та милосердя* – вибір між строгим дотриманням букви закону та гуманним підходом: психологічний аспект –

емоційний конфлікт між почуттям обов'язку та співчуттям; етичний аспект – баланс між карою та прощенням.

– *Дилема професійного обов'язку та особистих переконань* – ситуації, коли професійні вимоги суперечать особистим моральним переконанням: психологічний аспект – когнітивний дисонанс та способи його подолання; етичний аспект – межі компромісу між службовим обов'язком та особистою мораллю.

Згідно з Правилами етичної поведінки поліцейських, затвердженими Наказом МВС України від 09.11.2016 № 1179, при виконанні службових обов'язків поліцейський повинен дотримуватися норм професійної етики та не допускати порушень етичних правил поведінки, що вимагає високого рівня як етичної, так і психологічної культури.

Шляхи гармонізації психологічної та етичної культур правоохоронця:

– Інтеграція психологічної та етичної підготовки в системі професійного навчання.

– Розвиток професійної рефлексії, що охоплює як психологічні, так і етичні аспекти діяльності.

– Створення професійного середовища, що сприяє розвитку обох аспектів культури.

– Запровадження супервізії та інтервізії як методів професійної підтримки.

– Розвиток самоосвіти в галузі психології та професійної етики.

Європейський кодекс поліцейської етики (Рекомендація Rec(2001)10) також наголошує на взаємозв'язку етичних та психологічних аспектів поліцейської діяльності, підкреслюючи необхідність їх комплексного розвитку.

9. Особливості міжособистісного спілкування в колективі

Міжособистісне спілкування в колективі правоохоронців – це процес взаємодії між членами професійної групи, спрямований на обмін інформацією, організацію спільної діяльності, встановлення та розвиток міжособистісних стосунків.

Відповідно до статті 18 Закону України «Про Національну поліцію», поліцейський повинен неухильно дотримуватися положень Конституції України, законів України та інших нормативно-правових актів, що регламентують діяльність поліції, та Присяги поліцейського, що включає навички ефективного міжособистісного спілкування в колективі.

Специфіка міжособистісного спілкування в колективі правоохоронців:

– *Формалізованість* – високий ступінь регламентації відносин статутом, наказами, інструкціями.

– *Ієрархічність* – чітка субординація, обумовлена системою звань та посад.

– *Професійна зумовленість* – спрямованість на вирішення службових завдань.

– *Висока інтенсивність* – значний обсяг професійних контактів протягом робочого дня.

– *Підвищена відповідальність* – усвідомлення залежності успіху виконання завдань від якості взаємодії.

– *Екстремальність* – необхідність ефективного спілкування в стресових ситуаціях.

Структура міжособистісного спілкування в колективі правоохоронців:

– *Комунікативний аспект* – обмін інформацією: вертикальна комунікація (керівник-підлеглий); горизонтальна комунікація (між колегами одного рангу); офіційна та неофіційна комунікація.

– *Інтерактивний аспект* – взаємодія та взаємовплив: координація спільних дій; розподіл функцій та ролей; взаємодопомога та підтримка; конструктивне вирішення конфліктів.

– *Перцептивний аспект* – взаємне сприйняття та розуміння: адекватне сприйняття особистісних особливостей колег; об'єктивна оцінка професійних якостей; взаєморозуміння та врахування індивідуальних стилів діяльності.

Наказ МВС України від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських» передбачає проведення заходів з покращення соціально-психологічного клімату в колективах, що включає розвиток навичок міжособистісного спілкування.

Соціально-психологічний клімат у колективі правоохоронців – це відносно стійкий психологічний настрій колективу, що визначає взаємини між співробітниками, їх ставлення до виконання службових обов'язків та відображається на результатах діяльності.

Фактори, що визначають соціально-психологічний клімат:

– *Організаційні фактори*: структура колективу; стиль керівництва; умови служби; організація діяльності.

– *Соціальні фактори*: статусно-рольові позиції членів колективу; групові норми та цінності; традиції колективу; система взаємовідносин.

– *Психологічні фактори*: сумісність членів колективу; групова згуртованість; психологічна атмосфера; емоційне благополуччя членів колективу.

Типи міжособистісних відносин у колективі правоохоронців:

– *Формальні (офіційні) відносини* – визначені посадовими інструкціями, статутами, наказами.

– *Неформальні (неофіційні) відносини* – складаються на основі особистих симпатій, інтересів, цінностей.

– *Ділові відносини* – пов'язані з виконанням професійних обов'язків.

– *Особисті відносини* – базуються на емоційних зв'язках, взаємній симпатії або антипатії.

Особливості конфліктів у колективі правоохоронців:

– *Причини конфліктів*: професійні (різні підходи до виконання завдань, розподіл обов'язків); організаційні (нечітке визначення повноважень, недоліки в організації роботи); міжособистісні (несумісність характерів, різниця в

цінностях); статусно-рольові (боротьба за статус, невідповідність формального та неформального статусів).

– *Специфіка конфліктів*: висока емоційна напруженість; вплив на ефективність службової діяльності; потенційна загроза групової згуртованості; можливий негативний вплив на імідж правоохоронних органів.

– *Способи вирішення конфліктів*: адміністративні (застосування дисциплінарних мір, реорганізація колективу); психологічні (медіація, консультування, групова робота); комбіновані (комплексний підхід до вирішення конфлікту).

Відповідно до Наказу МВС України від 06.02.2019 № 88, психологами підрозділів психологічного забезпечення проводиться робота з управління конфліктами в колективах правоохоронців.

Шляхи підвищення ефективності міжособистісного спілкування в колективі правоохоронців:

– *Розвиток комунікативної компетентності* – тренінги комунікативних навичок, ефективного слухання, асертивної поведінки.

– *Формування сприятливого психологічного клімату* – розвиток командного духу, проведення спільних заходів, встановлення традицій колективу.

– *Профілактика та конструктивне вирішення конфліктів* – раннє виявлення конфліктних ситуацій, навчання методам конструктивного вирішення конфліктів, медіація.

– *Розвиток лідерства та ефективного керівництва* – навчання керівників методам ефективного управління, розвиток емоційного інтелекту, формування демократичного стилю керівництва.

– *Психологічний супровід колективу* – моніторинг психологічного клімату, психологічне консультування, проведення соціально-психологічних досліджень.

– *Створення системи наставництва* – призначення досвідчених співробітників наставниками для молодих спеціалістів, передача професійного досвіду та корпоративної культури.

Міжнародні стандарти, зокрема Рекомендація Rec(2001)10 Комітету міністрів Ради Європи «Про Європейський кодекс поліцейської етики», також підкреслюють важливість ефективного міжособистісного спілкування в колективі як основи для створення поліцейської організації з чіткими лініями підпорядкування та відкритими каналами комунікації.