

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.

Перелік ключових термінів і понять: психологічна культура, самосвідомість, саморегуляція, психологічна готовність, пізнавальна сфера, увага, пам'ять, мислення, емоційна стабільність, вольові якості, стресостійкість, психологічна витривалість, емоційний інтелект, професійне вигорання, синдром емоційного вигорання, емпатія, рефлексія, фрустраційна толерантність, копінг-стратегії, психологічна адаптація, комунікативна компетентність, конфліктостійкість, професійна ідентичність, емоційна зрілість, психологічний захист, міжособистісне спілкування, психологічна супервізія.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке психологічна культура правоохоронця та які її основні функції?
2. Які компоненти входять до структури психологічної культури?
3. Що включає поняття самосвідомості правоохоронця?
4. Які методи саморегуляції є найбільш ефективними в професійній діяльності?

5. У чому полягає психологічна готовність до служби в правоохоронних органах?

6. Які характеристики пізнавальної сфери є найважливішими для правоохоронця?

7. Що таке емоційна стабільність та як вона проявляється у професійній діяльності?

8. Які вольові якості необхідні правоохоронцю для успішного виконання обов'язків?

9. Як формується психологічна витривалість у стресових ситуаціях?

10. Що таке професійне вигорання та які його основні симптоми?

11. Які фактори сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання у правоохоронців?

12. У чому полягає індивідуально-психологічний підхід до взаємодії з громадянами?

13. Які методи профілактики професійного вигорання існують?

14. Як взаємопов'язані психологічна та етична культури правоохоронця?

15. Які особливості міжособистісного спілкування в правоохоронному колективі?

Тести для самоконтролю:

1. Психологічна культура правоохоронця – це:

а) система психологічних знань, умінь та навичок, що забезпечують ефективну професійну діяльність

б) вміння спілкуватися з колегами

в) відсутність страху перед небезпекою

г) знання кримінального законодавства

2. Який компонент НЕ входить до структури психологічної культури?

а) когнітивний

б) емоційно-вольовий

в) комунікативний

г) фізичний

3. *Саморегуляція – це:*

а) здатність особистості керувати своїм психічним станом та поведінкою

б) підпорядкування наказам керівництва

в) слідування встановленим правилам

г) контроль з боку психолога

4. *Професійне вигорання проявляється у:*

а) емоційному виснаженні, деперсоналізації та зниженні професійних досягнень

б) підвищенні продуктивності праці

в) покращенні стосунків з колегами

г) збільшенні мотивації до роботи

5. *Яка функція психологічної культури забезпечує адаптацію до професійної діяльності?*

а) адаптивна

б) комунікативна

в) когнітивна

г) регулятивна

6. *Що НЕ є проявом емоційної стабільності?*

а) імпульсивність та непередбачувана поведінка

б) врівноваженість у складних ситуаціях

в) контроль над емоціями

г) здатність приймати рішення в стресі

7. *До вольових якостей правоохоронця належать:*

а) цілеспрямованість, рішучість, витримка, самовладання

б) байдужість, пасивність

в) нерішучість, боязкість

г) імпульсивність, агресивність

8. *Що таке емоційний інтелект?*

а) здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших

б) високий рівень IQ

в) відсутність емоцій

г) агресивна поведінка

9. Який метод є найефективнішим для профілактики професійного вигорання?

а) психологічна супервізія та регулярний відпочинок

б) збільшення робочого навантаження

в) ігнорування стресових симптомів

г) самоізоляція від колег

10. Стресостійкість – це:

а) здатність зберігати ефективність діяльності в умовах психологічного навантаження

б) повна відсутність стресу

в) байдуже ставлення до роботи

г) підвищена тривожність

11. Які стадії професійного вигорання виділяють дослідники?

а) напруження, резистенція, виснаження

б) адаптація, стабілізація, прогрес

в) навчання, практика, майстерність

г) інтерес, розчарування, звільнення

12. Що означає термін «емпатія»?

а) здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй

б) байдужість до почуттів інших

в) агресивна поведінка

г) маніпулювання людьми

13. Яка характеристика уваги є найважливішою для правоохоронця?

а) концентрація, стійкість та розподіл уваги

- б) розсіяність
- в) відволікання
- г) неуважність

14. До методів саморегуляції НЕ належить:

- а) вживання алкоголю для зняття напруги
- б) дихальні вправи
- в) аутогенне тренування
- г) медитація

15. Психологічна готовність до служби включає:

- а) мотиваційну, когнітивну, емоційно-вольову та операційну готовність
- б) лише наявність диплома
- в) фізичну силу
- г) знайомство з керівництвом

Практичні завдання:

1. Проведіть самодіагностику власного рівня психологічної культури. Використовуючи методики на визначення рівня стресостійкості, емоційного інтелекту та схильності до професійного вигорання, оцініть свої психологічні ресурси. Складіть індивідуальну програму розвитку психологічної культури на найближчі 6 місяців.

2. Розробіть комплекс вправ для розвитку основних характеристик пізнавальної сфери (уваги, пам'яті, мислення) правоохоронця. Кожна вправа має містити опис, мету, час виконання та очікувані результати. Перевірте ефективність розробленого комплексу на практиці.

3. Створіть збірник ситуаційних завдань для розвитку емоційного інтелекту правоохоронців. Включіть не менше 10 ситуацій, що вимагають розпізнавання емоцій, управління власними емоціями та емпатійної взаємодії. До кожної ситуації розробіть варіанти рішень та критерії оцінювання.

4. Розробіть програму тренінгу з розвитку стресостійкості для працівників правоохоронних органів. Програма має включати теоретичний

блок, практичні вправи, техніки саморегуляції, методи релаксації. Тривалість тренінгу – 8 академічних годин.

5. Проведіть порівняльний аналіз методів профілактики професійного вигорання, що використовуються в різних правоохоронних структурах України та зарубіжних країн. Визначте найбільш ефективні практики та розробіть рекомендації щодо їх впровадження.

6. На основі інтерв'ю з 5-7 практикуючими правоохоронцями з різним стажем роботи дослідіть особливості розвитку психологічної культури на різних етапах професійного становлення. Результати оформіть у вигляді аналітичної записки з висновками та рекомендаціями.

7. Розробіть систему показників для оцінювання рівня психологічної культури правоохоронця. Створіть діагностичну карту, що включає критерії, показники, методи оцінювання та шкалу інтерпретації результатів.

Теми доповідей для презентації на практичному занятті:

1. Роль психологічної служби в підтримці психічного здоров'я правоохоронців.

2. Посттравматичний стресовий розлад у правоохоронців: особливості прояву та подолання.

3. Психологічні особливості роботи правоохоронців в умовах воєнного стану.

4. Емоційний інтелект як фактор ефективності правоохоронної діяльності.

5. Гендерні відмінності у прояві психологічної культури правоохоронців.

6. Використання сучасних цифрових технологій для розвитку психологічної культури.

7. Психологічні аспекти прийняття рішень у критичних ситуаціях.

8. Роль соціальної підтримки у профілактиці професійного вигорання.

9. Психологічні особливості командної взаємодії в правоохоронних органах.

10. Вікові особливості розвитку психологічної культури правоохоронця.

11. Психологічна реабілітація правоохоронців після участі в бойових діях.

12. Міжнародний досвід психологічного забезпечення діяльності правоохоронних органів.

Ситуативні задачі:

1. Старший лейтенант Мельник протягом останніх трьох місяців працює у режимі підвищеного навантаження через нестачу кадрів у відділі. Він працює по 12-14 годин на день, включаючи вихідні. Останнім часом колеги помітили зміни в його поведінці: він став дратівливим, часто конфліктує з колегами через дрібниці, погано спить, скаржиться на постійну втому та головні болі. Під час спілкування з громадянами Мельник проявляє нетерпимість, грубість, формальне ставлення до їхніх проблем. Якість виконання службових обов'язків знизилася – він допускає помилки в документах, забуває про важливі завдання, не може сконцентруватися на роботі.

Які симптоми професійного вигорання проявляються у поведінці старшого лейтенанта Мельника? На якій стадії професійного вигорання він перебуває? Які фактори призвели до розвитку цього стану? Які заходи профілактики та подолання професійного вигорання можна запропонувати в цьому випадку? Яку роль мають відіграти керівництво, колеги та психологічна служба у допомозі Мельнику?

2. Молода випускниця академії, лейтенант Коваленко, нещодавно почала службу в патрульній поліції. Під час першого самостійного виїзду на виклик вона потрапила в ситуацію, де їй довелося спілкуватися з агресивно налаштованим громадянином у стані алкогольного сп'яніння. Чоловік кричав, розмахував руками, погрожував застосуванням насильства. Коваленко

розгубилася, не змогла контролювати свої емоції – її голос тремтів, руки тряслися, вона відступала від громадянина замість того, щоб взяти ситуацію під контроль. Її більш досвідчений напарник був змушений втрутитися та врегулювати ситуацію. Після цього випадку Коваленко переживає, сумнівається у своїй професійній придатності та боїться подібних ситуацій у майбутньому.

Які прояви недостатньої емоційної стабільності спостерігаються у поведінці лейтенанта Коваленко? Чи свідчить ця ситуація про професійну непридатність? Які психологічні механізми спрацювали в цій стресовій ситуації? Які методи розвитку емоційної стабільності та стресостійкості можна запропонувати молодому спеціалісту? Яку роль має відіграти наставництво у формуванні психологічної готовності до складних ситуацій?

3. Капітан Григоренко працює слідчим вже 8 років. Він відомий своїм професіоналізмом та об'єктивністю. Однак останнім часом він помітив, що втратив інтерес до роботи – всі справи здаються йому однаковими та нудними, він не відчуває задоволення від розкриття злочинів, як це було раніше. З'явилося відчуття, що його робота не має сенсу та не впливає на зміни в суспільстві. Григоренко став відчувати себе емоційно спустошеним, втратив здатність співпереживати потерпілим, почав сприймати їх лише як «об'єкти розслідування». У вільний час він не може відпочити, постійно думає про незавершені справи, погіршився сон. Дружина скаржиться, що він став замкнутим, байдужим до сімейних справ, уникає спілкування з друзями.

Які компоненти професійного вигорання проявляються у стані капітана Григоренка? Як втрата емпатії впливає на якість професійної діяльності слідчого? Які особистісні та організаційні фактори могли сприяти розвитку цього стану? Які копінг-стратегії можуть допомогти Григоренку подолати професійне вигорання? Які превентивні заходи на організаційному рівні могли б запобігти розвитку такого стану?

4. Старший сержант Дмитренко під час затримання озброєного злочинця отримав вогнепальне поранення. Після фізичного одужання та проходження

медичної комісії він був допущений до виконання службових обов'язків. Однак колеги помітили, що Дмитренко змінився: він став надмірно обережним, уникає ситуацій, що потенційно можуть бути небезпечними, часто відчуває тривогу без видимих причин. Його турбують нав'язливі спогади про інцидент, особливо під час чергувань. Дмитренко важко концентрується на виконанні завдань, став роздратованим, часто конфліктує з колегами. Він уникає розмов про той випадок, заперечує необхідність звернення до психолога, стверджуючи, що «все нормально» і він «не слабак».

Які ознаки посттравматичного стресового розладу проявляються у поведінці Дмитренка? Як впливає психологічна травма на професійну діяльність правоохоронця? Чому Дмитренко уникає звернення до психолога і як це може вплинути на його стан? Які методи психологічної реабілітації можуть бути ефективними в цьому випадку? Яку роль має відіграти керівництво у забезпеченні психологічної підтримки працівника?

5. У відділі кримінальної поліції виник конфлікт між двома досвідченими детективами – майором Петровим та майором Сидоровим. Обидва є професіоналами своєї справи, але мають різні підходи до роботи та різні психологічні типи особистості. Петров – екстраверт, діє швидко та рішуче, схильний до ризику, легко встановлює контакти з людьми. Сидоров – інтроверт, схильний до ретельного аналізу, обережний у діях, віддає перевагу самостійній роботі. Конфлікт досяг точки, коли обидва відмовляються працювати разом над спільними справами, що негативно впливає на результативність роботи відділу. Керівник намагався їх помирити, але безуспішно. Колектив розділився на дві групи підтримки, що погіршило психологічний клімат у відділі.

Які психологічні чинники лежать в основі цього конфлікту? Як індивідуально-психологічні особливості впливають на професійну взаємодію? Які методи вирішення міжособистісного конфлікту можуть бути застосовані в цій ситуації? Яку роль має відіграти керівник у врегулюванні

конфлікту та відновленні психологічного клімату? Як можна використати різні психологічні типи для підвищення ефективності роботи команди?