

Львівський державний університет  
внутрішніх справ

# Професійно- психологічна підготовка поліцейського

*Навчальний посібник*

Львів  
2022

УДК [159.9:351.74.088.6] (477) (075.8)

П 84

Рекомендовано до друку та розміщення в електронних сервісах ЛьвДУВС  
Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ  
(протокол від 30 листопада 2022 року № 5)

Рецензенти:

**Зоряна КІСІЛЬ** – доктор юридичних наук, професор  
(Львівський державний університет внутрішніх справ);  
**Олег СТАСЮК** – старший психолог з особливих доручень  
(Головне управління Національної поліції  
у Львівській області)

**Професійно-психологічна** підготовка поліцейського :  
П 84 навчальний посібник / Я. М. Когут, Ю. Ц. Жидецький,  
Ю. І. Кіржецький, С. С. Гнатюк, Р. М. Андрусишин та ін. ; за ред.  
Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет  
внутрішніх справ, 2022. 404 с.

ISBN 978-617-511-374-5

Розкрито основні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності поліцейського. Охарактеризовано професійно важливі якості поліцейського, психологічні особливості професійної комунікації, методи візуальної психодіагностики, способи поведінки при конфлікті, соціально-психологічні особливості колективу працівників поліції, стилі управління поліцейським підрозділом, психологічні особливості забезпечення публічної безпеки та порядку, особливості психологічного забезпечення дій в екстремальних ситуаціях та ведення переговорної діяльності. Запропоновано сучасні методики розвитку стресостійкої поведінки, напрями профілактики суїцидальної поведінки, заходи запобігання та протидії дискримінації. Визначено принципи, структуру та завдання професійної етики та шляхи запобігання професійній деформації поліцейських.

Для здобувачів вищої освіти, викладачів, працівників системи Національної поліції та Міністерства внутрішніх справ.

The training manual reveals the main aspects of the psychological support of the police officer's professional activity. It describes the professionally important qualities of a police officer, psychological features of professional communication, methods of visual psychodiagnostics, methods of behavior in conflict, socio-psychological features of the police team, management styles of a police unit, psychological features of ensuring public safety and order, features of psychological support of actions in extreme situations and conducting negotiation activities. Modern methods of development of stress-resistant behavior, directions of prevention of suicidal behavior, measures to prevent and combat discrimination are proposed. The principles, structure and tasks of professional ethics and ways to prevent professional deformation of police officers are defined.

УДК [159.9:351.74.088.6] (477) (075.8)

© Когут Я. М., Жидецький Ю. Ц.,  
Кіржецький Ю. І., Гнатюк С. С.,  
Андрусишин Р. М. та ін., 2022

© Львівський державний університет  
внутрішніх справ, 2022

ISBN 978-617-511-374-5

# Зміст

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	5
<b>Розділ I. ЗМІСТ І СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ</b> .....	8
1.1. Мета та завдання навчальної дисципліни. Наукові методи у професійній психології.....	8
1.2. Вимоги до професійної психологічної підготовленості поліцейських.....	18
1.3. Психологічна характеристика професійної діяльності поліцейських.....	23
<b>Розділ II. РОЗВИТОК ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ</b> .....	35
2.1. Увага як особлива форма психічної активності людини.....	35
2.2. Загальна характеристика процесів відчуття та сприйняття.....	45
2.3. Професійна уява, мислення, пам'ять. Способи вдосконалення професійної уяви.....	57
2.4. Формування у поліцейського вмінь з діагностики брехні у спілкуванні.....	77
<b>Розділ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ</b> .....	92
3.1. Основи професійної комунікації працівників поліції.....	93
3.2. Основні засоби комунікації.....	96
3.3. Етапи спілкування.....	105
3.4. Методи подолання перешкод у спілкуванні.....	109
3.5. Уміння слухати.....	112
<b>Розділ IV. КОЛЕКТИВ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ЯК ПРОФЕСІЙНА СИСТЕМА</b> .....	124
4.1. Сутність та особливості поліцейського колективу.....	124
4.2. Соціально-психологічні особливості колективу.....	133
4.3. Система управління колективом підрозділів поліції.....	143
4.4. Стили управління у поліцейських підрозділах.....	150
<b>Розділ V. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ</b> .....	159
5.1. Зміст та визначальні чинники особистої безпеки працівника правоохоронних органів.....	159
5.2. Особливості психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах.....	171

5.3. Професійна психологічна підготовленість працівників правоохоронних органів до дій у небезпечних умовах.....	181
5.4. Основні прийоми саморегуляції працівників правоохоронних органів під час участі в спецопераціях та несення служби в екстремальних умовах.....	189
5.5. Порядок надання психологічної допомоги в екстремальних умовах.....	203
<b>Розділ VI. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПУБЛІЧНОЇ БЕЗПЕКИ І ПОРЯДКУ.....</b>	<b>216</b>
6.1. Національна поліція як суб'єкт забезпечення публічної безпеки і порядку.....	216
6.2. Забезпечення публічної безпеки і порядку під час проведення масових заходів.....	224
6.3. Уникнення екстремальних ситуацій при забезпеченні публічної безпеки і порядку.....	234
6.4. Взаємодія із засобами масової інформації при забезпеченні публічної безпеки і порядку.....	245
6.5. Забезпечення публічної безпеки і порядку в умовах воєнного та надзвичайного станів.....	252
<b>Розділ VII. ПСИХОЕМОЦІЙНЕ НАПРУЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ.....</b>	<b>261</b>
7.1. Характеристика резильєнтності та основних аспектів її формування.....	261
7.2. Поняття та види стресу, стадії стресу.....	265
7.3. Основні причини та наслідки стресу.....	273
7.4. Методи управління та профілактики стресу.....	295
<b>Розділ VIII. ПРОФЕСІЙНА ЕТИКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....</b>	<b>310</b>
8.1. Передумови виникнення, сутність та завдання професійної етики.....	310
8.2. Професійна етика поліцейських: місія, фундаментальні питання, принципи, структура.....	316
8.3. Кодекс етичної поведінки поліцейських та специфіка службового етикету.....	323
8.4. Категорії професійної етики поліцейських.....	381
8.5. Професійна деформація та моральні конфлікти у роботі поліцейських.....	340
<b>Розділ IX. ТОЛЕРАНТНІСТЬ ТА НЕДИСКРИМІНАЦІЯ У РОБОТІ ПОЛІЦІЇ.....</b>	<b>349</b>
9.1. Природа ксенофобії, стереотипи та упередження. Прояви ксенофобії: расизм, антисемітизм, ісламофобія та гомофобія.....	349
9.2. Запобігання та протидія дискримінації в Україні.....	305

## ПЕРЕДМОВА

Діяльність працівників поліції як різновид державної служби в Україні ґрунтується на вітчизняних і міжнародних нормативно-правових актах, зокрема Конституції України та Законі України «Про Національну поліцію», що регламентує порядок «надання поліцейських послуг у сфері охорони публічної безпеки та порядку, охорони прав і свобод людини, а також інтересів суспільства та держави, протидії злочинності, надання послуг з допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги». Крім того, функції поліцейських, насамперед в умовах воєнного стану, за незмінності їхніх завдань на правовому рівні, пов'язані із завданнями з оборони держави, забезпечення її територіальної цілісності, рятування людей тощо. Перелік указаних завдань цього правоохоронного органу дає підстави стверджувати про широкий спектр вимог, які висуваються до представників зазначеної професії. Це – сукупність різноманітних знань, умінь і навиків, тобто компетентностей. При підготовці фахівців за освітньо-професійними програмами першого (бакалаврського) рівня освіти за спеціальностями 081 «Право (поліцейські)» та 262 «Правоохоронна діяльність» передбачено формування таких важливих компетентностей, як здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; здатність бути критичним і самокритичним; здатність працювати в команді; здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); знання і розуміння структури професії та її ролі у суспільстві тощо.

Програмними результатами навчання, зокрема, є вміння визначати переконливість аргументів у процесі оцінки заздалегідь невідомих умов та обставин, проводити збір та інтегрований аналіз матеріалів із різних джерел, пояснювати характер певних подій і процесів з розумінням професійного та суспільного контексту, працювати в групі, формуючи власний внесок у виконання її завдань тощо. Такі компетентності вимагають достатньо ґрунтовних знань у сфері психологічної

науки. З іншого боку, аналізуючи практичну складову діяльності поліцейських, доречно зауважити, що існує закріплена на нормативному рівні система психологічного забезпечення поліцейських як комплекс організаційних, методичних, просвітницьких, психопрофілактичних, практичних, психологічних заходів, спрямованих на запобігання впливу ризиконебезпечних чинників професійної діяльності, збереження фізичного та психічного здоров'я, підвищеної психологічної стійкості, надійності та готовності. Суб'єктами цього психологічного забезпечення є: керівники органів і підрозділів; підрозділи психологічного забезпечення, психологи поліції; лікарі-психіатри, психологи закладів охорони здоров'я в системі Національної поліції та Міністерства внутрішніх справ України. Ця система забезпечує психологічне вивчення та психологічну підготовку її об'єктів – поліцейських, а також психопрофілактичну роботу з ними, підтримку та поліпшення психологічного клімату в колективах, психологічне супроводження їх діяльності під час здійснення оперативних та слідчих дій, супроводження освітнього процесу в закладах вищої освіти МВС України<sup>1</sup>.

Тому усвідомлення важливості набуття здобувачами вищої освіти необхідних психологічних компетентностей є запорукою професійного становлення та розвитку кожного поліцейського на всіх етапах його служби. З розвитком психологічної науки в Україні поетапно враховувались різноманітні аспекти професійної правоохоронної діяльності. Усвідомлення впливу поліцейської служби на психіку працівників Національної поліції України зумовило формування системи психологічного добору кадрів на роботу до правоохоронних органів, постійного психологічного супроводження службової діяльності з боку керівників та фахівців-психологів. Але не менш важливим є використання самими поліцейськими відповідних психологічних знань, вмій та навиків у процесі оперативно-службової діяльності.

---

<sup>1</sup> 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 МВС України від 06.02.2019 № 88. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>

*Професійно-психологічна підготовка поліцейського* – це прикладний освітній компонент, який ґрунтується на вивченні психологічних закономірностей і механізмів роботи поліцейського (поліцейських колективів) у сфері правоохоронної діяльності. В процесі вивчення навчальної дисципліни розглянуто психологічні аспекти правозастосовної (непроцесуальної) діяльності та підготовки осіб до служби в поліції, надано наукові та практичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності роботи поліцейського.

Розділ I

# ЗМІСТ І СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

## **1.1. Мета та завдання навчальної дисципліни. Наукові методи у професійній психології**

Професійна психологія в діяльності поліції – це міжгалузєва сфера знань, яка ґрунтується на окремих положеннях загальної та юридичної психології, вивчає психологічні особливості роботи та психіку поліцейського.

Звісно, пізнання власної психіки є неможливим без активного соціального життя. Робота в поліції потребує широкого спектра комунікації з різноманітними суб'єктами. А вивчення психіки та психологічних особливостей поведінки осіб, які становлять професійний інтерес для правоохоронців, під час виконання ними своїх службових обов'язків, є одним із пріоритетних її завдань. Проте така діагностика має на меті насамперед забезпечення поліцейськими ефективності виконання своїх функцій, підвищення власної психологічної стійкості, професійної надійності та готовності до роботи в психологічно складних чи екстремальних умовах.

Отже, *професійно-психологічна підготовка поліцейського* – це навчальна дисципліна про закономірності функціонування психіки і поведінки людини в умовах службової діяльності поліції. Її предметом є психіка поліцейського та психологія колективів поліції.

*Мета дисципліни* – здійснення психологічної підготовки здобувачів вищої освіти до служби в органах і підрозділах Національної поліції України, а також оптимізація роботи поліцейських.

*Основними завданнями навчальної дисципліни є:*

- вивчення основ психології професійної діяльності;
- психологічна характеристика особливостей поліцейської діяльності;



- вивчення впливу служби в поліції на психіку поліцейського;
- психологічна характеристика поліцейського колективу як професійної системи;
- виявлення психологічних особливостей професійного спілкування поліцейських та оволодіння необхідними навиками комунікації;
- оволодіння методикою вирішення конфліктів у професійній діяльності;
- визначення шляхів профілактики психоемоційної напруженості та подолання негативних емоційних станів у роботі поліцейського;
- формування готовності до дій у психологічно складних чи екстремальних умовах;
- вивчення психологічних особливостей діяльності поліцейських щодо забезпечення публічної безпеки та порядку;
- формування поваги до закону, прав і свобод людини та громадянина, толерантності та недискримінації в своїй діяльності;
- виховання патріотизму, почуття службового обов'язку та гідності.

Курс професійно-психологічної підготовки поліцейського пов'язаний з юридичною психологією – самостійною галуззю знань, яка знаходиться на межі права та психології. Ця наука має практичне спрямування, пов'язана із дослідженням механізмів і закономірностей функціонування людської психіки у сфері правових відносин, спрямована на вдосконалення правоохоронної, правотворчої та правозастосовної діяльності.

Із питань, які вивчає юридична психологія, наша навчальна дисципліна виокремлює насамперед проблеми правоохоронної (поліцейської) діяльності. Проблеми кримінальної, судової та пенітенціарної психології не є предметом дослідження професійно-психологічної підготовки поліцейського. Також ключовою відмінністю від юридичної психології є те, що в межах курсу частково залишаються поза увагою процесуальні аспекти поліцейської діяльності, зокрема ті, що стосуються психології слідчих (розшукових) дій та інших напрямів юридичної психології, пов'язаної з кримінальним і кримінальним процесуальним законодавством.

Водночас курс професійно-психологічної підготовки поліцейського пов'язаний із загальною психологією, оскільки ґрунтується на положеннях цієї науки, використовує результати наукових та експериментальних досліджень, що вивчають механізми та закономірності функціонування психіки, а також застосовує основні поняття, теорії та категорії цієї наукової галузі.

Фактично дисципліна використовує надбання загальної психології у прикладний спосіб, при вивченні однієї з сфер життєдіяльності суспільства та держави – правоохоронної сфери. Тому ще один взаємозв'язок навчальна дисципліна має із курсом поліцейської діяльності, який вивчається здобувачами вищої освіти у закладах освіти системи МВС, і ґрунтується на положеннях Закону України «Про Національну поліцію» та інших законодавчих актів, на підзаконних нормативно-правових актах, зокрема постановах Кабінету Міністрів України, наказах Міністерства внутрішніх справ і Національної поліції України.

Практичну основу вивчення професійно-психологічної підготовки поліцейського становлять зв'язки з компонентами різноманітних галузей науки. Зокрема з такими, як кримінальне право, кримінальний процес, оперативно-розшукова діяльність, адміністративне право і процес, судові та правоохоронні органи України, тактико-спеціальна підготовка, особиста безпека поліцейського. Також такі зв'язки прослідковуються з такими компонентами підготовки фахівців, як соціологія, конфліктологія, українська мова професійного спрямування тощо. Зв'язок із неюридичними дисциплінами забезпечує прищеплення здобувачам вищої освіти усталених світоглядних орієнтирів, уміння аналізувати й аргументувати суспільні процеси, набуття навичок комунікації в кризових умовах, толерантності та недискримінації в службовій діяльності, професійної етики. Важливі зв'язки з дисциплінами, які мають комплексний характер, такими як юридична логіка та юридична деонтологія.

У межах професійно-психологічної підготовки поліцейського як навчальної дисципліни використовуються традиційні методи загальної та професійної психології, які мають на меті вивчити психологічні аспекти службової діяльності й індивідуальні особливості психіки працівника поліції та інших суб'єктів правоохоронної діяльності.

*Методами професійної психології* є: спостереження, експеримент, тестування, опитування, аналіз результатів діяльності, узагальнення незалежних характеристик, вивчення документів, біографічний метод, метод самооцінки та тощо<sup>2</sup>.

Основними та найважливішими методами в психології є *спостереження та експеримент*.

*Спостереження* – це метод об'єктивного спостереження за поведінкою людини, який у науковій сфері постійно застосовується не лише у психології, а й в педагогіці, соціології (під час проведення соціологічних досліджень) тощо.

Як об'єкт спостереження поведінка особистості оцінюється за різноманітних її зовнішніх виявів, під час реалізації усвідомлюваних або неусвідомлюваних психічних станів, прагнень та переживань. Спостерігаючи за особливостями виявів міміки, виразів обличчя, жестами, пантомімікою (позою, поставою), мовою і мовленням можна намагатись виявити й відслідкувати тип темпераменту, риси характеру, вольові якості, емоційні переживання особи, специфіку уваги, інтелектуальні та розумові здібності, зміст і підтекст висловлювань співрозмовника тощо.

За способом отримання інформації розрізняють *звичайне спостереження* (за допомогою аудіовізуального контакту) та *інструментальне спостереження*, що здійснюється опосередковано, через фіксацію за допомогою відповідних технічних засобів і програмного забезпечення для аудіо- відеозапису. Зрозуміло, що можливість неодноразового опрацювання матеріалу, отриманого шляхом інструментального спостереження, дає змогу ґрунтовніше реалізувати його мету, аналізувати інформацію та робити висновки. Проте доволі часто така фіксація буває неможливою або недоцільною за відповідних обставин. У такому випадку для забезпечення ефективності спостереження на перший план виходять особисті здібності, навички, професійні якості та досвід комунікатора.

Залежно від умов отримання інформації розрізняють *включене спостереження*, за якого контакт є безпосереднім, тобто під час бесіди, конфлікту, спільного виконання завдань,

---

<sup>2</sup> Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Київ : Центр учбової літератури, 2004. 272 с.

перебування в одному колективі чи групі осіб з постійними або тимчасовими спільними інтересами. А у випадку якщо спостереження здійснюється без прямого контакту, на відстані, тоді воно вважатиметься *невключеним*.

Елементи методу спостереженнями постійно використовуємо у побуті, для вивчення психологічних особливостей усіх, хто нас оточує: членів сім'ї та родини, друзів, керівників, співробітників, педагогів, сусідів, випадкових співрозмовників, клієнтів тощо. За допомогою спостереження ми отримуємо цінну для нас інформацію, яка допомагає нам у житті налагоджувати взаємини та впливати на інших, вирішувати службові та побутові проблеми, товаришувати і конфліктувати, працювати та відпочивати, маніпулювати та пліткувати тощо. Проте, використовуючи прийоми побутової психології, зазвичай ми недостатньо об'єктивні у своїх висновках, часто не підтверджуємо їх тривалими та цілеспрямованими зусиллями, а зупиняємось лише на першому враженні про людину або на стереотипах, сформованих у суспільстві. Власне це й буде головною відмінністю між застосуванням наукового та побутового спостереження.

Щодо методу експерименту, то він є складнішим і водночас таким, що доповнює та спирається на метод спостереження. У побуті ми також використовуємо елементи цього методу. Наприклад, відомо, що почуття гумору є ознакою інтелекту. Для того, щоб виявити його в іншій людині ми жартуємо, оцінюючи її реакцію. Звісно, якщо жарт є дотепним і адекватним обставинам чи ситуації. Або батьки можуть спробувати обмежити час користування дитиною гаджетами задля поліпшення її рівня успішності в школі. Результати такого експерименту можуть бути різними, але дадуть змогу батькам оцінити можливі причини досліджуваної проблеми та способи її усунення<sup>3</sup>.

Особливість експерименту як наукового методу в психології полягає у тому, що умови створюються самостійно, а досліджуване явище виникає закономірно та неодмінно. Дослідник володіє інформацією про чинники, які діють як на початку, так і в процесі проведення експерименту. Це дає змогу зрозуміти

---

<sup>3</sup> Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 4-те вид., виправл. і доповн. Київ : Знання, 2014. 1047 с.

причини явища, а також, за необхідності, корегувати дослідження у разі наявності додаткових даних для перевірки й обґрунтування його результатів.

Залежно від умов і засобів проведення експерименту буває *природним* або *лабораторним*.

Щодо природного експерименту, то він реалізується у звичайних умовах діяльності (під час виконання службових обов'язків чи освітнього процесу). В психології такий експеримент може здійснюватися за окремою програмою, за відсутності у піддослідного інформації про його проведення та за незмінності умов праці, навчання чи служби.

Зважаючи на доцільність використання природного експерименту поліцейськими, як його різновид можна розглядати створення дослідником умов, що повинні викликати у піддослідного певні емоційні стани, спонукати його до очікуваних дій чи змін у поведінці. Наприклад, «випадкова» демонстрація під час допиту слідчим предмета злочину, долученого до матеріалів кримінального провадження як доказ, без спеціального привернення уваги допитуваного підозрюваного до цього об'єкта. Або повідомлення підозрюваному певної інформації, яка ускладнює побудову системи неправдивих свідчень чи проведення слідчого експерименту як слідчої дії тощо.

Лабораторний експеримент проводиться за допомогою відповідної апаратури та/або у спеціальних психологічних лабораторіях. В основі такого експерименту повинно бути покладено науково обґрунтовану й експериментально підтверджену програму дослідження. Наприклад, це стосується використання поліграфа або проведення судово-психологічних експертиз уповноваженими на це фахівцями.

Окрім основних, потрібно виокремити й інші, додаткові методи у професійній психології. Однак зазвичай ці методи ґрунтуватимуться на двох вказаних основних або будуть їх різновидами чи доповнюватимуть їх.

Із-поміж *додаткових методів* виокремлюють такі:

1. *Метод тестування (тест)* – передбачає проведення певних випробувань, метою яких є оцінка особливостей і рівня розвитку психічних процесів досліджуваної особи. Для його проведення необхідна система певних завдань чи задач, вирішення яких дасть змогу оцінити необхідні параметри

цих процесів у представників окремих соціальних груп, які можуть класифікуватися за професійними, віковими й іншими параметрами. Внаслідок науково обґрунтованих висновків, на підставі спеціального математичного чи іншого аналізу, можна зробити висновки про рівень IQ, рівень знань, розвиток окремих психічних процесів тощо.

2. *Метод опитування* – один із найпоширеніших способів отримання інформації про індивідуально-психологічні особливості поведінки особи, розуміння нею життєвих обставин, вираження власної позиції, поглядів на проблеми, мотивів поведінки, власних інтересів, переживання емоцій і почуттів.

Метод опитування може бути реалізований за допомогою різноманітних прийомів, найбільш вагомими з-поміж яких є:

*Прийом бесіди* – полягає у цілеспрямованій розмові задля отримання інформації про причини поведінки, власні переконання, розуміння чи уявлення суспільних явищ та процесів. Прийом передбачає елементи рефлексій – висловлення своїх думок, характеристику власних учинків, вираження та опис переживань особи. Як прийом методу опитування бесіда повинна передбачати постановку конкретних запитань, що мають на меті з'ясування досліджуваних психологічних явищ. Такий прийом використовує зворотний зв'язок у комунікації, тобто двосторонній обмін інформацією та думками.

*Прийом інтерв'ю* – це опитування, яке чітко прив'язане до односторонньої процедури постановки запитань із подальшим отриманням відповідей від опитуваного. Ці питання можуть бути стандартизованими, що сформульовані не повністю, і можуть змінюватись під час дослідження, або стандартизованими, що мають чітку систему та послідовність. Цей прийом найбільше підходить до характеристики способу проведення допиту. Проте, оскільки він стосується методики психологічного дослідження, то повинен висвітлювати також і суб'єктивне ставлення особи до дій, подій та явищ.

*Прийом анкетування* – це спосіб опитування, який полягає у постановці запитань, відповіді на які отримуються у письмовій формі (або за допомогою комп'ютерної техніки), і має на меті з'ясувати питання психічного ставлення особи до інтересів, мотивів, переживань і вподобань. Зазвичай анкетування

передбачає описову форму відповідей та/або альтернативну, тобто з варіантами відповіді: так, ні, не знаю тощо. Найбільш близькими до правди є відповіді на анонімні анкети, оскільки вказання свого імені викликає в учасника певні застереження, наприклад, за необхідності оцінити психологічний клімат у колективі чи вказати своє ставлення до особистості керівника.

*Приємом соціометричного опитування* – спосіб, в основі якого є закономірності соціометрії, тобто теорії вивчення між-особистісних відносин в групі. Таке дослідження може охоплювати елементи всіх згаданих прийомів опитування. За допомогою соціометричного дослідження можна з'ясувати склад, структуру неформальних зв'язків у малих соціальних групах.

Останні два прийоми опитування в діяльності поліцейських застосовуються при вивченні психологічного клімату в колективі та мають на меті оптимізацію структури підрозділу чи розподілу функціональних обов'язків між фахівцями.

3. *Метод аналізу результатів діяльності* – самостійний метод, що полягає у вивченні особистості за результатами певного виду діяльності людини, наприклад, результатами праці. За ними можна намагатися з'ясувати рівень розумових здібностей, умінь і практичних навиків, рівень розвитку професійної уяви, уваги чи спостережливості, особливості пізнавальних, емоційних та вольових психічних процесів особи. Аналізувати результати можна або за відсутності безпосереднього контакту з особою, або спостерігаючи за перебігом діяльності досліджуваної особи. В динаміці значно легше помітити вказані параметри, побачити ставлення особи до виконаного завдання, за способом чи темпом діяльності з'ясувати тип темпераменту, риси характеру, наявність умінь тощо<sup>4</sup>.

Елементи цього методу поліцейськими, наприклад, можуть застосовуватися під час використання в своїй роботі профайлінгу – інтегральної методики запобігання та розкриття злочинів через побудову портрета невідомого злочинця за виявленими на місці події слідами.

---

<sup>4</sup> Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. Київ : Форум, 2000. 544 с.

4. *Метод узагальнення незалежних характеристик* – це метод психологічного дослідження особистості, що ґрунтується на отриманні різнопланової інформації про неї, отриманої з різних джерел, за результатами не пов'язаних між собою спостережень, що здійснювались в різних умовах, в різний час та при здійсненні особою різноманітних видів діяльності. Такі незалежні характеристики дають змогу отримати доволі об'єктивні дані про інтелектуальну, пізнавальну, емоційну та вольову сфери особистості, які в результаті мають бути узагальнені під певним кутом зору, з огляду на мету діагностики.

Поліцейські доволі часто використовують елементи цього методу, наприклад у процесі вивчення особи правопорушника, шляхом отримання формальної та неформальної інформації про неї, зокрема у виді характеристик із місця праці, навчання, проживання, через опитування, рідних, друзів, сусідів, співробітників тощо.

5. *Метод вивчення документів* – це спосіб накопичення інформації про особу, який орієнтований на дані про життєві факти, особливості поведінки, цінності тощо. До таких документів можна віднести різноманітні характеристики, дипломи, атестати, свідоцтва, інформацію медичного характеру, публічне і приватне листування, заяви та скарги, записи у щоденниках, пости у соціальних мережах, публікації та літературу, фото-, аудіо- відео-контент тощо.

Незважаючи на різний ступінь повноти інформації, вона відображає зміст матеріального і духовного життя особи. Всі об'єктивні факти з життя допомагають розкрити зміст і сутність індивідуально-психологічних рис особистості. Документи є результатом соціальної дійсності, тому відображають ставлення людини до оточення, діяльності та розкривають її світогляд, інтереси, бажання, думки, схильності. Через аналіз документів виявляють механізми формування соціальних установок особи, їх зміни, мотиви поведінки, спрямованість, отримують інформацію про взаємини із середовищем перебування. Найважливішим у цьому контексті є психологічне підґрунтя отриманої інформації. Слід зауважити на дані про те, що саме було висвітлено, як, у який спосіб і чому була оприлюднена та чи інша інформація. Традиційний аналіз документів полягає у поглибленому їх опрацюванні, аналізі



змісту й інтерпретації отриманих відомостей. Формалізованим способом здійснюється кількісно-якісна оцінка матеріалу (так званий контент-аналіз – метод, сутність якого полягає в обробці масиву інформації, виокремленні та відборі окремих одиниць аналізу та їх статистичному опрацюванні).

Найбільш інформативними джерелами інформації у правоохоронній діяльності поліції в сучасний період є соціальні мережі, опрацювання яких дає змогу отримувати психологічний портрет особи в доволі об'єктивній формі.

6. *Біографічний метод* – один із важливих та корисних способів формування психологічного портрета особистості, який використовує обробку життєпису людини. Автобіографічна інформація, свідчення рідних і близьких, усіх, хто в різний спосіб, на різних етапах життєвого шляху перетинався з досліджуваною особою, можуть надати суб'єктивну оцінку індивідуально-психологічних особливостей розвитку особистості в окремі вікові періоди, в різних умовах мікросередовища спілкування. Найбільші зміни в структурі життєвого шляху відбуваються в перехідні вікові періоди, які відображають фази генетичних переходів, тому часто можуть розкривати мотиваційну сферу поведінки особистості, пояснювати причини та наслідки вчинків, дозволяють зрозуміти психологічні характеристики людини на підставі її індивідуального життєвого досвіду.

У практичній поліцейській діяльності вивчення біографічного шляху особи буває корисним при встановленні мотивів поведінки правопорушника, виявленні елементів психопатології, побудові тактики спілкування з особою. До речі, кожен допит, який проводить поліцейський, використовує елементи біографічного методу вивчення особистості, оскільки розпочинається з отримання інформації про вік, місце народження, освіту, наявність судимості, місце праці, участь у політичних партіях, громадських організаціях тощо.

7. *Метод самооцінки* – один із найважливіших методів у психології, який є основою для кожного дослідника, який намагається оцінювати психологічні характеристики інших осіб. Насправді, саме з цього методу і потрібно починати, для того, щоб досягати якомога об'єктивніших результатів психологічних досліджень. За його допомогою можна з'ясувати

відповідність власної поведінки та діяльності певним критеріям, що є усталеними в суспільстві. В такий спосіб ми можемо спробувати оцінити власні моральні, емоційно-вольові, інтелектуальні якості, розумові здібності, власну пізнавальну сферу, пов'язану з рівнем розвитку таких психічних процесів, як увага, уява, мислення, пам'ять. Доволі суб'єктивно оцінюються моральні якості, такі як порядність, скромність, чесність, ввічливість, культурність. Більш об'єктивно кожен із нас може оцінити власні вольові якості, такі як дисциплінованість, мужність, працьовитість, акуратність<sup>5</sup>.

Важливим напрямом використання методу самооцінки є розуміння своєї ролі та місця в колективі. Для цього необхідна здатність особи до критичної оцінки власних учинків. На перше місце виходить рівень розвитку своєї свідомості. Більшість людей здатні доволі успішно оцінювати особистий темперамент чи індивідуально-поведінкові особливості.

## **1.2. Вимоги до професійної психологічної підготовленості поліцейських**

Усі поліцейські у повсякденній роботі, в той чи інший спосіб, спираються на психологічні знання. Накопичення особистого досвіду, професіоналізація життя дозволяє частково збільшити ефективність роботи завдяки стихійно набутим знанням в галузі психології. Але у проміжку часу, що передує становленню поліцейського як професіонала, через відсутність спеціальної психологічної підготовки можна допустити чималу кількість помилок, які шкодитимуть і результатам роботи, і здоров'ю працівника поліції.

Під час вирішення практичних завдань поліцейські змушені застосовувати психологічні знання, оскільки завдяки цьому оптимізується правоохоронна діяльність, це сприяє забезпеченню публічної безпеки та порядку, внаслідок цього формується громадська думка про роботу поліції загалом. Тому професійна психологічна підготовка до роботи в поліції є одним із пріоритетних завдань підготовки фахівців

---

<sup>5</sup> Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

для підрозділів Національної поліції в закладах вищої освіти системи МВС України.

Навчальна дисципліна має на меті озброїти здобувачів вищої освіти сукупністю знань, умінь і навичок, необхідних для набуття професійного досвіду та самовдосконалення особистості.

За структурою дисципліна умовно складається з трьох основних напрямів:

- формування професійно важливих якостей;
- оволодіння навиками професійного спілкування;
- формування вмінь саморегуляції.

Мета вивчення дисципліни полягає в ознайомленні здобувачів вищої освіти із актуальними питаннями професійно-психологічної підготовки поліцейського, особливостями професійного спілкування, методами візуальної діагностики, особливостями врахування емоційних станів, методами психологічного впливу, видами психологічних бар'єрів, що виникають у професійному спілкуванні, та способами їх усунення, загальною характеристикою психоемоційної напруженості та шляхами її подолання, прийомами підготовки до дій в екстремальних і конфліктних ситуаціях, способами попередження масових заворушень та прийомами переговорної діяльності.

Метою викладання навчальної дисципліни «Професійно-психологічна підготовка поліцейського» на рівні очікуваних програмних результатів навчання щодо знань і умінь є формування у здобувачів вищої освіти таких соціальних компетентностей (*social skills*):

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології в процесі професійної діяльності поліцейських;
- здатність до пізнання та усвідомлення гендерних особливостей;
- здатність до адаптації та дії в новій ситуації, здатність протидіяти стресовим чинникам, конфліктам і попередження деструктивних психоемоційних станів;
- здатність приймати обґрунтовані рішення, підвищувати рівень психологічної надійності та витривалості працівника поліції;

- здатність взаємодіяти із колегами й оточенням;
- бути гнучким і здатним швидко змінювати свою поведінку відповідно до вимог екстремальної ситуації;
- здатність до критичного мислення, вияву емпатії та нейтралізації психологічних бар'єрів;
- здатність до розвитку навичок ефективного спілкування та використання методів психологічного впливу та прийомів маніпулятивної поведінки у професійній комунікації<sup>6</sup>.

Спеціальні компетентності, формуванню яких сприяє навчальна дисципліна, є таким:

- здатність визначати належні та прийнятні для юридичного аналізу факти;
- здатність до критичного та системного аналізу правових явищ і застосування набутих знань у професійній діяльності; повага до честі та гідності людини як найвищої соціальної цінності, розуміння їх правової природи.

Отже, для досягнення мети навчальної дисципліни «Професійно-психологічна підготовка поліцейського» очікується, що за результатами навчання здобувачі вищої освіти повинні знати:

- а) на ознайомчо-орієнтованому рівні:
  - основи психології професійної діяльності;
  - методи психології правоохоронної діяльності;
  - місце психологічної складової в підготовленості поліцейського;
  - особливості професійного спілкування поліцейського;
  - соціально-психологічні особливості службового колективу;
  - психологічні основи вирішення конфліктів;
  - детермінанти психоемоційної напруженості;
  - особливості впливу екстремальних ситуацій на психіку та дії поліцейських;
  - психологію та характеристики натовпу;
  - психологічні особливості переговорної діяльності.

---

<sup>6</sup> Пряхіна Н. О., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Професійно-психологічна підготовка поліцейського : програма навчальної дисципліни для підготовки здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 26 «Цивільна безпека» спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Львів : ЛьвДУВС, 2021. 15 с.

- б) на понятійно-аналітичному рівні:
- предмет, об'єкт і завдання психології правоохоронної діяльності;
  - складові професійно-психологічної підготовки;
  - методи психології правоохоронної діяльності;
  - структурні компоненти особистості;
  - засоби професійного спілкування;
  - складові структури психологічного впливу;
  - методи психологічного впливу поліцейського;
  - поняття, типи й особливості професійної мотивації;
  - поняття та етапи професійної адаптації;
  - предмет, об'єкт і типологію конфліктів;
  - поняття психоемоційної напруженості;
  - методи саморегуляції;
  - механізми формування натовпу;
  - способи взаємодії зі злочинцями.
- в) на продуктивно-синтетичному рівні:
- поняття та рівні професіоналізму, професійної самосвідомості поліцейського;
  - характерні особливості типів темпераменту, здібностей, характеру, акцентуації характеру;
  - психологічні особливості сугестивності;
  - психологічні аспекти невербальної комунікації;
  - психологічні бар'єри у професійному спілкуванні;
  - особливості використання методів переконання, навіювання, наслідування у спілкуванні;
  - соціально-психологічну характеристику поліцейського колективу;
  - стратегії і методи розв'язання конфліктів;
  - посередництво та медіацію у вирішенні конфліктів;
  - адаптивність до психоемоційної напруженості;
  - попередження специфічних емоційних станів: стрес, афект, фрустрація в екстремальних ситуаціях;
  - способи взаємодії поліцейського із діючим натовпом (агресивним, панічним, корисливим, протестним);
  - стратегічні прийоми ведення переговорного процесу<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Освітньо-професійна програма першого «бакалаврського» рівня вищої освіти. Львів : ЛьвДУВС. URL: <https://www1.lvduvs.edu.ua/uk/document-f3.html>

У результаті набутих у процесі вивчення навчальної дисципліни знань здобувачі вищої освіти повинні вміти:

- а) на предметно-практичному рівні:
  - визначати і розвивати професійні пізнавальні, інтелектуальні, емоційно-вольові якості працівника поліції;
  - вдосконалювати різні види професійної пам'яті, увагу;
  - надавати необхідну допомогу при виникненні негативних психоемоційних станів;
  - використовувати особливості візуальної діагностики під час встановлення комунікативного контакту в професійній діяльності;
  - застосовувати психологічні засоби і прийоми безпечної поведінки в особливих ситуаціях під час виконання обов'язків;
  - аналізувати й узагальнювати досвід безпечної поведінки колег та інших працівників у екстремальних умовах оперативно-службової діяльності;
  - дотримуватися правил безпечного спілкування.
- б) на предметно-розумовому рівні:
  - вивчати індивідуально-психологічні особливості особистості поліцейського;
  - виявляти психологічні причини і умови, які впливають на формування особистості поліцейського;
  - застосувати базові психологічні знання в організації професійної діяльності в правоохоронних органах;
  - визначати психологічні механізми правопорушення, способи маскуванню та поведінки злочинців;
  - аналізувати професійно-психологічні процеси професійної діяльності, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між ними, виявляти їх тенденції, шляхи розвитку;
  - застосовувати знання з професійно-психологічної підготовки при детермінації правопорушень і злочинів, діяльності злочинних груп, злочинності у різних сферах суспільного життя;
  - аналізувати різні психологічні чинники забезпечення публічного порядку.
- в) на знаково-практичному рівні:
  - застосовувати психологічні методи і прийоми у повсякденній правоохоронній діяльності;
  - вміти розрізняти і пояснювати негативні психоемоційні стани та застосовувати заходи саморегуляції.

Бути ознайомленим із:

- новітніми теоретичними та методичними розробками у сфері професійної психологічної підготовки поліцейського;
- способами, формами, засобами та сферами використання професійно-психологічних знань у практичній діяльності поліцейського.

### **1.3. Психологічна характеристика професійної діяльності поліцейських**

Робота в поліції має значну кількість специфічних особливостей, пов'язаних із різноманітністю вирішуваних завдань, заходів і засобів, які застосовуються, з-поміж яких можна виокремити і, власне, психологічні.

Насамперед робота в поліції – це *комплексна трудова діяльність*, яка має інтелектуально-практичну спрямованість. Вона вимагає посиленої психічної активності особистості. Умови праці доволі часто можуть супроводжуватися тривалими й інтенсивними фізичними навантаженнями. Крім того, такі умови викликають у поліцейського психологічні навантаження, труднощі, які можуть бути спричинені постійним професійним ризиком, дефіцитом часу на виконання оперативних завдань, середовищем та умовами комунікації, специфікою поліцейських функцій.

Потрібно зважати на те, що робота в поліції – *різновид державної служби*, який суттєво відрізняється від інших її видів, тому що охоплює вимоги до додержання службової таємниці й елементи конспіративності<sup>8</sup>.

Діяльність поліцейського підлягає детальній правовій регламентації, оскільки передбачає наявність специфічних прав і владних повноважень, якими не наділені інші державні службовці, приміром застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї. Тому реалізація цих повноважень спирається не лише на правову обґрунтованість, а й передбачає наявність підвищеної відповідальності за свої дії та їх наслідки, які повинні бути зокрема обґрунтованими з психологічного погляду.

---

<sup>8</sup> Кущий О. А. Психологія кар'єри : навч. посіб. Львів : Сполом, 2017. 304 с.

Поліцейський у суспільстві відіграє *роль представника держави із взірцевою правосвідомістю*, яка дозволяє йому застосовувати елементи педагогічного чи виховного впливу на громадян.

Певним ризиком у роботі працівника поліції є неадекватне сприйняття ним владних повноважень, яке може призвести до виникнення відчуття вседозволеності.

Діяльність поліцейського здійснюється *за посередництвом професійного спілкування*. Коло комунікації є настільки широким, що доводиться контактувати із найрізноманітнішими верствами населення, людьми різних професій, інтересів та соціального середовища. Зміст такої комунікації часто передбачає елементи явної або прихованої протидії з боку осіб, що мають для цього певні мотиви. Зазвичай їх мають особи, які порушують правові та моральні норми і приписи, або перебувають на межі деградації особистості. Таке спілкування викликає негативні емоції та від почуття. Це призводить до відчуття стійкого браку позитивних переживань. А це, своєю чергою, спричиняє формування певних внутрішніх психологічних суперечностей між бажаннями та можливостями діяти у поліцейських.

Як зазначалось, ефективність роботи в поліції залежить від умінь і навиків щодо діагностики психіки осіб, до яких є професійний інтерес. Незалежно від ставлення до людини, негативних вражень про неї, запорукою професіоналізму поліцейського буде вміння встановити психологічний контакт і довірливі стосунки з будь-якою особою.

Використання різноманітних прийомів, що дозволяють налагодити контакт, передбачають обрання активної позиції працівника поліції у спілкуванні. Правоохоронцям, інколи всупереч власним бажанням, доводиться розкривати специфіку своєї особистості: потреб, емоційної та вольової сфери. Зауважимо, що поліцейський також є об'єктом спостереження з боку інших осіб, які, маючи для цього певні мотиви й інтереси, намагаються вдаватися до маніпуляцій, психологічного впливу, шукають і використовують певні «слабкості» особистості, що пов'язані з рисами характеру, темпераменту, волі, емоційної стійкості тощо. Наприклад, це стосується спроб провокації поліцейських на отримання неправомірної вигоди, фальсифікацій, зміни показань тощо.



Діяльність поліцейського має *публічний характер*. Це створює додатковий обсяг вимог до оформлення зовнішності, дій, стилю спілкування та поведінки працівників поліції. Бо все це викликає суб'єктивні оцінки з боку сторонніх осіб і може певною мірою погіршувати умови виконання службових завдань.

Часто службові ситуації мають ознаки конфліктності, причиною яких є провокаційні дії правопорушників. Вияви агресії, погрози заподіяння тілесних ушкоджень, брутальність поведінки – типова поведінка правопорушників та інших осіб під час охорони публічної безпеки та порядку поліцією. Відтак перманентною ознакою службової діяльності є потенційна небезпека. Крім того, зазначимо, що конфліктність середовища, вияви агресії, деякі умови виконання службових завдань, страждання потерпілих, застосування поліцейських заходів впливу, обстановка на місці злочину (кров, трупи, травми) є *психотравмуючими умовами та факторами*.

Через це виникає надмірна емоційна напруженість, що в результаті негативно впливає на психіку поліцейського. Ці стани можуть призвести до подальших розладів психіки, симптомів тривожності, ознак депресії та інших виявів нейротизму.

Внаслідок усвідомлення працівниками поліції особливостей службової діяльності та їх впливу на психіку розпочинається кропітка робота над власними професійно важливими психологічними якостями. Цьому сприятиме належна психологічна підготовка, навчання, набуття професійного досвіду, що формується під впливом цих специфічних умов праці. В такий спосіб відбувається процес становлення особистості правоохоронця-професіонала.

Становлення та розвиток особистості поліцейського доволі складний і багатоаспектний процес. Одночасно на нього впливають і цілеспрямовані, і стихійні процеси, різноманітні соціальні системи, окремі люди та групи осіб. А стійкість психіки допомагають забезпечити власні ресурси: сім'я, друзі, найближче соціальне оточення, колектив, хобі<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Посібник для підвищення кваліфікації працівників органів та підрозділів Національної поліції України / О. І. Безпалова, К. Л. Бугайчук, А. В. Войціховський та ін.; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2019. 132 с.

Відтак не кожен із кандидатів на службу в поліції є придатним до такої роботи. Правильність професійного вибору повинна бути перевірена фахівцями-психологами на стадії добору поліцейських. У цьому контексті проводиться оцінка та складання прогнозу на розвиток професійно важливих якостей та визначення здібностей і відповідних якостей кандидата. За відповідними науково обґрунтованими параметрами особа може бути визнана непридатною для служби в поліції. Для осіб, які відповідають установленим вимогам щодо їх психологічної придатності до роботи в поліції, їх подальше становлення як фахівців залежить від навчання, спеціальної підготовки, виконання службово-оперативних завдань.

Розглядаючи структуру особистості поліцейського, насамперед потрібно зауважити на його *спрямованість*, що відображає ті цілі професійної діяльності, яких хоче досягти особа, з урахуванням засобів їх досягнення. Така спрямованість має і загальний характер, наприклад прагнення особи бути активним учасником правоохоронної діяльності держави, і спеціальний – конкретна ділянка поліцейської діяльності: протидія незаконному обігу наркотиків, робота з мешканцями територіальних громад, розслідування кримінальних правопорушень, розкриття злочинів у сфері кіберзлочинності, протидія організованій злочинності, робота з персоналом, охорона публічної безпеки та порядку, надання поліцейських послуг тощо.

Насамперед загальна спрямованість відіграє основну роль у процесі становлення особистості поліцейського. Якщо він усвідомлює своє призначення правоохоронця як фахівця, має почуття службового обов'язку щодо захисту прав і свобод людей, надання допомоги всім, хто її потребує, – це викликає у працівника почуття професійної гордості за свій фах, дозволяє гармонійно поєднувати власні інтереси з професійними завданнями, ототожнювати себе зі об'єктивним змістом і зовнішніми атрибутами поліцейської діяльності.

Характеризуючи мотиваційну сферу особистості поліцейського, можна зазначити, що на його спрямованість впливає наявність так званого провідного мотиву. Зокрема, високий рівень оплати праці, наявність системи преміювання за результати роботи, можливість отримання житла, можливість обійняти певну посаду мають вирішальне значення

у виникненні бажань професійного розвитку та досягнення високих показників служби. Проте в процесі діяльності у поліцейського можуть виникати внутрішні психологічні суперечності, що впливатимуть на його спрямованість, зокрема у разі відсутності у працівника перспектив кар'єрного розвитку, неможливості обійняти вищу чи керівну посаду або отримати чергове спеціальне звання, зниження престижності професії тощо. Це викликає бажання обрати іншу роботу, інший підрозділ або звільнитись із поліції.

Звісно, на спрямованість конкретної особи впливають сформовані у неї раніше індивідуально психологічні риси, такі як дисциплінованість, вихованість, відповідальність, принциповість, справедливість, вимогливість та інші морально-ділові якості.

Характеризуючи особистість поліцейського, потрібно розглянути й *професійний досвід*. Його можна визначити через оцінку спеціальних знань, умінь і навиків, професійної поведінки та звичок. Наявність достатнього багажу знань і вміння ефективно їх застосовувати на практиці свідчить про високий рівень професійної компетентності поліцейського. Така компетентність дає змогу досягати оптимальних, максимально можливих результатів за мінімально необхідних затратах енергії, фізичних і психологічних зусиль. У цьому випадку ми можемо говорити про наявність вищого рівня професійного розвитку – рівня професійної майстерності поліцейського.

Професійна майстерність може досягатися лише через практику, де проявляються досконалі вміння та стійкі навички. Професійні дії, які доведені до рівня автоматичних мисленневих, рухових і сенсорних процесів, – це професійні навички. Вони дозволяють економити час, характеризуються легкістю виконання, чіткістю, швидкістю, точністю, послідовністю, контрольованістю техніки виконання, невисоким рівнем концентрації уваги. Дають змогу успішно долати різноманітні труднощі та перешкоди. Економія власних зусиль також є ознакою професійної майстерності.

Професійні вміння виявляються у здатності поліцейського до використання «творчого підходу» в процесі виконання службових обов'язків, що вказує на гнучкість мислення в ситуаціях, які вирізняються раптовістю, швидкоплинністю,

змінюваністю, екстремальністю. Порівняно з професійними навиками ці вміння ґрунтуються на принципі універсальності і є менше прив'язаними до конкретики тих чи інших ситуацій.

Наступним елементом, який характеризує структуру особистості поліцейського, є *професійно важливі якості*. До них потрібно віднести професійну спостережливість, професійно орієнтовані пам'ять, мислення та уяву, психологічну стійкість.

Розвиток професійної спостережливості відбувається з набуттям досвіду практичної діяльності та дозволяє поліцейському цілеспрямовано виокремлювати таку інформацію, яка є необхідною для виконання його спеціальних функцій. По-різному відбуваються процеси професіоналізації власної уваги у представників різних поліцейських спеціальностей. Специфіка спостережливості патрульного відрізнятиметься від особливостей розвитку професійної уваги слідчого. Специфіка роботи працівника ситуаційного центру відрізнятиметься від роботи оперативного поліцейського, а відтак різними будуть особливості їх професійної спостережливості.

Але для всіх напрямів поліцейської діяльності, для розвитку та вдосконалення професійної спостережливості необхідною умовою є тренованість і належна взаємодія органів чуття людини. Вміння помітити важливі об'єкти, вирізнити їх особливості, відчувати їх значення забезпечується через розвиток особливої форми психічної активності людини – увагу. А основними властивостями уваги є її стійкість, концентрація, розподіл, переключення.

Проте слід вирізнити існування в структурі професійної спостережливості особливого його виду – професійної психологічної спостережливості поліцейського. Фахівець поліції повинен вміти помічати найменші вияви у поведінці інших осіб, вміти характеризувати за ознаками зовнішності людини її емоційний стан, потенційні наміри, індивідуальні психологічні особливості, інтереси, діагностувати ознаки брехні при спілкуванні тощо. Цю інформацію можна почерпнути, аналізуючи такі динамічні вияви, як жестикуляція та інші рухи тіла, зміни у міміці, особливості мови та мовлення, зміни у частоті дихальних процесів тощо.

Розвиток професійної пам'яті полягає у набутті здібностей до запам'ятовування, збереження, відтворення саме тієї

інформації, яка становить службовий інтерес. Важливо розуміти, що існує довготривала й оперативна пам'ять, розвиток яких є запорукою ефективності професійної пам'яті. Наприклад, з обсягу збереженої інформації за допомогою довготривалої пам'яті слід відтворювати попередні події злочинів, матеріали розслідувань, ознаки зовнішності розшукуваних осіб. За допомогою оперативної пам'яті можна будувати робочу версію під час огляду місця події на підставі виявлених у його процесі слідів злочину, використовувати інформацію про зміни у зовнішності та поведінці особи під час побудови тактики допиту підозрюваного.

Особливостями професійного мислення є здатність поліцейського до свідомого пізнання дійсності за допомогою розумових дій та операцій. Уміння логічно мислити, бути критичним при оцінці дій і подій, здатним до знаходження зв'язків та закономірностей, глибина і швидкість процесів, загальна кмітливість працівника поліції є основними параметрами професійності цього психічного процесу в нього.

Щодо професійної уяви, то зазвичай кожен поліцейський працює в умовах дефіциту часу та браку об'єктивної інформації. Тому дуже важливим є вміння на підставі попереднього досвіду будувати образи дій, подій, людей, яких вона раніше ніколи не бачила та не сприймала. Це відбувається шляхом поєднання та перетворення раніше сприйнятих образів при опрацюванні версій учинення злочину, побудові портрета злочинця, побудові тактики допиту, підготовці до здійснення оперативних заходів тощо.

Як зазначалось, одним із завдань системи психологічного забезпечення поліцейських є вжиття заходів, спрямованих на формування у них спеціальної професійної якості – психологічної стійкості. Сутність її полягає у здатності працівника поліції забезпечити ефективність його службової діяльності, незважаючи на інтенсивність впливу різноманітних негативних психологічних чинників. Доволі часто це пов'язано з роботою в умовах ризику для життя та здоров'я правоохоронця.

Психологічно стійкий поліцейський – це працівник, що здатний незалежно від сили зовнішніх впливів, які викликають негативні емоції, від екстремальності та ризикованості подій, від фізичних і психічних перенавантажень здатний

виконувати поставлені перед ним службові завдання на належному рівні. Основною рисою психологічної поведінки такого поліцейського буде високий рівень самоконтролю. Також дуже важливим для забезпечення психологічної стійкості є вміння застосовувати прийоми саморегуляції психічних станів, за допомогою яких працівник поліції здатний не лише опановувати власні емоції, прояви агресивної поведінки, забезпечувати особисту безпеку та безпеку інших осіб, а й долати шкідливі наслідки цих впливів поза службою, в такий спосіб зберігаючи своє психічне здоров'я.

Ще однією характеристикою особистості поліцейського є належний *рівень тренованості біопсихічних і психофізіологічних якостей*. До вроджених властивостей можна віднести темперамент та емоційну врівноваженість особи, а до набутих – працездатність та швидкість рухових реакцій поліцейського.

Особливості темпераменту та його вплив на службову діяльність ми розглядатимемо далі, але цей параметр разом із особливостями емоційної стабільності особи змінити складно. Проте усвідомлення поліцейським власних психологічних особливостей у сфері службової діяльності дасть змогу пристосувати їх до виконання конкретної ділянки роботи. Так само, коли ми говоримо про працездатність, то вона залежить від індивідуальної психологічної характеристики, що ґрунтується на багатьох чинниках, зокрема умовах праці, особистому прикладі керівника та колег, вихованні цієї риси батьками тощо. Швидкість моторики можна розглядати як природні задатки особи, проте, коли йдеться про певні професійні вміння, наприклад вміння швидко застосовувати зброю та спеціальні засоби, вмиле керування транспортним засобом тощо, то ці якості набуваються в ході тренувань і практичної діяльності.

Насамкінець з-поміж професійно важливих якостей поліцейського важливу роль відіграє *іmunітет до професійної деформації*.

Загалом, з огляду на особливості умов службової діяльності в органах поліції, можна зрозуміти, що існує певний негативний вплив на психіку поліцейського, спричинений умовами роботи, надмірною професіоналізацією життя та іншими об'єктивними причинами.

Потрібно зазначити, що явище професійної деформації характерне не лише правоохоронній діяльності. Така деформація є доволі поширеною серед працівників медичної, військової, освітньої, управлінської сфер.

По своїй суті явище професійної деформації є системою негативних змін у структурі особистості під впливом умов, організації та змісту службової діяльності та її особливостей.

Щодо професійної деформації у поліцейських, то вона полягає в заміщенні окремих важливих професійних якостей працівників негативними рисами. Спостережливість може перерости у надмірну підозрюваність, впевненість у самовпевненість, вимогливість у прискіпливість та роздратованість тощо. Все це заважає якісній роботі й об'єктивності в службовій діяльності.

Найпоширенішими ознаками професійної деформації поліцейського є:

1. Домінування стереотипів у ставленні до об'єктів службової діяльності. Тобто перенесення схематизованого образу типового правопорушника, хулігана, злодія, наркомана, алкоголіка на кожну людину. Таке відношення в своїй основі має домінування негативних емоцій, агресію, дискримінацію, каральну спрямованість.

2. Відсутність критичного ставлення до правопорушень і правопорушників, адаптація до них. В основі цього явища є звикання до подій злочинного характеру, поява халатності при виконанні функцій правоохоронця, розчарування в обраній професії, особиста корисливість тощо.

3. Використання професійного стилю спілкування у відносинах поза службою. Внаслідок цього поліцейські використовують професійний сленг, живляють жаргонні висловлювання, нав'язують професійну тематику під час бесіди з іншими людьми. Відчувається бідність лексики, використання слів-паразитів тощо.

4. Повна професіоналізація життєдіяльності, що виражається у відсутності або значному зменшенні інтересів, хобі, дружніх відносин, браку комунікації та соціальних контактів поза межами служби<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> Серeda В. В., Кісіль З. Р. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 848 с.

Можна виокремити низку причин, що спричиняють виникнення цього негативного явища, з-поміж яких є:

1. Специфіка організації службової діяльності, понаднормова праця, недоліки організації роботи в підрозділі поліції.

2. Вплив об'єктів правоохоронної діяльності, тобто осіб, які є правопорушниками, потерпілими, свідками. Зокрема, психологічні бар'єри у спілкуванні поліцейських і правопорушників пов'язані з упередженістю, агресивністю, відкритою чи прихованою протидією, провокуванням працівників поліції на вчинення протиправних дій.

3. Недостатньо високий освітній і культурний рівень поліцейського. Загалом поліцейський мав би бути взірцем для громадян за різними критеріями: правосвідомістю, толерантністю, вихованістю. Проте, на жаль, доволі часто окремі працівники зупиняються на шляху особистісного розвитку, певною мірою деградують, а їхня поведінка може бути причиною для виникнення непорозумінь, конфліктів і вказувати на завищену самооцінку. Або навпаки, поведінка поліцейського може демонструвати надмірну навіюваність (конформність) з боку інших осіб.

4. Найближче соціальне оточення працівника поліції, насамперед службовий колектив. Доволі часто, особливо молоді поліцейські, після потрапляння у певний підрозділ, в якому працюють працівники з вираженими ознаками професійної деформації, через брак досвіду й авторитету, який приходить із часом, піддаються впливу таких осіб, переймають негативний стиль роботи та поведінки, вдаються до порушень трудового законодавства, негативних традицій, учиняють проступки<sup>11</sup>.

Шляхи та способи уникнення, усунення та профілактики явища професійної деформації залежать від різних чинників, зокрема від волі поліцейського, від керівників різних рівнів, від найближчого оточення.

Проте, в будь-якому разі це процес, який повинен розпочинатись ще на етапі відбору кандидатів на службу в органах

---

<sup>11</sup> Серета В. В., Кісіль З. Р. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 848 с.



поліції та постійно здійснюватися. В процесі службової діяльності повинно проводитись систематичне вивчення працівника з боку керівного апарату та корекція умов і напрямів його службової діяльності, контроль за роботою працівника поліції, проведення роз'яснювальної роботи щодо необхідності розширення кола інтересів, зацікавленості та уподобань, створення умов для психологічного розвантаження підлеглих, навчання використанню методів саморегуляції та релаксації, створення умов для збільшення обсягу позитивних вражень.

Насамкінець зазначимо, що робота в органах поліції має свої переваги та недоліки, але водночас вона є престижною, психологічно складною, цікавою та інтенсивною. Поліцейські, які пропрацювали хоча б декілька років за професією мають набиякий життєвий досвід, який не можуть отримати представники інших спеціальностей. А ефективність та якість роботи працівника поліції залежить насамперед від нього, від його праці над собою, морально-вольових якостей і зусиль, які будуть докладені для набуття статусу професіонала.

### ***Питання для самоконтролю***

1. У чому зміст професійно-психологічної підготовки працівників поліції?
2. Що є метою та які основні напрями навчальної дисципліни Ви знаєте?
3. Назвіть основні завдання навчальної дисципліни.
4. Розкрийте сутність методів і прийомів професійної психології.
5. Назвіть компетентності, яких можна набути здобувачам вищої освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни.
6. Чим саме мають оволодіти здобувачі вищої освіти на рівні навиків і вмій?
7. Розкрийте сутність психологічних особливостей поліцейської служби.
8. Проаналізуйте елементи психологічної структури особистості працівника поліції.
9. Охарактеризуйте явище професійної деформації поліцейського.
10. Вкажіть способи подолання професійної деформації працівника поліції.

### **Використана література**

1. 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 МВС України від 06.02.2019 № 88. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>
2. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник / 2-ге видання перероблене та доповнене. Київ : Центр учбової літератури, 2004. 272 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 4-те вид., виправл. і доповн. Київ : Знання, 2014. 1047 с.
4. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. Київ : Форум, 2000. 544 с.
5. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
6. Освітньо-професійна програма першого «бакалаврського» рівня вищої освіти. Львів : ЛьвДУВС. URL: <https://www1.lvduvs.edu.ua/uk/document-f3.html>
7. Пряхіна Н. О., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Професійно-психологічна підготовка поліцейського : програма навчальної дисципліни для підготовки здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 26 «Цивільна безпека» спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Львів : ЛьвДУВС, 2021. 15 с.
8. Куций О. А. Психологія кар'єри : навч. посібник. Львів : Сполом, 2017. 304 с.
9. Посібник для підвищення кваліфікації працівників органів та підрозділів Національної поліції України / О. І. Безпалова, К. Л. Бугайчук, А. В. Войціховський та ін.; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2019. 132 с.
10. Середа В. В., Кісіль З. Р. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 848 с.

Розділ II

## **РОЗВИТОК ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ**

### **2.1. Увага як особлива форма психічної активності людини**

Отримуючи з навколишнього світу значну кількість сигналів кожен намагається фільтрувати таку інформацію й обирає саме те, що є необхідним для нашої повсякденної діяльності, що є важливим або цікавим, що є яскраво вираженим чи забарвленим у прямому і переносному сенсі. У нашій свідомості вибірково відображаються різноманітні предмети та явища завдяки увазі.

У психології увага розглядається як спрямованість та концентрація психічної активності для відображення у свідомості об'єктів та явищ, що мають постійне або тимчасове значення для людини.

Як відомо у системі психічних процесів найбільш ваговою групою є пізнавальні процеси, до яких часто відносять і увагу. Проте існує певна відмінність уваги від пізнавальних процесів відчуття, сприймання, уяви, мислення та пам'яті, яка полягає в тому, що увага не є самостійним процесом, оскільки не є окремим джерелом пізнавальної сфери особистості, а лише виконує роль регулятора, допомагає спрямовувати та контролювати їх.

Для поліцейського розвиток професійної уваги є дуже важливим, позаяк основні помилки в роботі часто пов'язані з її недоліками. Завдяки увазі у нашій свідомості відображаються окремі об'єкти, що дає підстави розглядати її як внутрішню умову функціонування людської психіки. Також до свідомості завдяки увазі доходять усі акти нашої цілеспрямованої діяльності.

Від того, наскільки ми є зосередженими, залежить обсяг, зрозумілість інформації, обрання способу вирішення поточних проблем.

Основними **якостями (властивостями) уваги** є:

1. *Активність* – що відображає причину, інтенсивність і роль вольових зусиль у виникненні уваги. За цими показниками її поділяють на довільну, післядовільну (вторинну) та мимовільну<sup>12</sup>.

Людський мозок функціонує в такий спосіб, що у разі домінування зовнішніх подразників, які переважатимуть силу збуджень, що усвідомлюються, виникає включення мимовільної уваги, в основі якої є рефлекс. Ми реагуємо на такі подразники, як яскраве світло, сильний або різкий звук, яскравий колір тощо. Також мимовільна увага включається у випадку реакції організму на його важливі внутрішні потреби. Ми швидко переключаємо свою увагу на органічні процеси, спричинені голодом, спрагою, холодом, спекою, болем. Найчастіше такі випадки трапляються за відсутності зацікавленості у вирішенні завдань або втоми.

Проте роль мимовільної уваги в жодному разі не треба недооцінювати, оскільки будь-які неочікувані, раптові ситуації, що вимагають швидкої реакції і створюють певну загрозу безпеці поліцейського або інших осіб доволі часто трапляються. Наприклад, при оформленні матеріалів про порушення правил дорожнього руху працівник поліції може почути звук гальмування коліс іншого транспортного засобу, водій якого втратив контроль за керуванням і створює аварійну ситуацію. Завдяки відповідній швидкій реакції поліцейського може бути збережене його життя та життя інших людей. А в певних випадках включення мимовільної уваги може бути негативним чинником, оскільки відволікає від основної діяльності або розосереджує людину під час виконання важливого завдання. Таке відволікання може бути спричинене телефонним дзвінком, голосною розмовою, різким запахом. У цих випадках, наприклад, поліцейський може втратити цінну інформацію про поведінку підозрюваного під час допиту.

Щодо довільної уваги, то вона формується за допомогою вольових зусиль, унаслідок яких відбувається процес збудження певних ділянок мозку, через що людина реагує на той

---

<sup>12</sup> Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник /2-ге видання пер. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2004. 272 с.

чи інший об'єкт або діяльність. Ця увага є найбільш важливою, оскільки ефективність діяльності залежить саме від її стійкості, продуктивності. Компонентами цієї уваги є мета, воля і психічна активність. Як приклад, поліцейський має на меті діагностувати ознаки брехні під час допиту, для чого свідомо зосереджується на зоровій поведінці підозрюваного, або ж зосереджується на оформленні протоколу.

Основними властивостями довільної уваги визначають цілеспрямованість, розуміння послідовності у поведінці, внутрішня розумова дисципліна, протидія стороннім відволікаючим факторам.

Усвідомлюючи власні потреби, бажання, обов'язки, людина обирає певну мету та обирає відповідні засоби. Складність цієї мети зумовлює більші вольові зусилля та більшу зосередженість на усвідомленні проблеми, тобто включення стійкої довільної уваги. Наприклад, будь-яка трудова або навчальна діяльність потребує постійного керування увагою та її підтримки на стабільно високому рівні. Це є доволі складним і виснажливим процесом.

Вторинною або післядовільною увагою вважають таку, що, попри збереження своєї цілеспрямованості, не вимагає стійких вольових зусиль. Зазвичай перехід із фази довільної до вторинної уваги відбувається завдяки успішності власної діяльності або зацікавленості вирішуваними завданнями. Вона не потребує значних вольових зусиль, хоча рівень інтенсивності уваги є стабільно високим. Незважаючи на те, що в період включення вторинної уваги усвідомлювана зосередженість на діяльності або об'єкті знижується, вона все-таки продовжує бути свідомо контрольованою. Робота в умовах післядовільної уваги стає продуктивнішою через зменшення інтенсивності психічного напруження та більшу зацікавленість у виконанні завдань. А, отже, в своїй діяльності поліцейський буде більш успішним у разі використання таких організаційних засобів, які сприятимуть якомога швидшому переходу його довільної уваги у вторинну. Наприклад, урахувавши досвід слідчого, який на початковому етапі розслідування докладалиме значних зусиль для зосередження власної уваги на виявленні слідів злочину, отриманні первинної інформації, показань свідків, а далі, після накопичення необхідної інформації,

діє впевнено й ефективно, керуючи увагою в такий спосіб, нібито ця увага самостійно сприяє виконанню його функцій.

2. *Стійкість* – властивість уваги, яка описується часовими параметрами, протягом яких людина забезпечує власну спрямованість на вирішення того чи іншого завдання. Стійкість уваги є запорукою ефективності виконання кожного етапу цих завдань. Сприяють цьому певні індивідуальні особливості людини, такі як працездатність, позитивне ставлення до своєї роботи, відповідні риси характеру, сила нервових процесів, напрацьовані професійні навички. Посилюється стійкість уваги у разі зацікавленості відповідною роботою чи окремими завданнями, їх не одноманітність<sup>13</sup>.

Цілеспрямованість людської діяльності зумовлює виникнення стійкої уваги. Існує взаємозалежність уваги та дії, що посилюють одне одного, мобілізують розумові зусилля для перемоги над труднощами. Якщо такі труднощі будуть мати помірний характер, то це також сприятиме стійкості уваги.

Зворотнім явищем до стійкості уваги є її відволікання. Його спричинюють ті об'єкти, які не стосуються безпосередньої діяльності.

Ефективність діяльності буде суттєво зменшуватись, якщо людина часто відволікатиметься через побічні стимули. Це завжди відбуватиметься за менш стійкої уваги, і погіршуватиме продуктивність роботи.

Чинниками, які поза волею людини викликають відволікання уваги, є ті ж, що зумовлюють виникнення мимовільної уваги. До них можна віднести будь-які сильні та різкі подразники, різкі їх зміни та дію емоційних факторів.

Протидія негативному впливу відволікання на виконання службових завдань може забезпечуватися певними тренуваннями, приміром виконанням вправ зі стрільби в умовах різних звуків та інших зовнішніх подразників.

3. *Спрямованість* – властивість уваги, яка вказує на її ситуативний керунок і поділяється на внутрішню та зовнішню.

Зовнішня спрямованість зосереджує увагу на діяльності за межами особистості, наприклад, на вивченні зовнішності

---

<sup>13</sup> Пасько О. М, Цільмак О. М. Психологія: схеми, таблиці, коментарі : навч.-наочн. посібник. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2013. 270 с.

особи, виконанні слідчої дії, сприйманні лекції, перевірки документів тощо. Зовнішня увага домінує при спостереженні за об'єктами оточуючого світу, за явищами навколишнього середовища та забезпечує їх відображення в свідомості особи. Полягає у спрямованості функціонування органів чуття людини на певні об'єкти, за якими ми спостерігаємо та сприймаємо їх, а також на напруженості та рухах діючих органів тіла. Тобто вона буває сенсорною та руховою. За видимими проявами така увага проявляється в руховій динаміці частин тіла, мімічних проявах обличчя, пантоміміці, рухах, пов'язаних із виконанням функціональних завдань різного ґатунку.

Внутрішня спрямованість – це зосередження уваги на особистих фізіологічних та психічних станах, за опосередкованою допомогою процесів уяви, мислення, пам'яті. Людина заглиблюється в процеси планування своїх дій, пригадування необхідної інформації, вирішення подумки певних завдань, відтворення певних переживань, аналізу та самооцінки тощо.

Занурюючись у певні розмірковування та роздуми, людина може не помічати подій оточуючого світу, не впізнавати знайомих людей поруч, не чути звертання до неї сторонніх осіб, відволікатись від основного завдання, що в цей момент виконується. Тобто окремі функції органів чуття людини в такий момент втрачає.

А, отже, поліцейський повинен завжди пам'ятати, що одночасне завантаження внутрішньої та зовнішньої уваги може призвести до втрати пильності, до загроз особистій безпеці, до зниження спостережливості при виконанні важливих службових завдань.

Цікавим способом розвитку професійної уваги є постановка задачі на одночасне сприйняття демонстрованого матеріалу і виконання подумки іншого завдання.

4. *Широта* – властивість уваги, яка дає змогу системно підходити до вивчення подій, об'єктів та явищ. До своєї структури широта включає концентрацію та розподіл уваги.

Концентрація уваги – здатність тривалий час зосереджувати психічну активність на конкретному об'єкті чи діяльності. А розподіл уваги – здатність ефективно організувати свою психічну діяльність, одночасно виконуючи кілька завдань. Зазвичай успішність розподілу уваги залежить

від наявності в людини певних навиків, які вона здатна здійснювати автоматично, на рівні підсвідомого регулювання.

Широта уваги поліцейського є важливою властивістю професійної спостережливості поліцейського, оскільки виконання певних функцій потребує здатності одночасного виконання декількох завдань, приміром опитування та фіксація, або, навпаки, йому потрібно вміти концентруватися на одному об'єкті пошукових дій, незважаючи на різноманітні відволікаючі фактори.

5. *Переключення* – властивість уваги, яка дозволяє легко переносити психічну активність від одного до іншого виду діяльності. Це певний динамічний параметр уваги, який є доволі важливим для поліцейського, оскільки під час ухвалення рішень, зумовлених швидким перебігом подій, йому доводиться негайно реагувати шляхом застосування невідкладних заходів, ґрунтуючись на об'єктивній інформації.

Тому переключення уваги є професійно важливою властивістю, яка має в своїй основі здатність особи керувати своєю увагою, розуміти послідовність своїх дій, опановувати власну інертність.

Звісно, що швидкість переключення уваги залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, зокрема типу нервової системи, та характеристики діяльності. Люди, які мають збудливий тип нервової системи, на відміну від осіб із гальмівним типом, переважають у цьому параметрі. Але в середньому людині потрібно близько 0,2 секунди для того, щоб переключити увагу з одного об'єкта на інший. І протягом секунди ми здатні перевести увагу на інший об'єкт чи діяльність три-чотири рази.

6. *Обсяг* – властивість уваги, яка є кількісним показником, що відображає число об'єктів, які охоплюються увагою і сприймаються людиною за певний час. Відтак обсяг уваги може бути вузьким або широким. Широта обсягу уваги залежить від вікового періоду особи, її психічного розвитку, а також від характеру інформації. Зокрема краще сприймаються об'єкти, які взаємопов'язані, або асоціюються з раніше сприйнятими. Матеріал, який не пов'язаний між собою за змістом (символи, цифри, фігури), при сприйманні його протягом однієї-двох десятих секунди, відтворюється дорослими в обсязі 4–6 об'єктів, а дітьми вдвічі менше. Суттєво збільшується цей показник



при попередньому ознайомленні з інформацією. Для індивідуального вивчення обсягу та розподілу уваги людини використовується принцип тахістоскопа – приладу для нетривалої демонстрації об'єктів для оцінки їх сприйняття особою.

### **Професійна спостережливість поліцейського**

Аналізуючи зміст поліцейської діяльності, доходимо висновку, що її ефективність доволі сильно взаємопов'язана з психологічними явищами та належною психологічною підготовкою працівників поліції. Виникає питання про виокремлення та формування професійно важливих якостей поліцейського.

Структура пізнавальної сфери особистості працівника поліції характеризується розвитком професійно орієнтованих психічних процесів, із-поміж яких важливе місце посідає увага. Виконуючи функції психічного контролю, вона взаємодіє із процесами відчуття, сприймання, уяви, мислення та пам'яті. Тому, вимоги до цієї сфери розвитку правоохоронців є особливими. Насамперед потрібно зауважити, що всі ці процеси піддаються розвитку в умовах службової діяльності, а також можуть підлягати певній тренуваності. Крім того, пізнавальні процеси не відбуваються відособлено один від одного, а навпаки, пов'язані та взаємообумовлені. Проте ми розглядатимемо їх окремо.

В основі першої професійно важливої якості поліцейського є процес уваги. Її вищою вродженою або набутою якісною формою є спостережливість. Це – властивість особистості, яка полягає у здатності особи виявляти суттєві аспекти, що мають значення для рішення пізнавальних і практичних завдань.

*Професійна спостережливість* – це властивість особистості, яка полягає в її здатності до виявлення, оцінки та відбору тієї інформації, що є необхідною для вирішення професійних завдань. Вона передбачає максимальний розвиток, тренуваність і налагоджену взаємодію органів чуття людини при діяльності у сфері службової діяльності. Її складовою є *психологічна спостережливість* – здатність діагностувати людину за її зовнішністю, поведінкою, психічним станом, трактувати психологічне підґрунтя дій окремої особи чи групи осіб, різноманітних подій та явищ<sup>14</sup>.

<sup>14</sup> Психологічні особливості комунікації в діяльності оперативного працівника поліції: методичні рекомендації / Я. М. Когут, О. М. Борисюк, Ю. Ц. Жидецький та ін. Львів : ЛьвДУВС, 2019. 112 с.

Спостереження як метод психології полягає у цілеспрямованій зосередженості на певному об'єкті за попередньо визначеним планом. Воно може бути тривалим і короткочасним. Фактором для забезпечення об'єктивності методу є здійснення більш тривалого та багатоаспектного спостереження, але для цього не завжди є можливість, оскільки чимало явищ і подій тривають недовго.

Успішність спостереження залежить також від визначення мети, чіткого плану, забезпечення необхідних умов, наявності та можливості застосування засобів спостереження та фіксації результатів.

Якість спостереження залежить від дотримання певних рекомендацій і правил, зокрема:

- визначення мети спостереження;
- забезпечення попереднього вивчення об'єкта спостереження (за можливості);
- складання плану спостереження;
- умовний поділ об'єкта на складові та їх аналіз;
- відслідковування якомога більшої кількості різноманітних деталей, ознак, особливостей об'єкта;
- створення різних умов для спостереження за одним об'єктом;
- порівняння об'єкта з іншими, наприклад, раніше досліджуваними об'єктами;
- використання допомоги фахівців;
- порівняння результатів спостережень різних суб'єктів;
- вербалізація та обговорення виявленого;
- усвідомлення перешкод, можливих маніпуляцій і впливів з боку інших осіб.

Ці правила стануть у нагоді будь-якому поліцейському під час організації спостереження за різноманітними об'єктами, насамперед людьми. Однак потрібно також зауважити на те, що спостережливість як професійна ознака працівника поліції часто виявляється у вмінні відслідковувати сліди злочину, докази, предмети та різні об'єкти, що мають значення для кримінального провадження. В цьому процесі поліцейському доводиться працювати не так із людьми, як з об'єктами матеріального світу. Тому для забезпечення ефективності такої роботи йому потрібно усвідомлювати власні індивідуально-

психологічні особливості, які або сприятимуть, або заважатимуть досягненню результату<sup>15</sup>.

Для цього розглянемо правила забезпечення стійкості уваги та якості спостереження під час огляду місця події.

#### *1. Усвідомлення важливості слідчої дії*

Розуміючи важливість результату для подальшого розслідування, поліцейський повинен намагатися самостійно стимулювати та посилювати власну увагу.

#### *2. Докладання вольових зусиль*

Наполегливість і терплячість, самоконтроль та акуратність у роботі є наслідком вольового напруження, яке щоразу впливатиме на стійкість уваги.

#### *3. Забезпечення вмілого розподілу та переключення уваги*

Якість спостереження залежить від часу, протягом якого ми оглядаємо об'єкт, тому дослідження важливих місць, предметів чи об'єктів повинно бути більш пильним і тривалим, а перехід до іншого об'єкта – виваженим.

#### *4. Комплексний підхід до спостереження*

Під час спостереження необхідно використовувати потенціал і можливості всіх органів чуття людини, отримуючи якомога більшу інформацію шляхом зорових, нюхових, слухових, тактильних та інших відчуттів.

#### *5. Розуміння фізіологічних особливостей органів чуття*

Слід розуміти наявність меж ресурсів людського організму, наприклад, ураховувати процеси адаптації зору при переході з світла у темряву, що передбачають більш тривале пристосування, або звикання до запаху в приміщенні протягом нетривалого часу, що може призвести до втрати уваги, інформації чи доказів.

#### *6. Вербалізація*

Усе, що ми виявляємо, повинно бути переведене у словесну форму, явне чи уявне промовляння дає змогу розширити інформацію через асоціації, попередні знання, пам'ять.

#### *7. Включення процесів уваги*

Обов'язковим результатом спостереження є побудова в уяві картини події, що дозволяє висунути одну чи декілька

---

<sup>15</sup> Мухіна Г. В. Юридична психологія: навчально-методичний посібник / за заг. ред. В. М. Бесчастного. Київ : ВД «Дакор», 2019. 236 с.

версій, додатково перевірити таку інформацію за слідами злочину.

#### *8. Критичність мислення.*

Потрібно вміти піддавати сумніву навіть найбільш вірогідні версії, оскільки будь-який поспіх, необґрунтованість, самовпевненість можуть призводити до помилок. Брак необхідної інформації, відсутність доказів повинні бути підставою для перевірки суб'єктивного підходу до результатів спостереження, шляхом аналізу всіх суперечливих версій.

#### *9. Емоційна стабільність*

Професійна спостережливість ґрунтується на збереженні психоемоційної врівноваженості. Об'єктивні негативні чинники, на кшталт відволікаючих розмов, неприємних запахів, вигляду крові, емоційності потерпілих, не повинні впливати на ефективність роботи поліцейського. Він повинен долати хвилювання, тривожність, страх, зберігати стійкість уваги, стабільність емоцій і спокій.

#### *10. Обґрунтовані паузи*

Усвідомлення наявності меж ресурсів людського організму, а саме складності підтримки стійкої уваги, дає змогу мовити про необхідність використання в роботі мікроперерв – пауз тривалістю до десяти хвилин на кожні годину–дві спостереження).

#### *11. Урахування органічних процесів і добової динаміки*

Відомо, що якість уваги суттєво знижується у перші півгодини активної роботи, після їжі або вночі. Тому стимулювання власної уваги є актуальним у ці періоди шляхом вольових зусиль і сторонніх засобів, наприклад самомасаж або вмивання холодною водою обличчя, горнятко кави тощо.

Задля забезпечення розвитку спостережливості поліцейський повинен усвідомлювати роль професіоналізму, який ґрунтується на знаннях, досвіді, постійному навчанні та самовдосконаленні, організованості та дисципліні. Варто наголосити на важливості у цьому процесі цілеспрямованості та вольових якостей особистості. Наявність знань у галузі права, правоохоронної діяльності та психології дає змогу розширити шляхи розвитку особистості поліцейського. Інтерес і захоплення власною професією є основним чинником розвитку професійної уваги. Важливим є і вміння використовувати особисті

захоплення поза роботою. Читання наукової та художньої літератури, перегляд інтелектуальних фільмів і театральних вистав, інтерес до логічних задач та систематичних вправ на розвиток уваги та спостережливості, гра в шахи, різноманітне хобі, музика, спорт, участь у громадському житті, спілкування з людьми різних професій та інтересів – це широкий спектр і далеко не вичерпний перелік можливостей для власного вдосконалення, наслідком чого буде становлення та розвиток професійно важливих якостей поліцейського.

## **2.2. Загальна характеристика процесів відчуття і сприйняття**

Створення образів відображення навколишнього середовища можна охарактеризувати як активний пошук людиною інформації з навколишнього світу. Ця інформація дає змогу регулювати власну поведінку. Вона ґрунтується на функціонуванні психічних процесів, первинними з-поміж яких є процеси відчуття.

Загалом розрізняють три групи психічних процесів:

1. Пізнавальні психічні процеси: відчуття, сприймання, уява, мислення, пам'ять та особлива форма психічної активності людини – увага.

2. Емоційні процеси: емоції, почуття.

3. Вольові процеси: воля<sup>16</sup>.

Функціонування людини у своїй життєдіяльності є неможливим без існування психічних процесів. Людина через них задовольняє свої основні потреби у сприйнятті об'єктів світу, у відчуттях навколишнього середовища, у праці, навчанні, спілкуванні. Потреба у запам'ятовуванні, обміркуванні, уявленнях, висловленні власної думки є життєво важливою необхідністю.

Однак, психічні процеси існують не лише як факт, вони ще й розвиваються у діяльності людини і є її різновидами. Кожна діяльність є поєднанням зовнішніх і внутрішніх дій, поведінкових операцій та психічних реакцій (зорове сприймання

---

<sup>16</sup> Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 4-те вид., вип. і доп. Київ : Знання, 2014. 1047 с.

пов'язане з рухом очей, негативні емоції впливають на рух м'язів обличчя, мова викликає рухи м'язів гортані).

Загалом діяльність є специфічним видом людської активності, що має спрямування на пізнання навколишнього світу та його творче перетворення, а також зміну себе й умов власного існування. Прояви активності відображаються через нашу здатність до спонтанних рухів, які змінюються внаслідок впливу різноманітних подразників, що мають зовнішній і внутрішній характер.

Первинним процесом отримання інформації про зовнішнє середовище, а також внутрішні стани особи, є відчуття.

Процес відчуття відбувається внаслідок обробки результатів так званої сенсорної діяльності. Це – елементарний процес, у результаті якого відбувається відображення певних властивостей явищ і предметів унаслідок їхнього впливу на органи чуття. Щоразу ці органи отримують, опрацьовують і передають оброблену інформацію до головного мозку людини. Цими процесами взаємозв'язку між відчуттями та фізіологічними особливостями анатомічної будови тіла людини займається галузь науки – психофізіологія.

Повноцінне функціонування людини, її самопочуття залежать від процесів відчуття. У разі проблем із ними людина відчуватиме хворобливий стан, тривогу, хвилювання, а їх часткова втрата може призводити до інвалідності. Натомість повна втрата сенсорної чутливості призводить до припинення свідомої людської життєдіяльності.

Тому зрозумілим є те, що поліцейський повинен проходити відповідні медико-біологічні дослідження при зарахуванні на службу та регулярні професійні огляди впродовж неї. Бо вирішувати службові завдання, маючи серйозні проблеми із сенсорною діяльністю органів чуття, є складно, а інколи – неможливо. Це є предметом розгляду питання щодо професійної придатності поліцейського до служби загалом<sup>17</sup>.

Процес відчуття є пізнавальним психічним процесом відображення в головному мозку людини, внаслідок безпосеред-

---

<sup>17</sup> Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посібн. / О. О. Євдокімова, І. В. Жданова, Д. В. Швець та ін.; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.

нього впливу на її органи чуття, окремих властивостей предметів та явищ. Він відбувається через єдині канали проходження такої інформації до нашої свідомості – органи чуття людини.

Фізіологічно процес відчуття відбувається через функціонування складного механізму людського організму. До його структури належать аналізатор, який містить елементи сприймаючого органу, які називаються рецепторами, а також нервові волокна, що подають інформацію до головного мозку, а результати її обробки в зворотному напрямі – до сприймаючого органу.

Рецептори як периферичні складові аналізаторів дають змогу перетворювати певний вид світлової, механічної, термічної, хімічної енергії у процеси нервових збуджень.

Аналізатор – це система обробки (аналізу та синтезу) інформації про подразник із зовнішнього чи внутрішнього світу. Така система отримала назву – рефлекторне кільце або дуга (І. Павлов). Якщо якась із ділянок рефлекторної дуги має певні розлади, це призводитиме до розладів або втрати відчуттів цілком.

Основою системи аналізатора є відповідна ділянка кори великих півкуль головного мозку, яка відповідає за функціонування відповідного рецептора кожного із сприймаючих органів. Лише після обробки головним мозком відповідної інформації в людини виникають відчуття.

Англійським фізіологом Ч. Шеррінгтоном здійснено класифікацію основних класів відчуття людини:

*За місцем розташування та характером рецепторів:*

1) екстерацептивні відчуття – виникають при дії зовнішніх подразників на рецептори, які розміщені на поверхні тіла і відображають навколишній світ (наприклад: слух, зір, тактильні відчуття);

2) пропріоцептивні (кінестетичні) – відображають рух і відносне положення частин тіла, через вплив на рецептори, розташованих у м'язах, сухожиллях та суглобах (наприклад: рух, нахил тіла, рівновага).

3) інтероцептивні (органічні) – сигналізують за допомогою спеціальних рецепторів про перебіг обмінних процесів і відображають стан внутрішніх органів через вплив

на розташовані в організмі рецептори (серце, легені, печінка, шлунок тощо).

Відтак аналогічно до вказаних видів відчуттів класифікують і рецептори – екстероцептори (ті, що працюють з дистанційними джерелами подразнення, на кшталт звуку, світла, запаху), інтероцептори (що працюють із джерелами подразнення внутрішніх органів, що спричиняють голод, спрагу, втому), пропріоцептори (які дають інформацію про рух та положення тіла чи його частин у просторі).

Інші критерії для класифікації дозволяють поділити відчуття, зокрема, за умовним типом впливу на них подразників:

1) контактні – ті, що відбуваються при безпосередній дії на рецептор (смакові, дотикові);

2) дистанційні – відбуваються у випадку впливу на певній відстані (зорові, нюхові, слухові).

Загалом можна провести чимало класифікацій відчуттів, але в їх основі буде насамперед специфіка або характеристика органів чуття або подразників, які їх викликають: слухові, зорові, нюхові, смакові, тактильні, температурні, больові, органічні, статеві, рухові тощо. Для кожного з цих відчуттів характерна робота окремого аналізатора і кожне з них має окремі закономірності для його виникнення або перебігу.

На рівні знань поліцейський має вирізняти такі закономірності, оскільки вони можуть мати суттєве значення, наприклад, при оцінці об'єктивності показань учасників кримінального провадження (підозрюваних, потерпілих, свідків). Розуміти потребу проведення спеціальних досліджень – експертиз, слідчих експериментів, зокрема на предмет реалістичності таких показань.

Наприклад, є певні закономірності людського зору. За допомогою очей ми можемо розрізняти приблизно 150 кольорів та 200 відтінків. Проте внаслідок захворювань чи травм чутливість сприймання кольорів може суттєво зменшуватися. Крім того, у близько 5% чоловіків та 1% жінок спостерігається дальтонізм – явище, що полягає у нездатності розрізняти кольори, насамперед зелений і червоний.

Відчуття слуху в людини – здатність людського вуха сприймати коливання звукової хвилі в межах 16–20000 Гц. Людина здатна розрізняти шуми і тони. В певних межах, зазвичай



коливаннях від 1000 до 4000 Гц, ми найкраще сприймаємо звук. Він має також певну амплітуду коливань, що дозволяє людині говорити про інтенсивність та голосність звуку, який вимірюється у децибелах. Власне одному децибелу відповідає найменша різниця зміни голосності, що здатне сприйняти вухо.

Чимало інформації ми отримуємо через тактильні відчуття, які дозволяють нам оцінити рельєф, рівність поверхонь під час дотику до предметів. Що цікаво, найефективніше людина відчуває, дотикаючись до об'єкта пучками пальців, а також кінчиком язика. Азбука Брайля для незрячих ґрунтується на компенсаторному впливі відсутності зорових відчуттів через сприймання просторових явищ унаслідок добре розвинутих дотикових відчуттів. Їм добре вдається розрізнити поєднання опуклих крапок, що відповідають певним літерам.

Тактильні відчуття при сильному натисканні можуть переростати у больові. Вони зазвичай відображають інформацію про порушення тканин органів, яких на внутрішній і зовнішній поверхнях тіла є найбільше, та спричинюють захисну реакцію, приміром рефлекторна реакція на дотик до гарячого предмета.

Відчуття тепла або холоду є комплексом температурних відчуттів, які інформують організм про різницю температури тіла із температурою зовнішнього середовища або об'єктів, з якими ми контактуємо. Причина їх виникнення пов'язана з процесами кровообігу, а також указує на їх взаємозв'язок із окремими емоційними станами людини. Звісно, що температура свідчить про стан здоров'я людини, а також про рівень сприятливості умов перебування особи у певному середовищі.

Щодо нюхових відчуттів, вони насамперед інформують людський організм про стан повітря та якість продуктів харчування при їх вживанні. Але розвиток хімічної та інших галузей науки і промисловості дозволяє нам використовувати запахи в галузі парфумерії, медицини, при проведенні експертиз у правоохоронній діяльності тощо.

Стан придатності харчових продуктів також може бути оцінений через смакові відчуття. Вони підлягають розвитку внаслідок життєвого досвіду і практики, або можуть мати тенденції до послаблення гостроти.

Відчуття статичності або гравітації дають нам інформацію про розташування людського тіла у просторі. Ми відчуваємо, що стоїмо, лежимо, сидимо. Також відчуваємо рівновагу або її зміну в формі, наприклад, падіння. Щодо дії рецепторів, то вони розміщені у внутрішньому вусі, в так званому вестибулярному апараті, і при зміні положення тіла відносно землі, спричиненому, наприклад, рухом транспортного засобу всіх видів, може викликати відчуття втрати рівноваги, дезорієнтації у просторі або тимчасового запаморочення. Небезпечним є також захворювання вестибулярного апарату, що є протипоказанням для багатьох професій, зокрема поліцейського.

Навпаки, про динаміку тіла і координацію рухів його частин сигналізують рецептори, розміщені у м'язах та сухожиллях, і дозволяють людині переживати кінестетичні відчуття, які відображають роботу кінцівок, голови, тулуба.

Наш організм постійно потребує поживних речовин, кисню, внаслідок чого оцінює свій стан та сигналізує про це головний мозок. Ми відчуваємо спрагу, голод, втому, самопочуття та біль, які викликані саме органічними процесами, приміром нудота, біль голови, наслідки вживання алкоголю чи неякісних продуктів, відчуття наявності в організмі продуктів розпаду, наприклад молочної кислоти. Саме органічні відчуття доволі часто оцінюють як загальне самопочуття людини.

Окрім класифікації видів відчуттів, доречно розглянути окремі їх *властивості та якості*.

Можливості людського організму є обмеженими і здатними до відчуття лише частини інформації від зовнішніх і внутрішніх подразників.

Наприклад, коли йдеться про зорові відчуття, то вони виникають лише в межах параметрів людського зору, зокрема сприйняття довжини хвиль світла, спектра, кольорів райдуги. Відчуття слуху спричинене частотою коливань повітря. Для кожного відчуття є окремі закономірності. Але більшість із них можуть бути описані певними параметрами, тобто властивостями.

До таких параметрів слід віднести якість відчуттів – головну відмінність між усіма видами відчуттів, наприклад різницю між зоровими та слуховими відчуттями. Коли ми описуємо зорові відчуття, то говоримо про яскравість, тон,

насиченість. Характеризуючи звукові параметри, говоритимемо про тембр, висоту, потужність чи силу звуку.

Ще одним спільним параметром є інтенсивність відчуття, що прямо залежить від сили дії подразника на організм, уважається кількісним параметром, який зумовлює сильнішу або слабшу реакцію. Інтенсивність створює певні межі можливостей, наприклад для зору, коли сонячне світло не дозволяє людині тривалий час спостерігати за ним. Звукові обмеження становлять приблизно 120 децибел.

Чутливість як параметр відчуттів визначає межі можливостей людських аналізаторів реагувати на вплив відповідного подразника та відчувати його дію. Реакція органів чуття людини є доволі точною в певних межах. Ці межі описуються порогами відчуттів. Пороги чутливості бувають абсолютними та відносними. Абсолютний поріг визначає мінімально можливу силу подразника, яку організм здатний відчути, і він називається нижнім абсолютним порогом. Максимально можлива сила подразника, що забезпечуватиме адекватність реакції аналізатора, – це верхній абсолютний поріг.

Можливості органів чуття в людей доволі високі. Ми бачимо за ідеальних умов понад 20 кілометрів, відчуваємо запах від дії лише кількох молекул речовини на клітину органу чуття тощо. Проте наші можливості не безмежні. Ми знаємо, що в деяких тварин такі параметри є значно вищими.

Характеризуючи відносний поріг, ми говоримо про ту мінімальну різницю сили дії подразників, яку ми можемо розрізнати. Це може бути одна десята частина параметрів слуху, одна сота частина параметрів зору, одна тридцята частина параметрів дотику, що дозволяє, наприклад, розрізнати зміни у відчутті ваги предмета.

Кожне із відчуттів піддається певній тренуваності або розвитку. Це відбувається у повсякденному житті, але люди, які присвячують себе певній професійній діяльності, здатні відчувати значно ширший спектр інформації, відхилення від норми або зміни. Наприклад, люди з середовища музичного мистецтва відчувають найменші прояви фальшу чи неточності у виконанні музичного твору тощо.

При характеристиці чутливості як властивості відчуттів потрібно розглянути явище адаптації, що відбувається

при тривалій дії подразника на органи чуття людини. Ми знаємо, як складно пристосувати свій зір при переході із яскравого засніженого і сонячного простору в темне неосвітлене приміщення, і навпаки, аж до болю. Також, коли ми потрапляємо до приміщення, в якому відчувається не сильний запах, наприклад газу, йоду чи інших летких речовин, то протягом незначного періоду наш нюх пристосовується до нього і ми перестаємо його помічати. Поліцейські мають враховувати процеси адаптації у своїй діяльності задля уникнення можливої втрати певної інформації.

Людський організм має чимало ресурсів, які потрібно використовувати у професійній діяльності, зокрема є певні можливості для збільшення параметрів чутливості до дії подразника через власні вольові зусилля. За допомогою включення довільної уваги ми можемо уважно та пильно прислуховуватися, вдивлятися, розсмакувати й отримати більш яскраву та чітку картину властивостей того чи іншого предмета чи явища. Таке збільшення чутливості називається сенсibiliзацією.

Функціонування аналізаторів не є ізольованим. Відбувається процес їхньої взаємодії. Тому людина здатна поєднувати у своїх відчуттях різний досвід. Наприклад, розрізняють теплі й холодні відтінки кольорів, гаряче та холодне освітлення, кольоровість і смак звуку, зорова чутливість може посилюватися слабкими звуками, а слухова чутливість – освітленням очей тощо. Таке явище називається синестезією.

Ще один параметр, який визначає часову характеристику відчуттів, зокрема періоду, впродовж якого вони є адекватними впливу подразника, називається тривалістю відчуттів. Фізіологічна будова нервової системи людини спричинює виникнення латентного періоду – періоду, що триває з моменту впливу подразника на рецептори і до початку реакції, тобто самого відчуття. Він не є тривалим і становить певні мілісекунди, але є причиною дещо сповільнених реакцій, приміром рефлексивна реакція м'язів руки від дотику до гарячого предмета. Також унаслідок дії подразника відчуття не припиняється негайно. В результаті ми відчуваємо так звану післядію, можемо бачити післяобрази (плями в очах, шум у вухах, відчуття тиску кінцівок). На післяобrazах ґрунтується явище інерції відчуттів, що використовується в галузі відеокінематографії,

реклами, телебачення тощо. В авіації при понадзвукових швидкостях пілот під час польоту фокусує свою увагу на об'єктах, які безпосередньо в цей момент ним не сприймаються.

І останньою з властивостей є просторова локалізація відчуття. Вона характеризується через здатність людини співвідносити конкретне відчуття з тими органами чуття, а саме їх частинами, на які реально діє подразник. Точнішими є дотикові відчуття, а найменш точно локалізованими – больові.

Підсумовуючи, зазначимо, що особливості нервово-психічної будови людського організму відіграють суттєву роль у повсякденному житті, а характер відчуття залежить від кількісних, якісних і часових параметрів дії подразників. Уся сукупність зазначеної інформації має на меті отримання знань та усвідомлення поліцейськими важливості впливу відчуттів на пізнавальну, емоційну та вольові сфери особистості.

### ***Основні види сприйняття і його властивості***

Відчуття є лише початковим моментом отримання інформації у пізнавальному процесі. Можна сказати, що сукупність різноманітних відчуттів з'єднуються у процесі сприйняття, та відображається у людській свідомості як цілісні об'єкти або явища об'єктивної дійсності внаслідок безпосереднього впливу на органи чуття.

Відмінною ознакою сприйняття є створення цілісного свідомого уявлення реальності.

А отже, найважливішими *характеристиками* сприйняття потрібно визначити їх *осмисленість, цілісність, предметність, структурність і стабільність*. Через ці ознаки можемо говорити про окремий вид діяльності людини, який називається перцептивною діяльністю (лат. *perceptio* – сприймати)<sup>18</sup>.

Сутність осмисленості сприйняття як його характеристики полягає у віднесенні сприйнятого до відповідної категорії, виду чи класу, які збережені попередньо у свідомості. Таке віднесення відбувається шляхом узагальнення.

Щодо цілісності сприйняття, варто указати на те, що кожен із нас не спостерігає окремі відчуття, які надалі

---

<sup>18</sup> Єременко Л. В. Психологія сприйняття та переробки інформації : посібник для самостійної роботи здобувачів вищої освіти та дистанційного навчання. Мелітополь : ФОП Однорог Т. В., 2021. 150 с.

поєднуються, а готовий результат їх взаємодії. Наприклад, зорове спостереження зброї актуалізує відчуття звуку пострілу та небезпечних наслідків її застосування загалом.

Зміст предметності сприйняття полягає у співвідношенні об'єкта чи явища із реальністю. Ми звикли бачити об'єкти такими, якими вони є в повсякденному житті. І, наприклад, у дослідженнях Р. Гібсона використовувались окуляри, які давали перевернуте догори ногами зображення, що створювало дискомфорт. Але ці незручності з часом зникали, й піддослідні адаптувались і могли нормально функціонувати.

З огляду на структурність сприйняття ми здатні бачити складність організації та композицію різних елементів відчуттів. У випадку сприйняття окремого елемента ми доповнюємо об'єкт інформацією про інші його елементи з пам'яті та досвіду. Наприклад, прогнозуємо продовження знайомої пісні, або доповнюємо візуальну фіксацію образу злочинця його небезпечними рисами.

Стабільність сприйняття – це константність основних параметрів об'єктів. Ми однаково сприймаємо об'єкт, незалежно від того, чи знаходиться він у статиці, динаміці або просторі, яким є ракурс сприйняття, тощо. Тобто зміни у відчуттях певною мірою не враховуються. Наприклад, обличчя на відстані дає зменшення зорових відчуттів, проте сприймається нами природно. Або цеглина, яку ми бачимо в певному ракурсі, сприймається нами як чітко окреслена геометрична фігура.

Види сприйняття можна класифікувати за різноманітними критеріями. Зокрема, є такі класифікації:

1. За типом ключового аналізатора: слухові, зорові, нюхові, смакові, тактильні, температурні й інші види сприйняття. Такий поділ є умовним, враховуючи наявність комплексної взаємодії різноманітних відчуттів.

2. За формами динаміки матерії: сприйняття простору, руху та часу.

3. За осмисленістю сприйнятого: цілісне або детальне сприйняття. Створення цілісних образів об'єктів відбувається миттєво, шляхом поєднання відчуттів. Детальне сприймання припускає послідовність синтезу окремих відчуттів.

Пізнавальна сфера діяльності поліцейського забезпечується професійно орієнтованим розвитком відчуттів. Окрім

того, якість виконання службових завдань залежить від чіткості та реалістичності сприйняття працівником поліції.

Розвиненість відчуттів дає змогу ефективно опрацювати інформацію та будувати образи сприйняття. Наприклад, експерти-криміналісти повинні мати високий рівень чутливості зору, нюхових, тактильних відчуттів. Працівники оперативних служб поліції мають осмислювати, структурувати й узагальнювати динаміку подій для прийняття миттєвих рішень в екстремальних ситуаціях. Функції слідчого під час реалізації слідчих дій, таких як обшук, огляд місця події, пред'явлення для впізнання тощо, також передбачають перцептивну діяльність.

Потрібно зауважити, що процеси сприйняття в діяльності поліцейського можуть мати певні труднощі, похибки, неточності або помилки через специфіку властивостей окремих відчуттів. Зокрема:

1. *Проблеми з адаптацією відчуттів.* У момент швидко-го проникнення в інше середовище, або з яскраво освітленого в темряву чи навпаки, відбувається процес адаптації зору, який ускладнює сприйняття динаміки розвитку подій або оцінку дій правопорушника.

2. *Обмеженість чутливості людського організму.* Межі, які визначені верхнім абсолютним порогом чутливості, можуть спричинити випадки, коли адекватність сприймання буде порушена. Приміром, надмірний вплив звукового подразника спричиняє погіршення не лише слуху, а й зору та нюху. Такими є закономірності взаємодії окремих аналізаторів. Різкі запахи можуть викликати запаморочення та втрату свідомості. Тривале сприймання яскравих кольорів об'єкта втомлює нервову систему, внаслідок чого відбувається втрата гостроти зору і часткове засліплення.

3. *Стереотипність сприйняття.* Життєвий досвід формує у нас усталені стереотипи. Сприйняття певних предметів та явищ не є стійким, викликає потребу створення стандартних форм реагування на ситуацію. Така реакція буде допомагати швидкій оцінці подій та адекватній реакції. Проте можливими є і негативні наслідки стереотипності сприйняття. Наприклад, у випадку описування свідком-очевидцем події транспортного засобу, на якому розташовані пробліскові маячки,

він вказуватиме на його належність до спеціального транспорту поліції. Проте транспорт може виявитися приватним евакуатором, машиною банківської установи або автомобілем приватної охоронної фірми.

Або в процесі професійної діяльності поліцейський протягом певного часу формує типовий образ зовнішності злочинця. Під час спілкування з особами, які відповідають такій стереотипній зовнішності, працівник поліції підсвідомо починає діяти упереджено, обираючи негативну спрямованість власної лінії поведінки, керуючись не фактами, а виключно стереотипом сприйняття.

4. *Наявність ілюзій сприйняття.* Об'єктивність такого фактора відома кожному. Всі знають про індивідуальні або ситуативні особливості сприйняття часу, руху та простору. Наприклад, для людини, яка очікує, час минає повільно, а для того, хто поспішає, – спливає швидко та непомітно. При певному освітленні окремі об'єкти можуть зливатись із тлом та ідентифікуватись із ним, і навпаки. Вертикальний погляд, вертикальні лінії створюють ефект збільшення довжини, на відміну від горизонтальних напрямів. Простір, який обмежений контуром, сприймається меншим, ніж він є реально. Початок руху сусіднього потяга викликає ілюзію руху в потязі, в якому ми перебуваємо під час стоянки.

А, отже, індивідуальні параметри часу, руху і простору має кожна людина, й існує певна особистісна їх недооцінка або переоцінка.

Через зазначені ілюзії є ризик в отриманні окремих показань учасників кримінальних проваджень. Наприклад, щодо часу, швидкості руху, розмірів об'єктів, прикмет особи тощо.

Зазначимо, що кожен поліцейський повинен усвідомлювати власні особливості сприйняття таких параметрів, і здатний співвідносити індивідуальні масштаби власної метрики з реальністю. Це необхідно для того, щоб зменшити ризики впливу ілюзій на об'єктивність сприйняття, і, навпаки, більш критично ставитися до показань у межах кримінальних проваджень.

Отож пізнавальні психічні процеси відчуття і сприйняття є найголовнішими та єдиними джерелами надходження інформації про об'єктивну дійсність, дають основу для інших



форм пізнання, таких як мислення та інтелект. Загальна пізнавальна система особистості перевіряється практичною сферою діяльності, в процесі чого особа набуває сенсорного досвіду, водночас будучи під контролем інтегруючої функції процесів мислення.

### **2.3. Професійна уява, мислення, пам'ять. Способи вдосконалення професійної уяви**

При відображенні об'єктивної дійсності ми сприймаємо предмети, явища, які нас оточують, у конкретний момент. Ми також здатні опрацьовувати образи подій, які сприймалися нами раніше. Але планування своєї діяльності, потреби у навчанні, творчості, наші мрії зумовлюють потребу створення у власній свідомості таких образів, яких ми раніше не бачили, не чули або не сприймали в інший спосіб. У професійній діяльності поліцейського виникає потреба побудови образу подій, учасником яких не доводилося бути, передбачати майбутні дії і їх наслідки, програмувати перспективні плани.

По-різному можна трактувати уяву. З одного боку, це частина творчого процесу, з іншого – форма мислення. Ми ж притримуємося твердження про самостійність уяви як одного з пізнавальних психічних процесів людської життєдіяльності.

Уява – це пізнавальний психічний процес, що полягає у створенні нових образів та уявлень шляхом перетворення раніше сприйнятих. У цьому процесі важливу роль відіграють психічні процеси сприйняття та пам'яті, насамперед, коли існують умови невизначеності кінцевої інформації. По-іншому можна стверджувати, що уява доповнює інформацію про реальну дійсність, якщо відчувається її дефіцит<sup>19</sup>.

Уява ґрунтується на попередньому досвіді, раніше одержаних даних і відомостях. Будь-яка праця охоплює уяву, оскільки не можливо досягати результату, не маючи про це попередніх уявлень. Цей психічний процес відіграє нібито випереджальну роль у відображенні реальності. Крім того, коли ми розпочинаємо виконання роботи, ми уявляємо, яким має бути кінцевий

---

<sup>19</sup> Кузнецов М. А., Заїка Є. В. Психологія уяви : навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2013. 151 с.

результат, наприклад будемо образ предмета, що нами виготовляється, або уявляємо наслідки своєї роботи у схвалені наших затрачених зусиль, заохоченні чи іншому стимулі.

Через уяву ми створюємо такі образи, які раніше нами не сприймалися. Інакше йшлося б про інший психічний процес – пам'ять. До створення нових образів нас спонукають певні потреби, які зумовлені необхідністю в знаннях, потребами у плануванні та перспективах, прогнозуванні майбутнього, реалізації своїх здібностей, виконанням службових завдань.

Застосування уяви завжди пов'язане із виходом за межі об'єктивної реальності. Це дасть змогу розширювати можливості пізнання, дозволяє творити новий світ, нове середовище існування.

Як відомо усі психічні процеси перебувають у взаємозв'язку. Уява пов'язана з процесом мислення. Надаючи певний орієнтир для діяльності, уява сприяє створенню проміжних і кінцевих результатів, забезпечує створення образу ідеалу, до якого ми прагнемо.

Взаємозв'язок із мисленням полягає у використанні в процесі уявлень логічних міркувань, умовиводів, розумових дій та операцій, які наближують ідеальність уявного продукту до реальності, забезпечують дієвість цього процесу.

Специфіка випереджуючого характеру відображення дійсності завдяки процесам уяви проявляється у цілісній формі як яскраві образи. Процеси мислення забезпечують здатність оперувати певними поняттями, в результаті чого опосередковано уявна картина стає наближенішою до реальності.

Пізнавальний процес уяви будує образи і кінцевого результату, і засобів його досягнення, плану дій у проблемних ситуаціях, створенні уявлень, які відповідатимуть певним описам об'єкта.

Значення уяви полягає також у орієнтуванні людини на кінцевий результат роботи ще до її початку, тобто у прогнозуванні майбутнього. Вважається, що в цьому процесі відображена основна відмінність поведінки людини від поведінки інстинктивних тварин.

Будь-яка праця або творча, художня, наукова, конструктивна діяльність не зможе обійтися без уяви. У цьому контексті існує тісний зв'язок із мисленням. А основна відмінність

між цими процесами полягатиме у наявності інформації про вихідні дані. Якщо виникають труднощі із використанням законів мислення, то розв'язок задачі підпорядковується процесам уяви, або завдання виконується у поєднанні процесів мислення та уяви.

Важливість уяви в тому, що вона дозволяє ухвалювати рішення навіть за відсутності необхідних знань, але в такому разі способи вирішення проблеми не є точними, що обмежує її практичне використання.

Аналізуючи поведінку людини, ми виявляємо два *варіанти використання психічних процесів у своїй діяльності*:

1. Репродуктивна діяльність, яка пов'язана із функціонуванням пам'яті. Її зміст полягає у відтворенні або повторенні раніше вироблених прийомів поведінки. Або у відновленні попередніх вражень від спогадів. У цих випадках ми відтворюємо те, що було раніше, наприклад певні емоції, які ми переживали або створюємо образи за раніше відомими взірцями. Тобто ми відтворюємо те, що існує або існувало.

2. Творча діяльність, яка пов'язана з процесами уяви і полягає у створенні нових образів або дій. Вона має комбінаційний характер, оскільки дозволяє переробляти елементи попереднього досвіду й утворювати нові. Ця діяльність дає позитивний рух уперед людству, дозволяє жити майбутнім, а не минулим.

Уява залежить не лише від попереднього досвіду особистості. Вона пов'язана також із її загальною спрямованістю, конкретними проблемами та зацікавленнями. В індивідуальному плані уява залежить від комбінаторних характеристик мозку, вправності щодо реалізації образів уяви в матеріальній формі.

На процеси уявлень впливає суспільство, його розвиток, потреби, можливості. Звідси і пояснення послідовності реалізації творчих задумів в історичному контексті.

Особистість проходить відповідні етапи формування та розвитку уяви. Французький психолог Т. Рібо визначив, що уява розвивається у три етапи, перший з яких – дитинство, підлітковий період, юність, де фантазії і уява посідають домінантне становище; другий – молодість, яка знаходиться посеред зіткнення планів, їх реальності та об'єктивності світу;

і третій – етап повного підпорядкування всіх фантазій (уявлень) інтелекту.

Усі пізнавальні психічні процеси, і зокрема уява, є функціями кори великих півкуль головного мозку. В цьому процесі відбуваються формування нових нервових зв'язків шляхом їх сполучень. Це ті зв'язки, що утворилися раніше у процесах відображення об'єктивної дійсності. Для створення нового образу відбувається розпад попередніх зв'язків і створення сполучень зумовлених новими актуалізаціями потреб у діяльності людини.

Проявами впливу уяви на рухову сферу людини є ідеомоторні акти, які полягають в тому, що при уявленні певних рухів частин тіла, відбувається передача певних імпульсів до м'язів рук, ніг, тулуба тощо, навіть за відсутності подальших рухів ними. На цьому принципі ґрунтується процес «читання думок», який використовує інформацію про зазначені імпульси, які подаються до окремих частин тіла.

Регулювальний вплив мозку на органи тіла є закономірністю. Певні образи, які ми створюємо в своїй уяві, посилюють такий вплив. У випадку певних патологій мозку змінюються функції уяви. Це може проявлятися у формі галюцинацій – неіснуючих образів. Яскравість образів може ототожнюватися людиною із реальністю. Тимчасові галюцинації можуть викликати наркотики. Внаслідок надмірного зловживання алкоголем можуть виникати фантастичні марення, що не мають нічого спільного з людською логікою, і такий хворобливий стан називають алкогольний делірій або біла гарячка.

В окремих випадках людський мозок здатний під час фантазій впливати на периферичні ділянки організму та змінювати процеси їх функціонування, що підтверджує зв'язок мислення та уяви із фізіологічними процесами.

Часто, коли ми говоримо про уяву, то характеризуємо нові, неочікувані, незвичні зв'язки і поєднання попередніх образів. У цьому контексті слід розрізняти види уяви за включенням у цей процес вольового регулювання. У такому випадку можемо говорити про *довільну і мимовільну уяву*.

Мимовільною є уява, за якої створення нових образів не має спеціальної мети. Потреби у мимовільних образах актуалізуються різноманітними видами діяльності особистості.

Наприклад, у процесі спілкування ми уявляємо певні події предмета обговорення, або яскраві образи можуть створюватись у процесі читання художньої літератури. Дуже сильно на процес виникнення мимовільних уявлень впливають наші емоційні переживання та почуття. Очікуваність або важливість подій, тривожність, емоційне піднесення, страх є підґрунтям для мимовільної побудови яскравих образів. Ми прокручуємо варіанти розвитку подій, картину небезпечних ситуацій, уявляємо позитивну атмосферу й успіхи, пошану з боку колег, критику керівників тощо. Подібним до виникнення мимовільної уяви є створення образів у вигляді сновидінь. Вцей момент відсутній контроль за свідомістю, а натомість залишаються так звані сліди від попередніх вражень і уявлень, що з легкістю створюють нові поєднання, котрі можуть бути далекими від реалістичності і природності.

Довільна уява забезпечується потребою і спеціальною метою створення відповідного образу предмета, ситуації, явища, розвитку подій тощо. Необхідність свідомої побудови уявлень зумовлена характером виконуваних завдань чи діяльності. Зазвичай такий процес супроводжує творчу діяльність. Велике значення для творчості мають фантазії, що розширює поле наукової, мистецької сфери, інакше б це було лише нагромадженням фактів, думок, а не реальним кроком у майбутнє.

Потрібно також розглянути спеціальну форму уяви, що називається мрією. Це – процес побудови образу бажаного майбутнього. Вона допомагає втілювати в життя творчі задуми у довготривалій перспективі, коли швидка реалізація є неможливою, і може містити чимало етапів і завдань для досягнення мети. Мрії спонукають людину до дій, мотивують на певні вчинки, що об'єднані завданнями для завершення справи, що започаткована. Важливою умовою реалізації своїх планів є дієвість мрій, тобто їх реальність у реалізації. Відтак мрії можуть бути і нереальними. Також мрії можуть не мати жодних наслідків і бути безплідними, ба навіть шкідливими, якщо перешкоджають процесам протистояння реальним життєвим проблемам. Тому позитивними є лише творчі й активні мрії, які роблять людину особистістю, цікавою для оточення та суспільства.

У роботі працівників поліції уява відіграє дуже важливу роль. Причому і творча, і репродуктивна уява є складовими професійно важливої якості поліцейського.

Репродуктивна уява необхідна для генерування версій подій у роботі оперативних працівників і слідчих, оскільки зазвичай доводиться працювати в умовах дефіциту інформації. Версія завжди є процесом відтворення подій, тому і уява має репродуктивний характер.

Елементи творчої уяви характерні роботі оперативних підрозділів, які прогнозують майбутні події, визначають можливості й умови для ймовірного правопорушення, що дозволяє ефективно протидіяти злочинності.

Загалом *процес створення нових образів* (уявлень) відбувається шляхом перетворення і поєднання раніше сприйнятих уявлень за допомогою методу синтезу, і *реалізується у таких формах*:

1. *Аглютинація* – поєднання властивостей та якостей предметів і явищ, які або не поєднуються в реальності, або відсутні відомості про таке поєднання (наприклад, створення образу злодія, який планує вчинити крадіжку із поєднанням образу особи, що має навички виготовлення відмичок і різання металу).

2. *Гіперболізація* – створення образу, який матиме ознаки уявного перебільшення або применшення певних якостей (наприклад, з-поміж робочих версій домінуватиме уявлення про перебільшені риси жорстокості розшукуваної особи).

3. *Типізація* – форма синтезу, яка полягає у виокремленні подібних якостей об'єкта і перенесенні його на інший образ уявлень (наприклад, створення в уяві версії вивезення з місця крадіжки значної кількості цінностей транспортним засобом).

4. *Схематизація* – побудова уявлень про явище, об'єкт чи подію без надмірної деталізації (наприклад, генерування версії про вчинення розбійного нападу без деталізації образу злочинця, який не вміє користуватися зброєю).

### **Процеси професійного мислення**

Пізнання реального світу розпочинається з процесів відчуття та сприйняття. Відображення дійсності відбувається насамперед на чуттєвому рівні, за участі аналізаторів, коли отримується різнопланова інформація про основні властивості

та якості об'єктів сприйняття. Все це фіксується в нашій свідомості у вигляді часових, просторових, рухових сприймань, а також зорових, нюхових, слухових та інших уявлень. Але цієї інформації зазвичай недостатньо людині для задоволення власних потреб. Для практичної їх реалізації треба значно глибше і якісніше вивчати об'єкти, з якими маємо справу.

Повні знання про предмети та явища світу, їх структуру, сутність, оскільки ми не можемо відчуті і сприйняти це безпосередньо органами чуття, ми отримуємо шляхом використання процесів мислення.

*Мислення є вищою абстрактною формою пізнання навколишнього світу та має опосередкований характер уявного відображення реальності*<sup>20</sup>.

Є зв'язок між мисленням і мовою, що виступає інструментом та способом для існування думки. Слово закріплює досвід пізнання, який нагромаджується і використовується людиною в разі потреби. Коли ми вдаємося до узагальнення своїх знань у словесній формі, то виходимо за певні межі отриманого у відчуттях та сприйняттях досвіду, розширюємо власні можливості та вдосконалюємося в процесі мислення.

Взаємозв'язок є також між розумовою діяльністю і практикою, що є для неї джерелом. У процесі практичної реалізації задоволення людських потреб виникає та розвивається мислення. Ба більше, для вирішення наукових проблем, що не мають взаємозв'язку із практичними потребами, воно є їх джерелом.

Для здійснення переходу від фактів до узагальнень, висновків і сутності використовуються розумові та практичні дії.

Розумовими діями вважаються такі дії, які відбуваються з об'єктами, що закріплені у певних образах, поняттях та уявленнях про них. Вони відбуваються подумки, але використовують мовлення.

Перед початком дій з об'єктами ми робимо це подумки, безпосередньо не контактуючи з ними, і не роблячи змін у них. Характер образів, з якими ми працюємо, відіграє

---

<sup>20</sup> Пасічник І. Д. Психологія мислення : підручник. Острог : Видавництво «Острозька академія», 2015. 560 с.

провідну роль, відтак розумові дії бувають уявні, перцептивні, сенсорні або мисленеві.

У розумових діях складовими процесами є так звані розумові операції, до яких належать:

1. *Аналіз* – уявний поділ певного об'єкта чи явища, пошук його окремих елементів, аспектів, окремих складових, ознак і властивостей. Об'єктом можуть бути будь-які предмети, а також їх властивості. Початок аналізу супроводжується практичними діями і завершується розумовою аналітикою, яка дозволяє зрозуміти суть предмета чи явища, проте не є інструментом для забезпечення цієї суті.

Наприклад, методом аналізу слідчий під час огляду місця події умовно поділяє обстановку за елементами, які розкривають суть події, а з показань свідків, виокремлює найбільш важливу інформацію.

2. *Синтез* – зворотній до аналізу процес поєднання окремих елементів, аспектів, окремих складових, ознак та властивостей предметів та явищ в єдине ціле. Наприклад, через показання очевидців, на підставі різноманітної інформації про прикмети злочинця будується цілісний образ його портрета.

Синтез також ґрунтується на практичній діяльності, перетворюється у розумову дію, поєднуючи образи й уявлення, думки або окремі елементи.

Саме аналіз і синтез є основними розумовими операціями, які дозволяють забезпечити повноту та глибину пізнання.

3. *Порівняння* – розумова операція, що дає можливість пізнати схожість або відмінність ознак і властивостей предметів та явищ. Така операція може бути різною за складністю, що залежить від її змісту або завдання. За допомогою порівняння часто розкривають істотні ознаки об'єктів та явищ. Наприклад, побудова уявного портрета злочинця призводить до його порівняння з тими образами, що є у пам'яті поліцейського.

4. *Абстрагування* – розумова операція, що полягає в уявному відокремленні певних ознак предметів чи їх властивостей від інших, а також від самих предметів, яким вони притаманні. Такі ознаки стають самостійними об'єктами. Наприклад, абстрагуючись від конкретної особи поліцейського, об'єктом розумової операції стають методи психологічного впливу на правопорушника, які ним застосовувались.



Або, абстрагуючись від конкретних подій злочинів, виокремлюються лише способи їх учинення.

5. *Узагальнення* – розумова операція, суть якої полягає у продовженні синтезу шляхом поглиблення синтезуючого впливу слова, за допомогою якого підсумовується вся накопичена інформація, відображаючи істотні відносини та їх властивості, які присутні в об'єктах та явищах. Наприклад, узагальненням може вважатися висновок про кваліфікацію діяння як злочину, який робиться на підставі попередньо зібраної за допомогою синтезу інформації про окремі елементи, аспекти, складові, ознаки та властивості дій і подій.

6. *Конкретизація* – розумова операція, яка відбувається шляхом переходу за допомогою мислення від загальних понять до конкретних. На прикладі роботи слідчого – це перетворення узагальнень і абстрагувань про ознаки протиправного діяння на прийняття рішень у конкретному кримінальному провадженні.

7. *Класифікація* – розумова операція, яка дозволяє на підставі виокремлення окремих ознак предметів чи явищ групувати їх за різними ознаками. Ці ознаки повинні бути істотними і дозволяти впорядковувати, краще розуміти їх зміст та структуру. Для якісної класифікації необхідне обрання мети, визначення особливих ознак та критеріїв, порівняння за цими ознаками і групування за відповідним принципом. Наприклад, класифікація злочинів за родовим об'єктом у кримінальному законодавстві.

8. *Систематизація* – результат впорядкування попередньо отриманих знань про об'єкти та явища на підставі спільних ознак певних груп об'єктів. Ця операція дозволяє здійснювати ширшу класифікацію не окремих об'єктів, а й цілих класів і груп предметів та явищ.

Динаміка розумових операцій є також основою інтуїтивного пізнання, механізм якого має ознаки неусвідомленості та раптовості. На виникнення явища інтуїції впливає насамперед професійний досвід. Через нього у формі абстрагувань і узагальнень у свідомості поліцейського закріплюються типові службові ситуації та шляхи вирішення службових задач. Тому при реалізації професійних завдань досвід бере участь у прямих і непрямих (неусвідомлюваних) проявах.

Власне неусвідомлена складова професійного досвіду дає найкоротший нервовий зв'язок між ситуацією і дією на рівні підсвідомості.

Процеси мислення поліцейського оцінюються за певними якісними параметрами. До них відносимо такі їх *індивідуальні якості мислення*, як:

1. Проблемність – здатність бачити перспективні проблеми, незважаючи на нібито простоту задачі, що вирішується. Вміння враховувати можливі труднощі, ускладнення, зміни тощо.

2. Динамічність – здатність швидко осмислювати події та приймати адекватні рішення, особливо за умов психологічно складних, емоційно напружених чи екстремальних ситуацій.

3. Широта – вміння охопити процесами мислення якомога більшу кількість завдань і проблем одночасно, яке треба відрізнити від негативної його характеристики – поспішності у прийнятті рішень.

4. Глибина – здатність проникати до сутності, причин виникнення процесів та явищ, які осмислюються.

5. Оригінальність – здатність використовувати нетипові підходи під час аналізу проблем, знаходити шляхи їх вирішення нестандартними методами, способами або засобами.

6. Гнучкість – здатність швидко змінювати дії, підходи, способи, прийоми розв'язування завдань, застосовувати нову тактику і стратегію вирішення проблем, при зміні ситуації та умов.

7. Самостійність – вміння вирішувати проблеми не вдаючись до допомоги інших осіб.

8. Послідовність – здатність до дотримання логічності етапів мислення та наступності при висловлюваннях, судженнях, обґрунтуваннях, до чіткості плану, до об'єктивності та доказовості у висновках, до побудови тверджень без перестрибувань між думками та відхилень від них, до відсутності суперечностей і логічних помилок.

Зазначені позитивні властивості мислення можуть розвиватись у ході професійної діяльності поліцейських.

Усі результати процесів мислення реалізуються у вигляді думки, що має певну форму, зокрема: судження, міркування, умовиводу, поняття.

1. *Судження* є формою відображення реальної дійсності, що полягає у ствердженні про наявність або відсутність певних ознак, відносин чи властивостей окремих об'єктів. Судження не є реченням, а лише його частиною, хоча може і збігатися з ним. Наприклад: «Цей доказ є вагомим».

Судження складається із суб'єкта – предмета чи об'єкта, про який ідеться, та предиката – опису властивостей, якостей, ознак суб'єкта. Судження бувають істинними, перевіреними практикою («Поліція – правоохоронний орган»), частковими («Окремі злочини є латентними») та загальними («Всі люди помирають»). Всі ці судження є простими. А у випадку їх сукупності утворюються складні. Судження також можуть бути ствердними або заперечними.

2. *Міркування* – це кілька взаємопов'язаних суджень, що дозволяють з'ясувати правильність думки, довести або заперечити її. У цьому процесі людина в подальшому створює нові судження, які призводять до умовиводів.

3. *Умовивід* – це форма логічного мислення, в якій із одного чи кількох суджень виводиться підсумкове. Тобто через наявні знання утворюються нові.

*Умовиводи бувають:*

– *індуктивні* – судження, що дають змогу робити узагальнення на основі чогось конкретного та часткового. Наприклад: «Виконавець, організатор, підбурювач – співучасники кримінального правопорушення; виконавець, організатор, підбурювач несуть кримінальну відповідальність; отже, співучасники кримінального правопорушення несуть кримінальну відповідальність»;

– *дедуктивні* – судження, які на підставі загальної інформації дають знання про щось конкретне або часткове. Наприклад: «Усі співучасники кримінального правопорушення несуть кримінальну відповідальність; підбурювач – співучасник кримінального правопорушення; отже, співучасник несе кримінальну відповідальність»;

– *за аналогією* – умовивід, що ґрунтується на основі схожості важливих ознак об'єктів, унаслідок чого робиться висновок про можливу подібність цих об'єктів за іншими ознаками. Наприклад: «Особа вчиняла вбивства з особливою жорстокістю; особа погрожує новим вбивством іншої людини; припускаємо, що особа планує вбивство з особливою жорстокістю».

4. *Поняття* – є такою формою процесів мислення, яка дозволяє зрозуміти та зафіксувати сутність окремих предметів чи явищ, унаслідок узагальнення їх суттєвих зв'язків і відносин в об'єктивній дійсності. Їх створенню передують виникнення чуттєвого досвіду. Порівняно з уявленнями, поняття дають глибоке, повне розуміння навколишнього світу. Воно реалізується у словесній формі, і в такий спосіб доноситься до суспільства. Системи окремих понять формують окремі наукові галузі. Проте не слід ототожнювати поняття і слово, оскільки останнє є лише засобом для створення понять.

Поняття можна охарактеризувати через його зміст і обсяг. Зміст відображає істотні ознаки поняття, а обсяг – це відображення певного кола об'єктів у понятті. Поняття бувають загальними («зброя») та одиничними («місто»), конкретними («собака») та абстрактними («мужність»).

Залежно від характеру пізнавальних завдань, які вирішуються в процесі розумової діяльності, розрізняють такі види мислення:

- 1) словесно-логічне (абстрактне);
- 2) наочно-дійове;
- 3) наочно-образне.

Наслідком функціонування процесів мислення є розуміння людьми змісту та сутності предметів і явищ реального світу. Розуміння виступає в якості аналітичної діяльності головного мозку, яка дозволяє розкрити внутрішню сутність предметів та явищ, усвідомити характер взаємозв'язків і взаємозалежностей між ними. У цьому процесі розуміння може проявлятися шляхом співвіднесення нових предметів із відомими, і такими, що мають спільні риси, а також проявлятися у визначенні принципів та засад усвідомлення фактів, підтексту висловлювань, мотивації вчинків тощо. Для процесу розуміння необхідною умовою є достатній рівень знань та життєвий і професійний досвід.

Проте звісно, що розумова діяльність людини залежить від її індивідуально-психологічних особливостей. У кожного із нас різні якості мислення, зумовлені особистою траєкторією розвитку, умовами життя, вродженими властивостями, темпераментом, різні риси характеру, освітній рівень тощо.

## **Значення пам'яті у професійній діяльності**

*Пам'ять* – це складний пізнавальний психічний процес, який дає змогу запам'ятовувати, зберігати, відтворювати та забувати індивідуальний досвід людини. Це наскрізний процес, який пов'язує між собою образи, які створює особистість на рівні функціонування органів чуття, за допомогою процесів відчуття та сприйняття, із позачуттєвими образами, створеними за сприяння процесів уяви та мислення. Пам'ять поєднує й механізми створення таких образів. Тобто через пам'ять відбувається перехід від живого сприймання об'єктів до процесів мислення, і у зворотному порядку до функціонування відчуттів. А, отже, пам'ять забезпечує цілісність особистості<sup>21</sup>.

Щодо фізіологічних аспектів формування пам'яті, то її основою є процеси створення в корі головного мозку людини нервових зв'язків і зміцнення відповідних рефлексів.

Забезпечення міцності таких зв'язків через процеси запам'ятовування залежать не лише від особливостей сприйнятого матеріалу, але й від його значущості для особистості. Водночас на якість відображення матеріалу впливають зони в корі мозку, що стають осередками для нервових сполучень, які також називають ансамблем нейронів. Відтак, наприклад, зорові сприйняття (образ злочинця) фіксуються в так званій зоні зорових проекцій у корі головного мозку, а інформація, що стосується рухової динаміки (прийоми рукопашного бою), розташовується через розміщення нервових зв'язків у підкорковій зоні головного мозку.

Запам'ятовуються не лише об'єкти матеріального світу, а й враження, які отримуються людиною через органи чуття внаслідок розумової діяльності. Такі враження передаються через відповідні образи та уявлення про раніше сприйняті явища чи об'єкти. Попередній досвід відтворюється або використовується в майбутньому за потреби.

Без процесів пам'яті неможливе психічне життя особи, оскільки людина не буде здатна оволодіти знаннями, набути вміння, опанувати навички.

---

<sup>21</sup> Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів : навчально-методичний посібник / Н. Бардин, Ю. Жидецький, Я. Когут та ін. Львів : Кварт, 2020. 120 с.

Тобто пам'ять є запорукою її психічного розвитку. Будь-які поступи та зрушення в психіці мають у своїй основі попередні досягнення та здобутки, що фіксуються у пам'яті. Завдячуючи пам'яті, ми зберігаємо цілісність своєї особистості через поєднання теперішнього та минулого.

За відсутності пам'яті не може йтися про будь-яку розумову діяльність, не зможуть існувати процеси уяви, людина буде дезорієнтована у навколишньому світі загалом.

Отже, пам'ять охоплює чотири основні процеси (підпроцеси):

- 1) запам'ятовування;
- 2) зберігання;
- 3) відтворення;
- 4) забування.

*Охарактеризуємо кожен із процесів пам'яті:*

1. *Запам'ятовування* – основний процес пам'яті, який ініціює створення та закріплення в корі головного мозку тимчасових нервових зв'язків, які забезпечують фіксацію інформації у свідомості людини. Складність матеріалу запам'ятовування зумовлює складність нервових зв'язків.

Запам'ятовування залежно від включення у цей процес вольових зусиль поділяється на мимовільне та довільне. На мимовільність впливатиме інтерес, емоційність, яскравість об'єктів, контрастність на тлі іншого, подібність до раніше сприйнятого. Якість довільного запам'ятовування залежить від мотивації, вольових якостей і зусиль, мотивації та потреб. Задля успішності довільного запам'ятовування потрібне розуміння, систематичне осмислене повторення матеріалу, умовний поділ інформації на смислові одиниці.

Відтак залежно від розуміння та рівня усвідомленості матеріалу запам'ятовування може бути або механічним (без розуміння сутності), або логічним (осмисленим).

2. *Збереження* – процес пам'яті, який дозволяє надійно утримувати наявні нервові зв'язки, що утворилися внаслідок процесу запам'ятовування протягом якомога довшого часу. Він залежить від виду пам'яті, яка брала участь у створенні нервових сполучень, а також від індивідуальних особливостей людини, важливості інформації, частоти її використання та її актуальності протягом відповідного проміжку часу.

3. *Відтворення* – основний процес пам'яті, який є наслідком запам'ятовування та відображає його міцність, і відбувається через активізацію утворених раніше нервових сполучень у корі головного мозку. Відтворення має різноманітні форми, з-поміж яких найпростішою є *впізнання*. Воно має місце у випадку повторного сприйняття об'єкта. При повному впізнанні ми повністю ототожнюємо об'єкт із раніше сприйнятим, зі всіма обставинами часу, місця фіксації інформації тощо. При неповному впізнанні виникають труднощі в якомусь параметрі попереднього сприйняття. Наприклад, знайоме обличчя людини викликає труднощі з пригадуванням обставин знайомства з нею.

Складнішою формою є *пригадування*. Воно відбувається без повторного сприйняття і буває довільним, якщо ми у разі потреби за допомогою вольових зусиль намагаємося відтворити потрібну інформацію, або мимовільним, коли певні об'єкти або події відтворюються в нашій свідомості без якихось мотивів і свідомих причин. У випадку, коли уявлення мають нав'язливий характер, то таке явище називається *персеверацією*. Це часто відбувається у випадках впливу на попереднє сприйняття сильних емоцій, унаслідок психологічно травмуючих ситуацій, багаторазовості сприйняття. Також, інколи в свідомості відбувається певне «виринання» інформації, яка раніше не могла пригадатися. Таке явище називається *ремінісценцією*. Причиною такого явища є так звана мнемонімічна втома нервових клітин, зумовлена складністю завдання, яка з часом зникає і збільшує продуктивність процесів відтворення.

Труднощі із пригадуванням трапляються через надмірне бажання щось пригадати у конкретний момент, оскільки виникають так звані вогнища гальмівних процесів у корі головного мозку. Тому, коли поліцейському доведеться стикнутися з таким явищем під час допиту, треба зняти таку надмірну напруженість пам'яті через відволікання від предмета пригадування на певний час.

Ще однією формою довільного відтворення є *спогади* як відтворення локалізованих часом і простором образів минулих подій, співвіднесених із найважливішими етапами життя, важливими датами тощо. Спогади відтворюють життєвий

шлях людини у певні періоди, тому посилені пережитими емоціями, які поглиблюють і збагачують цей процес.

4. *Забування* – це допоміжний процес раціональної організації пам'яті, що є захисною функцією людського мозку від інформаційного перевантаження. Більшість отриманої інформації забувається. Проте цей процес має певні динамічні характеристики. Більш інтенсивно він відбувається одразу після запам'ятання, а надалі темпи забування зменшуються. Повністю отримана інформація не стирається, а за відсутності актуальності переходить у підсвідомість. Відтак її можна актуалізувати, створивши для цього певні умови, подібні до умов сприйняття. На цьому ґрунтується принцип проведення поліцейськими слідчого експерименту або відтворення обставин для перевірки показань особи на місці події.

За своєю сутністю забування є повністю протилежним запам'ятовуванню, оскільки відбувається процес згасання нервових зв'язків, унаслідок чого людина втрачає частину або всю інформацію, унеможлиблюється відтворення та впізнання, можуть виникати помилки в трактуванні подій та явищ. На процеси забування впливає зміст матеріалу, його складність, індивідуальні особливості пам'яті.

Існує значна кількість критеріїв для класифікації видів пам'яті. Розглянемо деякі з них. Спершу охарактеризуємо *домінуючий тип функцій*. Оскільки діяльність поліцейського є різнобічною, то й функції різняться. Наприклад, під час огляду місця події важливим є сприйняття і сенсорна активність, при плануванні оперативних заходів – розумова діяльність, у процесі затримання правопорушника – рухова активність поліцейського. Відтак вирізняють такі *види пам'яті*:

– *образна*, що полягає у фіксації образів та уявлень про певні предмети чи явища, їхні властивості, видимі зв'язки та відносини. А залежно від аналізаторів сприйняття, які діють під час запам'ятовування, ці образи бувають зоровими, нюховими, слуховими, дотиковими тощо;

– *словесно-логічна* полягає у запам'ятовуванні думок, міркувань, умовиводів та понять, які розкривають істотні зв'язки, відносини, загальні властивості предметів та явищ;

– *рухова* допомагає фіксувати та відтворювати людиною певні рухи, які вона проявляє під час професійної, спортивної,



ігрової, трудової діяльності. По суті ця пам'ять є основою всіх наших умінь і навиків, зокрема усної мови та письма;

– *емоційна* відповідає за запам'ятовування та відтворення людських емоцій і почуттів, а також фіксацію предметів та явищ, які їх зумовлюють. Наприклад, предметів побуту, які викликають емоції за людиною, що відійшла в інший світ.

*Залежно від цілей і перебігу процесів* пам'ять буває:

– *мимовільна* – це вид пам'яті, зміст якої полягає у відсутності усвідомлення цілей її функціонування. Але слід зауважити, що навіть при відсутності мети запам'ятовування її роль у роботі поліцейського є доволі вагомою, оскільки величезний обсяг професійно важливої інформації ним здобувається не усвідомлено, а через мимовільні процеси пам'яті;

– *довільна* – пам'ять, яка полягає у цілеспрямованій активізації її процесів, з усвідомленням мети та застосуванням волевих зусиль. Людина свідомо використовує цю пам'ять для виконання конкретних завдань.

Але слід зауважити відносний характер такого поділу, оскільки загальна динаміка процесів пам'яті вказує на постійну актуалізацію і довільної, і мимовільної пам'яті в процесі життєдіяльності, та на їх нерозривний зв'язок.

Наступним критерієм для класифікації пам'яті є *міцність фіксації і зберігання об'єктів* у ній. Цей критерій указує не лише на часові параметри зберігання, а і на значущість інформації, яка запам'ятовується. За ним розрізняється:

– *довготривала* – пам'ять, що дозволяє збереження і подальше відтворення в майбутньому у своїй життєдіяльності інформації про предмети та явища протягом тривалого часу. Це не обов'язково та інформація, яка здобута цілеспрямованим способом. На міцність фіксації впливає важливість інформації, її призначення, частота використання, включення емоцій під час запам'ятовування, наявність психотравмуючих факторів, потреба, чіткість, яскравість, цінність тощо.

– *короткотривала* – пам'ять, що характеризується швидкістю фіксації інформації та її відтворення, а також невисокою тривалістю зберігання. Ця інформація не є великою за обсягом, і, як правило, забезпечує актуальні проблеми людини в її повсякденному житті;

– *оперативна* – пам'ять, яка по суті є обслуговуючою, оскільки вона лише забезпечує окремі дії та операції, і є проміжною ланкою у різних психічних процесах. Найкращим її прикладом є утримання в пам'яті проміжних результатів математичних обчислень. Після виконання своєї ролі, як правило, така інформація забувається, виконавши свою службову роль.

Із-поміж основних параметрів процесу пам'яті, що вказують на її інтегративні якості, характеризують її ефективність, – є *продуктивність* пам'яті, яка визначається за допомогою таких властивостей:

– *обсяг* – кількісний показник пам'яті, що визначає число одиниць інформації, що може бути відтворена за результатами одноразового сприйняття. Як правило, середній показник становить від п'яти до дев'яти об'єктів. Тому поліцейський повинен розуміти значення допоміжних засобів фіксації інформації в процесі виконання службових завдань, для запам'ятовування великого обсягу інформації: адрес, прізвищ, прикмет, предметів тощо. Такий обсяг, безумовно, залежить і від індивідуальних особливостей кожної людини, і від професійного досвіду поліцейського. Відомо, що тренованість пам'яті дозволяє збільшити кількість запам'ятованих об'єктів аж до сорока-шістдесяти одиниць. Також на обсяг пам'яті впливатимуть важливість слідчих і розшукових заходів та концентрація вольових зусиль поліцейського;

– *швидкість запам'ятовування* – тривалість часу, витраченого на повне запам'ятовування інформації, період переведення її до короткотривалої або довготривалої пам'яті. Важливість цієї якості збільшується в умовах короткочасних чи психологічно складних подій та ситуацій;

– *точність відтворення* – характеризує ступінь відповідності сприйнятої та відтвореної інформації. Труднощі у відтворенні спричинені індивідуальними процесами, що створюють чимало тимчасових нервових сполучень, у корі головного мозку, під впливом яких вносяться певні корективи до цієї інформації. Це відбувається внаслідок переживання сильних емоцій, особливостей розвитку уяви, мислення та пам'яті особистості. В результаті, наприклад, змінюється структура та зміст показань свідків, вносяться уточнення, збільшується вірогідність необ'єктивності або неадекватності інформації;

– *тривалість зберігання* – максимальний період, протягом якого зберігається адекватність відтворення інформації. Така тривалість залежить від виду пам'яті, з якої вона актуалізується. Зрозуміло, що довготривала пам'ять дозволить зберігати інформацію набагато довше;

– *готовність до відтворення* – індивідуальний параметр, який визначає здатність людини до швидкого і якомога точнішого отримання з пам'яті потрібної інформації. Таке явище називають мнемонічною готовністю.

З огляду на вказане, доцільно описати чинники, що впливають на продуктивність людської пам'яті, які можуть бути об'єктивними та суб'єктивними. Зокрема до основних об'єктивних чинників належать:

1. *Умови запам'ятовування*, за яких відбувається сприйняття інформації, можуть позитивно або негативно впливати на результати, зокрема й щодо процесів відтворення. Сприятливими будуть спокійні умови, і навпаки, напружені, психологічно складні, конфліктні ситуації будуть обмежувати об'єктивність сприйняття та обробки інформації через певні перебільшення значення її окремих елементів.

2. *Обсяг інформації*, що відображає її кількісні параметри. За рівних умов, більша кількість інформації завжди викликати більші труднощі у запам'ятовуванні, ніж менша. Причиною буде вибірковість при запам'ятовуванні та зменшення обсягу пам'яті. Наприклад, під час огляду місця події за наявності надміру інформації її засвоєння буде здійснюватися окремими блоками, що призводитиме до втрати поліцейським певних важливих деталей.

3. *Особливості інформації*:

– *ритмічність* – краще запам'ятовується інформація, яка підпорядковується певним коливанням чи біологічним ритмам, наприклад вірші або слова пісні чи музика. Намагання створити певний ритм, такт під час запам'ятовування за рахунок постукувань, погойдувань допомагає цьому процесу, однак це далеко не завжди є можливим;

– *наочність* – «краще один раз побачити, ніж сто разів почути» – відоме прислів'я, яке має зміст і в цьому випадку. Крім того, унаочнення може відбуватись з ініціативи поліцейського, який, наприклад, при запам'ятовуванні адрес, номерів

телефонів буде уявно ототожнювати їх із обличчями власників, панорамою місцевості, забарвлювати в певні кольори, створювати окремі прізвиська, вислови чи фрази тощо. Доволі успішним у запам'ятовуванні є співвідношення інформації у числах із пам'ятними датами;

– *осмисленість* – опрацювання і розуміння матеріалу є запорукою більш ефективного запам'ятовування. Логічність при оцінці поведінки правопорушників дадуть можливість краще запам'ятати обстановку на місці події, розуміння принципу дії вогнепальної зброї дасть змогу краще запам'ятати причини її несправності;

– *пов'язаність змісту* – структурність матеріалу сприяє запам'ятовуванню інформації. Наприклад, безперервність спостереження за поведінкою злочинця дозволяє краще запам'ятати всі деталі злочину, ніж за наявності часткової або уривчастої інформації.

*Суб'єктивними чинниками впливу на процес запам'ятовування є:*

– *функціональний стан організму людини* при запам'ятовуванні, будь-які відхилення від норми за ознаками здоров'я, наявність стресу, негативних емоцій, афективна поведінка, або навпаки, надмірні процеси релаксації суттєво погіршують ефективність пам'яті;

– *інтерес до інформації* суттєво полегшує запам'ятовування. При особистій зацікавленості покращуються умови для створення нервових зв'язків у корі півкуль головного мозку, тому покращуються головні мнемонічні процеси. Відтак щире захоплення поліцейським своєю професією суттєво покращує умови для розвитку його професійної пам'яті;

– *набутий досвід*, який передбачає наявність раніше сприйнятих образів у пам'яті, які набагато легше доповнюються новою інформацією, дозволяє систематизувати дані у певні блоки. Тому наявність у поліцейського раніше набутих знань суттєво збільшує обсяг пам'яті та допомагає при запам'ятовуванні нової інформації.

– *спосіб запам'ятовування*, який має індивідуальний характер для кожного поліцейського. Домінування образної або словесно-логічної пам'яті впливають на тип запам'ятовування. Продуктивність буде вищою у працівників поліції, які здатні до мимовільного запам'ятовування із переважанням

образної пам'яті. Водночас здатність до належної концентрації уваги на конкретних об'єктах у поєднанні з об'єктивним сприйняттям інформації про осіб та події, сприятиме ефективності запам'ятовування.

Унаслідок врахування зазначених чинників можна визначити *правила забезпечення ефективності пам'яті та мнемонічної діяльності поліцейського*:

1) слід усвідомлювати та враховувати об'єктивні й суб'єктивні чинники, які регулюють продуктивність пам'яті;

2) шляхом постійної актуалізації професійно важливої інформації створюються нові нервові зв'язки, що забезпечує тренуваність оперативної та довготривалої пам'яті;

3) активність і самостійність службової діяльності сприяє розвитку професійної пам'яті;

4) осмисленість, логічність і зв'язаність матеріалу суттєво підвищують ефективність процесів пам'яті.

5) інтерес і потреба є ключовими стимулами для ефективного запам'ятовування та розвитку професійної пам'яті загалом.

## **2.4. Формування у поліцейського вмінь з діагностики брехні у спілкуванні**

Брехнею вважають дію особи, що умисно та без попередження про свої наміри вводить в оману іншу людину. Ще однією умовою брехні є відсутність чіткого прохання з боку того, кого обманюють, не розкривати йому правди<sup>22</sup>.

Причини (мотивація) брехні можуть бути дуже різноманітним. Водночас брехун інколи може навіть не усвідомлювати таких мотивів, а спонтанно вводити в оману іншу людину.

Найчастіше мотивація пов'язана з корисливими мотивами, які дозволяють здобути певні матеріальні або моральні переваги. Проте, існують безкорисливі мотиви, наприклад брехня задля жарту.

Ще одним критерієм є ступінь аморальності брехні, за яким ми виправдуємо або засуджуємо брехуна.

---

<sup>22</sup> Екман П. Теорія брехні / пер. з англ. Ю. Гордієнка. Київ : Видавнича група КМ-БУКС. 2021. 320 с.

Способи обману можуть бути різними. Одні мають характер безпосереднього спілкування, а інші дозволяють опосередковано досягти мети, наприклад через підробку документів, маніпулювання інформацією через сторонніх осіб, поширення фейків тощо.

У діяльності поліцейського діагностика брехні у спілкуванні є одним із важливих аспектів роботи. Йому доводиться шукати докази, свідків, документи, які дозволять спростувати або підтвердити показання підозрюваного, свідка, потерпілого. Проте доволі часто доводиться висувати версії про наявність фальші в таких показаннях на підставі спостереження за поведінкою особи. Саме через власну професійну психологічну спостережливість поліцейський намагається сформуванати внутрішню переконаність щодо винуватості особи у скоєнні злочину. Він спостерігає за всіма проявами, що можуть свідчити про брехню під час допиту, обшуку, огляду місця події, слідчого експерименту та інших слідчих (розшукових) дій.

Не слід забувати, що неправдива інформація може бути зумовлена різноманітними патологіями, психічними захворюваннями або бути наслідком добросовісної помилки чи психологічного захисту. Така брехня буде несвідомою. А поліцейський, як правило, діагностує свідому брехню, яка має основне значення для встановлення об'єктивної істини.

Говорячи про свідому брехню ми розрізняємо її прямий та непрямий види. Маскуючи свій психологічний вплив, зазвичай, маніпулюючи свідомістю жертви, брехун унаслідок непрямої брехні викликає у неї спотворене сприйняття неправди як правдивої інформації, водночас враховує її бажання, очікування тощо. Особливо це актуально під час шахрайських дій щодо людей, які мають певні потреби і самі звертаються до злочинців по допомогу.

Людина вдається до брехні двома основними способами. Це відбувається шляхом фальшування або приховування.

*Фальшування* є більш складним способом брехні, оскільки реалізується шляхом прямої дезінформації. Воно часто вимагає імітації несправжніх емоцій, що є доволі непростою дією. Тобто фальшування використовує пряму та непряму брехню. Зокрема непрямі прийоми фальшування – це фальшива презентація правди, напівправа, ухилення від говоріння правди.

*Фальшива презентація правди* – подання правди з відповідною інтонацією, гіперболізацією, неочікуваністю та нахабством демонстрації, що викликає у жертви психологічний бар'єр сприйняття цієї інформації як правдивої.

*Напівправа* – демонстрація частини правдивої інформації, яка інтерпретована в такий спосіб, що питання, котрі розкривають зміст і сутність події, жертві не повідомляються.

*Ухилення від говоріння правди* – прийом маніпулятивної поведінки, який впливає на жертву через її прагнення і спонукає трактувати нею погляд чи репліку, що не дають конкретної відповіді на запитання, у бажаній для обманюваного інтерпретації.

Одним із прийомів фальшування, що займає проміжне становище поміж прямою та непрямою брехнею, є *фальшування інтерпретації фактів*, тобто перекручене трактування брехуном причин своєї поведінки, своїх переживань, без заперечення ним факту існування події.

Другим, більш зручним способом реалізації непрямої брехні є *приховування*. Більшість людей не вважає приховування брехнею. Проте саме через нього виникає найбільше труднощів для роботи поліцейського. Оскільки існують певні психологічні переваги, які дозволяють особі знайти шляхи для виправдання, аргументуючи це проблемами пам'яті, моральними принципами, нерозумінням ситуації тощо. Зрештою приховування здебільшого не вимагає імітування переживання певних емоцій.

Треба зауважити, що способи та прийоми брехні є настільки неоднорідними, що це ускладнює її викриття поліцейськими за допомогою лише одного спостереження за поведінкою особи.

Загалом діагностика брехні є доволі складним процесом, здатність до якої часто переоцінюється людьми. Різноманітні чинники, пов'язані із непрофесійним підходом до цього процесу, поспішністю у висновках, що ґрунтуються лише на інтуїції, неправильне трактування ознак брехні через їх індивідуальність призводять до помилок.

*Основними факторами, які впливають на успішність чи неуспішність брехні, є:*

– психологічні особливості особи-брехуна (досвід брехуна й успішність попередньої брехні, індивідуальні риси особистості, які сприяють результату тощо);

– психологічні особливості потенційної особи-жертви брехні (досвід викриття брехні, належність до вразливих категорій жертв брехні, наполегливість у викритті, підготовленість до діагностики тощо);

– психологічні особливості брехні (тяжкість наслідків, потреба приховувати або імітувати емоції, складність побудови тощо);

– особливості взаємин між брехуном і жертвою (довіра, тривалість стосунків, субординація тощо).

Брехня не буде складним завданням, якщо суспільство її не засуджує або навіть санкціонує, якщо вона є очікуваною від певних категорій осіб. Проте залежно від того, що буде наслідком брехні, вона може бути легкою або важкою для реалізації. Що вища «ціна» брехні, то складніше приховати переживання за її результат. А інколи, коли досягнути мети брехні неможливо, доводиться докладати всіх зусиль і для подальшого її підтримування. Водночас перспектива неуспішності брехні суб'єктивно сприймається більш загрозово, ніж переваги від виграшу.

Брак часу для обдумування брехні значно впливає на ефективність брехні, зменшує шанси для імпровізації під час її реалізації. Можуть виникати неочікувані ситуації, де буде потрібно знову брехати, приховувати власні емоції та переживання. Оскільки одним із найважчих проблем під час фальшування своїх почуттів є приховування негативних емоцій, і рідко хто здатен на керування ними, бо вони запрограмовані на генетичному рівні. Звідти випливають і проблеми у контролі за власними невербальними проявами в умовах сильних емоцій.

Проте низка людей здатні на такий контроль, зокрема ті, які отримали природні задатки до цього або пройшли спеціальну підготовку. Зокрема, вмінню імітувати емоції навчають акторів або фахівців зовнішньої розвідки.

Також слід зважати на наявність в окремих осіб психопатичних рис, які в результаті виражаються у неспроможності відчувати сором, провину чи докори сумління. В осіб, які є психопатами, немає проблем із трактуванням моральних аспектів брехні, вони їх просто відкидають, без жодних вагань чи відчуття страху за наслідки. Здатність щиро дивитись в очі,



спростовувати неспростовні факти, змінювати свої показання, наполегливо доказувати свою невинуватість за наявності доказів часто ставлять у тупик викривачів. Такі особи є самозакоханими та марнославними.

Попередній досвід успішності власної брехні зазвичай допомагає і в подальшому її використовувати. Проте часто брехун втрачає пильність і стає занадто самовпевненим, що може призвести до його викриття. Тому для успішності брехні відчуття помірного страху все-таки потрібне. Загалом досвідчені брехуни більш успішні.

Доволі часто викривачі, зокрема недосвідчені поліцейські, можуть неусвідомлено підігрувати брехуну. Надмірна наполегливість на хибній версії вчинення злочину може стати причиною навіювання окремим свідкам інформації для дачі неправдивих показань. А загрозові для жертви наслідки викриття брехуна стають причиною підігрування брехні.

Загалом для поліцейського варто запам'ятати важливе правило: ніколи не бути надмірно недовірливим чи довірливим, а завжди перевіряти отриману інформацію<sup>23</sup>.

Надмірно підозрілі особи часто не довіряють правді, а дуже легковажні стають жертвами брехні. Зрозуміло, що в суспільстві припустимою є поведінка, коли ми не хочемо ображати інших через недовіру, оскільки це вважається образливим. А окремі люди вважаються невихованими через постійні спроби перевірити або поставити під сумнів інформацію, отриману від інших, що викликає роздратування і неприязнь. Проте, як правило, помилки допускають обидва типи людей, а їх різнить лише характер цих помилок.

Щодо характеру взаємин, то брехати легше тому, кого зневажають, кого не знають особисто і хто має інші життєві цінності. Наприклад, в умовах війни брехня ворогу є морально виправданою та соціально санкціонованою.

Брехня близьким людям може бути складною через потенційні наслідки, спричинені руйнуванням довірливих відносин. Хоча, інколи збрехати знайомій людині простіше, зловживаючи її довірою і знаючи психологічні особливості жертви.

---

<sup>23</sup> Чалдині Р. Психологія впливу–2. *Наука & практика*. Харків : КСД, 2021. 400 с.

Тому при діагностиці брехні поліцейський повинен об'єктивно оцінювати власні можливості, враховувати сукупність усіх чинників та обставин події. Усвідомивши важливість характеристики особи, взаємин із нею, психологічних особливостей інформації, необхідно комплексно підходити до діагностики потенційної брехні з урахуванням можливих поведінкових ознак брехні.

Ключовими ознаками брехні у поведінці є:

- наявність емоційних переживань;
- утруднення в процесах мислення;
- підвищений самоконтроль.

Поширені через засоби масової інформації та мережу Інтернет стереотипи про взаємозв'язок окремих жестів та факту брехні, наприклад торкання носа як ознака фальші у спілкуванні, не мають експериментальних підтверджень. Наука психології виокремлює такий взаємозв'язок лише як одну з можливих ознак наявності певних емоцій, яких людина не повинна була б переживати в певних умовах. Так само, коли особа потребує занадто багато часу на відтворення якоїсь інформації, що не потребує пригадування, чи відсутність причин для надмірного самоконтролю у поведінці.

Тому робити висновок про наявність брехні можна лише після аналізу всіх проявів вербальної та невербальної поведінки особи. Якщо людину підозрюють лише на підставі її поведінкових проявів, не слід нехтувати цією інформацією, але треба вважати цю підозру лише припущенням. Бо чимало поліцейських вважають ознакою професіоналізму вміння помічати такі ознаки і відразу трактують їх однозначно як прояви брехні, що приносить їм певне моральне задоволення. Після цього така гіпотеза посідає чільне місце і недостатньо критично оцінюється. Звідси виникає неприпустиме для поліцейського явище, що називається упередженістю.

Зазначимо, що причини появи окремих поведінкових ознак брехні можуть зумовлюватися різноманітними чинниками, які іноді не мають прямого стосунку до події, яка є предметом спілкування, а є наслідком природного хвилювання під час виклику до правоохоронних органів, спричинена особливостями виховання, наявністю комплексів, скромністю людини тощо.

Саме брехню часто супроводжують страх викриття, відчуття сорому чи вини. В окремих випадках, коли брехун відчуває частковий успіх, він не здатний приховати радість і задоволення. Такі поведінкові ознаки поліцейському треба вміти помічати і намагатися перевіряти припущення про можливу брехню.

Те, наскільки інтенсивними будуть емоційні прояви брехуна, залежить від можливих наслідків викриття, від домінування певних емоцій особистості, від характеру відносин між людьми.

Процеси утруднення мислення можна порівняти із процесом дихання. Як правило, говорити правду значно легше, ніж брехати, наприклад вільно дихати без контролю за дихальними процесами. Необхідність передбачати наслідки брехні, контролювати відповіді на різні запитання, передбачати їх, узгоджувати сказане із уявною картиною брехливих подій є доволі складно. Водночас потреба контролювати свої емоції та думки, не втрачаючи загальної лінії версії події, є проблематичною. Тому інколи брехуни використовують у побудові своєї версії аналогії з власних минулих подій, з подій інших людей, фільмів тощо. Все це потребує достатньо часу на продумування, узгодження, побудову уявних образів. У менш ерудованих брехунів такі процеси є дуже помітними. Однак поліцейському потрібно враховувати, що утруднення мисленевих процесів можуть бути спричинені не брехнею, а зовсім іншими обставинами, наприклад пов'язаними із відчуттям небезпеки, страху, високим рівнем відповідальності, станом здоров'я, втомою, бажанням створити позитивне враження про себе тощо. Тому не варто поспішати із висновками про брехню через виявлення таких утруднень, а поступово відкидати різні версії причин такої поведінки.

Також підвищений самоконтроль, який виявляється у неприродності поведінки людини, може вказувати про фальш у спілкуванні. Потрібно зауважити на так звану «дерев'яну ходу», надмірно улесливе спілкування, помилки в жестикуляції, позі, незворушність міміки обличчя тощо. Тому брехуни частіше симулюють, аніж приховують свої емоційні переживання. Але водночас допускають вербальних і невербальних помилок.

Поліцейський знає чимало способів діагностувати брехню. Зокрема, в емоційній сфері людина часто не задумується про наявність зовнішніх ознак емоційних проявів. Ми часто помічаємо у своїх знайомих, коли їх зовнішність вказує переживання негативних емоцій та запитуємо їх: «Що з тобою? Що сталось? Ти якийсь не такий сьогодні?». І кожен із нас має власний досвід таких спостережень. Звісно, щодо незнайомих людей побачити такі зміни складніше, але можливо. Бо ми не можемо обирати час, коли відчувати ту чи іншу емоцію. Це стається природно.

Коли емоції починаються із менш інтенсивної форми, наприклад легке роздратування, то залишається більше умов для приховування відповідних проявів. А якщо людина переходить до афективних форм поведінки – типу гніву, контролювати зовнішні поведінкові прояви майже неможливо. Тому зазвичай, коли ми бачимо конфліктну поведінку, в якій людина не контролює своїх емоцій, вірогідно все людина говорить або всю правду, або подає значну частину правдивої інформації. В ситуації впливу сильних емоцій особа намагається включати контроль за ними, і відбувається внутрішня боротьба з їх проявами, що є доволі помітним у більшості людей.

Виявами брехні є не лише мімічні прояви, а також жестикуляція. П. Екман зауважив на помилки в руховій динаміці людини, які назвав емблемами. Оскільки рухи доволі часто використовуються людьми для позначення слів або окремих фраз (для різних культур вони є різними), то в процесі брехні відбувається так зване просочування правди. Підсвідомо людина може знизувати плечима, хитати або кивати головою, в ситуаціях, які не відповідають цим жестам. Обмовки й будуть виявами підсвідомого, тобто емблемами. Складність фіксації емблематичних помилок полягає у фрагментарності проявів і зоні демонстрування (від талії до шиї).

Ще одним рухом тіла є жести-ілюстратори. Вони презентують і супроводжують процес промовляння. Ми супроводжуємо своє мовлення жестами, які нібито допомагають нам довести свою думку до оточуючих, показують нашу емоційну включеність у розмову або коли бракує слів для висловлення своєї думки. Коли ми відчуваємо емоційне збудження, то використовуємо ілюстратори. Однак процеси підвищеного само-

контролю зменшують кількість таких жестів, натомість кількість емблематичних помилок зростатиме. Нижчий, аніж зазвичай, рівень застосування ілюстраторів може бути ознакою брехні. Але, поліцейському слід зважати на те, що причини зменшення використання цих жестів можуть бути й іншими. Наприклад, людина може бути з певних причин емоційно не втягнутою у бесіду, коли їй сумно або нецікаво. Якщо їй складно правильно побудувати речення з причин відповідальності за сказане або невідпрацьованою є лінія поведінки. Також, коли існує потреба приховати емоційне збудження під час бесіди.

Тому, діагностуючи брехню через зменшення кількості ілюстраторів, поліцейському треба усвідомити причину цього явища та критично поставитися до власної гіпотези щодо цієї ознаки фальші у спілкуванні. Для цього слід знати типову поведінку особи, в контексті її жестикуляції, відтак усвідомити об'єктивну картину зменшення кількості відповідних жестів, за певних умов та обставин. Поліцейському це зробити доволі складно, бо для висновків треба мати вихідну інформацію про особу, що базується на тривалому спостереженні за нею, що може бути неможливим.

Також доволі часто при діагностиці брехні зважають на жести, які пов'язані із маніпулюванням частинами власного тіла або сторонніми предметами у процесі спілкування. Часто окремі жести, приміром масаж обличчя, почісування, торкання вуха чи носа знаходяться за межами процесів самоконтролю за власною поведінкою. Зрідка людина здатна контролювати такі невимушені прояви. Але, як правило, кількість таких жестів, які ми називаємо некомунікативними, під час зростання емоційної напруги зростає. Особливу увагу на збільшення кількості таких жестів слід звертати під час офіційного спілкування із незнайомими для вас особами, оскільки в умовах невимушеної бесіди така жестикуляція є притаманною більшості людей. Тобто людина збільшує кількість некомунікативних жестів або через хвилювання, або через релаксацію. Більшість осіб, які брешуть у розмові з поліцейським, будуть усвідомлювати, що такі жести можуть виказувати їх хвилювання, але не будуть здатні повністю проконтролювати такі рухи, котрі з'являтимуться ситуативно.

Одним із напрямів діагностики брехні є аналіз зорової поведінки співбесідника. Намагання контролювати інформацію, що промовляється, відображає тип мислення при зверненні до внутрішнього досвіду особи. Відповідаючи на запитання, доволі часто людина відводить погляд, нібито занурюючись у процес пошуку відповіді. Цей погляд може бути наскрізним через особу або спрямовується на стелю, вбік чи в підлогу. Такий напрям погляду свідчить про вид набутого досвіду чи пам'яті, до якого звертається людина. Слуховим спогадам притаманний рух вліво по горизонталі, а слуховим конструкціям (уявленням) вправо. Рух погляду вверх, зокрема вліво, типовий для зорових спогадів, а створення нових зорових конструкцій – вправо. Дивлячись вниз вправо пов'язаний із спогадами, які пов'язані із спогадами динамічних функцій, тактильних відчуттів, кінестетичних відчуттів, запаху чи смаку), а вліво – занурення у внутрішній діалог, коли ми намагаємося сформулювати думку для її подальшого відтворення, контролюючи цей процес. Тобто такий погляд більш притаманний для проявів брехні. А послідовність горизонтального чи вертикального руху погляду вверх, від слухових чи зорових конструкцій вправо, до погляду вліво вниз для самоконтролю часто може свідчити про побудову і осмислення вигаданої інформації, тобто свідчити про брехню.

Складніше трактувати погляд по середині, оскільки він може свідчити і про спогади і про конструкцію. Але, також потрібно зважати на те, що індивідуальні психологічні особливості розвитку особистості можуть регулювати такі тенденції, а вказану інформацію слід використовувати в діагностиці брехні лише як допоміжну.

Людський організм є настільки складним біологічним механізмом, що окремі тілесні прояви емоцій можуть бути повністю незалежними від волі кожного із нас. Прояви хвилювання, які виявляються в ковтальних рухах, дихальних процесах, у змінах функціонування автономної нервової системи проконтролювати практично неможливо. Принцип роботи детектора брехні – пристрою, який називається поліграф – ґрунтується на фіксації невидимих людському оку змінах. Людині властиво затримувати подих при відповіді на найважливіші питання, водночас організм реагує підвищенням артеріального тиску, сповільнюється пульс, а внаслідок спитіння

зростає електропровідність шкіри пальців рук. Хоча слід зважати на індивідуальні особливості таких проявів. Водночас можна помітити і видимі або відчутні ознаки хвилювання, які можуть свідчити про брехню. Зокрема, внаслідок збудження, розширюються зіниці ока, збільшується частота кліпання очима та змінюється режим дихальних процесів, з'являється піт або відчувається його запах тощо. Такі зміни безпосередньо не свідчать про брехню, а лише про важливість інформації, яка сприймається. Хоча досвід вказує, що різні емоції можуть призводити до протилежних показників, наприклад гнів до підвищення температури шкіри, а страх до її зниження. У будь-якому разі довести на 100% факт брехні через ці параметри неможливо.

Наприклад, усім відомою є реакція шкіри обличчя під час хвилювання, яка виражається у зблідненні або почервонінні. Сором, гнів, страх, збудження – всі ці емоції можуть викликати таку реакцію. Хоча є тенденція, що в більшості випадків, за неможливості опанувати відчуття гніву, виникає реакція почервоніння, а при його опануванні або відчутті страху колір обличчя блідне. Така реакція периферійних кровоносних судин має індивідуальний характер і її прояви можуть пояснюватись іншими емоційними станами і проявами, наприклад звичайним збентеженням, не пов'язаним із брехнею, або можуть бути природно обумовленою реакцією організму на будь-які інші умови процесу спілкування. Тому до трактування цих реакцій при діагностиці брехні треба підходити зважено.

На жаль, вивчення змін у функціонуванні автономної нервової системи сьогодні не має підтвердження їх взаємозалежності із конкретними емоціями, оскільки відсутня емпірична база, внаслідок того, що досягнути «чистих» емоцій у піддослідних не є можливим.

У зв'язку із зазначеним слід надати рекомендації поліцейському для формування у нього навиків діагностики брехні.

Насамперед, аналізуючи особу, підозрюючи її у поданні неправдивих показань, доцільно охарактеризувати зміст самої потенційної брехні, чи легкою до викриття вона буде.

*Простіше викрити брехню у ситуаціях, коли:*

- підозрюваний не готувався до неї;
- існують обґрунтовані підозри щодо брехні та її очікуваність, та коли підозрюваний це усвідомлює;

- ситуація вимагає фальшування, а не тільки приховування;
- існує потреба у проявах емоцій у процесі спілкування;
- наслідки брехні є тяжкими для брехуна;
- брехун розраховує на прощення у разі виявлення неправди;
- відмова від брехні вигідніша, ніж дотримання попередньої позиції;
- брехня не є безкорисливою;
- існують спільні цінності між викривачем та підозрюваним;
- наявні попередні знання про психологічні особливості особи;
- особа володіє інформацією з обмеженим доступом, на відміну від інших;
- інформація надається публічно;
- у підозрюваного немає досвіду та природних або набутих здібностей до брехні;
- у підозрюваного проблеми з пам'яттю, він не вміє переконувати;
- особа схильна до надмірного страху, виявив вини чи радості від тимчасового успіху брехні;
- у викривача є почуття справедливості та його складно ввести в оману;
- наявні здібності викривача до фіксації експресивних проявів;
- викривач є неупередженим і холоднокривним.

У протилежних випадках брехня буде складною для її викриття. Тому поліцейський повинен реально оцінювати роль діагностики брехні за поведінковими виявами в конкретній ситуації та використовувати її лише як допоміжний ресурс. А у випадку надмірної складності такого аналізу базувати свої висновки виключно на об'єктивній інформації, фактах і доказах, отриманих в процесі та у межах кримінальних проваджень.

Використовувати методи діагностики брехні треба зважено і розумно, дотримуючись таких *рекомендацій*. Необхідно:

1. Сприймати поведінкові ознаки брехні лише як комплексне явище, не покладаючись лише на припущення та інтуїцію.



2. Усвідомлювати можливість помилок у трактуванні ознак брехні та враховувати їх наслідки.

3. Надмірно не довіряти особі, і навпаки, не бути упередженим стосовно неї.

4. Усвідомлювати можливість відсутності поведінкових ознак при брехні.

5. Намагатися діагностувати типові ознаки брехні, основними з яких є:

- безпідставна багатослівність або ухильність в розмові;
- використання значної кількості коротких пауз у розмові або більш тривалих перед відповіддю на ключові запитання;

- використання слів-паразитів, звуків та їх сполучень у ситуаціях, які не потребують тривалого обдумування;

- допускання рухових і мовних помилок, обмовок як елементів просочування правди на підсвідомому рівні;

- зменшення кількості ілюстраторів та емблематичні помилки;

- збільшення некомунікативних рухів, унаслідок надмірного хвилювання;

- зміна та асиметрія в експресії обличчя, мімічні прояви негативних емоцій при відповіді на важливі запитання;

- зміна в звучанні голосу та темпі мовлення, які є нетиповими і вказують на емоційні переживання;

- видимі зміни у функціонуванні автономної нервової системи в процесі спілкування: поява частих ковтальних рухів, спітніння або поява запаху поту, збільшення частоти кліпань, розширення зіниць ока, збліднення та почервоніння шкіри обличчя (доцільно використовувати можливості поліграфа для діагностики невидимих змін у діяльності автономної нервової систем) тощо.

6. Враховувати, що ознаки брехні в окремих осіб можуть бути лише індивідуальними особливостями їх типової поведінки, а не доказом неправдивості їх показань.

7. Будувати тактику власної поведінки під час спілкування із застосуванням методу спостереження за психологічними особливостями поведінки особи.

8. За можливості доцільно попередньо вивчати особу за звичних умов, а в подальшому виявляти саме відмінності її поведінки від типової.

9. Враховувати, що більшість людей при спілкуванні з поліцією переживають в основному негативні емоції, що може об'єктивно відобразитись на їх поведінці.

10. Розуміти, що страх перед недовірою збоку поліції при наданні правдивих показань може викликати в особи такі ж поведінкові реакції, як і страх перед викриттям брехні.

11. Діагностуючи брехню, поліцейському слід враховувати власний емоційний стан та нейтралізувати наявні психологічні бар'єри у спілкуванні, викликані відчуттям особистої неприязні, першим враженням, поганим настроєм тощо.

12. Усвідомлювати, що за наявності у підозрюваного емоційних виявів, які можуть бути ознакою декількох емоцій, не треба трактувати їх як ознаку брехні.

13. Висновки про наявність факту брехні чи його відсутність, що прийняті внаслідок аналізу поведінки підозрюваного, ніколи не розглядати в якості неспростовного доказу, а використовувати їх в якості основи для подальшого доведення вини особи на підставі та в межах положень чинного законодавства.

### ***Питання для самоконтролю***

1. Розкрийте сутність головних властивостей уваги.
2. Які особливості професійної спостережливості?
3. Які особливості відчуттів Вам відомі?
4. Розкрийте співвідношення сприйняття та інших психічних процесів?
5. Дайте класифікацію видів сприйняття.
6. Вкажіть причини помилок і похибок сприйняття.
7. Що таке творча діяльність?
8. Які етапи розвитку уваги людини Вам відомі?
9. Охарактеризуйте поняття процесу мислення.
10. Що таке розумові дії?
11. Назвіть види розумових операцій.
12. Які індивідуальні якості мислення Ви знаєте?
13. Які процеси пам'яті Ви знаєте?
14. Назвіть основні параметри продуктивності пам'яті
15. Назвіть правила забезпечення ефективності пам'яті та мнемонічної діяльності поліцейського.
16. Які види брехні Вам відомі?

17. Назвіть прийоми непрямого фальшування.
18. Які ознаки брехні у поведінці особи є ключовими?
19. Які умови спрощують викриття брехні?
20. Охарактеризуйте основні рекомендації поліцейським для ефективності використання методів діагностики брехні у спілкуванні з підозрюваними.

### ***Використана література***

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. / 2-ге видання пер. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2004. 272 с.
2. Пасько О. М, Цільмак О. М. Психологія: схеми, таблиці, коментарі : навч.-наочн. посібник. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2013. 270 с.
3. Психологічні особливості комунікації в діяльності оперативного працівника поліції : методичні рекомендації / Я. М. Когут, О. М. Борисюк, Ю. Ц. Жидецький та ін. Львів : ЛьвДУВС, 2019. 112 с.
4. Мухіна Г. В. Юридична психологія : навч.-метод. Посіб. /за заг. ред. В. М. Бесчастного. Київ : ВД «Дакор», 2019. 236 с.
5. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 4-те вид., вип. і доп. Київ : Знання, 2014. 1047 с.
6. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. / О. О. Євдокімова, І. В. Жданова, Д. В. Швець та ін. ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків, 2018. 426 с.
7. Єременко Л. В. Психологія сприйняття та переробки інформації : посібник для самостійної роботи здобувачів вищої освіти та дистанційного навчання. Мелітополь : ФОП Однеорог Т. В., 2021. 150 с.
8. Кузнєцов М. А., Заїка Є. В. Психологія уяви : навч.-метод. посіб. Харків : ХНПУ, 2013. 151 с.
9. Пасічник І. Д. Психологія мислення : підручник. Острого : Видавництво «Острозька академія», 2015. 560 с.
10. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів : навч.-метод. посіб. / Н. Бардин, Ю. Жидецький, Я. Когут та ін. Львів : Кварт, 2020. 120 с.
11. Екман П. Теорія брехні / пер. з англ. Ю. Гордієнка. Київ : Видавнича група КМ-БУКС. 2021. 320 с.
12. Чалдині Р. Психологія впливу-2. *Наука & практика*. Харків : КСД, 2021. 400 с.

### Розділ III

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Основним засобом і умовою діяльності правоохоронців є професійне спілкування. Досліджено, що офіцер поліції витрачає близько 80% свого робочого часу на комунікацію з іншими особами. Важливою особистісною характеристикою професіоналізму правоохоронця є його вміння ефективно комунікувати. Для працівників поліції спілкування є інструментом виконання службової діяльності з громадянами, колегами, представниками засобів масової інформації. Опанування працівниками поліції навичок ефективної комунікації є необхідною умовою виконання завдань із забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку.

Є давня мудрість: «Найкращий спосіб виграти бій – уникнути бою». Цей вислів найкраще підходить для професії правоохоронних органів. Недефективними фахівцями з правоохоронних органів є ті, хто здатний вирішувати проблеми та забезпечувати виконання законів, не вдаючись до фізично протистояння.

Ефективні комунікативні навички дають змогу працівникам правоохоронних органів розвивати зв'язок з громадськістю, колегами та інформантами, а також роззброювати злочинців. Хороші комунікативні навички дозволять співробітнику правоохоронних органів уникати серйозних травм або навіть смерті.

Ефективний працівник правоохоронних органів матиме можливість досягнути велику різноманітність вербальних та невербальних сигналів і знатиме, як відповісти на ці сигнали найбільш відповідним або вигідним способом. Ефективні комунікативні навички також дозволять співробітнику правоохоронних органів успішно взаємодіяти і у роботі, і в середовищі громади, що може охоплювати різноманітні культури та соціально-економічні передумови. Співробітники

правоохоронних органів також матимуть удосконалені навички інтерв'ю та вирішення конфліктів.

Працівники правоохоронних органів, які витрачають час на розвиток своїх комунікативних навичок, не тільки стануть кращими на своїй роботі, але також матимуть більше кар'єрних можливостей.

### 3.1. Основи професійної комунікації працівників поліції

У науковій та навчальній літературі є низка тлумачень терміна «комунікація». Назвемо лише найпоширеніші визначення. Комунікація – це механізм, який забезпечує наявність та розвиток стосунків між людьми. Він охоплює різноманітні символи та засоби їх передачі у просторі та часі [15, с. 32]. Комунікація – це процес відправлення інформації до мозку людини [4, с. 42]. Комунікація – це процес обміну інформації у вигляді передачі емоційного та інтелектуального змісту [16, с. 24].

У методичних матеріалах з питань професійного спілкування поліцейського пропонується інше визначення терміна. «Комунікація поліцейських – це процес встановлення та розвитку контактів з іншими людьми під час виконання професійних обов'язків, що полягає в обміні інформацією й обумовлений необхідністю спільної діяльності й взаєморозуміння в процесі міжособистісної взаємодії» [13, с. 5].

Психологія розглядає комунікацію як двобічний процес. Він передбачає взаємні стосунки, наповнені психічним змістом. Комунікація передбачає налагодження спільної діяльності, активну взаємодію, взаємовпливу.

Слово комунікація походить від латинського *communicatio* – єдність, передача, з'єднання та пов'язаного з латинським дієсловом *communico* – роблю спільним, з'єдную, що походить від латинського слова *communis* – спільний. Українською мовою, відповідно, спільний, спільнота, спілкування. Ідея спільності є провідною у розумінні комунікації.

На нашу думку, для підготовки курсантів можна використувати доступніше розумінню визначення. **Комунікація** – це процес взаємодії між людьми, який ґрунтується на їх

об'єднувальних спроможностях (спільних цінностей, емоціях, професіях, меті, намірах тощо). Єднання учасників процесу комунікації відбувається на основі інтелектуальної, емоційно-вольової діяльності та психофізіологічного впливу.

Важливо усвідомити, що комунікація – це не просто обмін інформацією або процес тотожний мовленню. Під час комунікації між її учасниками відбувається взаємодія та утворюються спільні емоції, знання, розуміння тощо. Отже, комунікація – це процес, який має функцію об'єднання. Результатами комунікації є взаєморозуміння та згода.

#### **Основні функції комунікації:**

- контактна – встановлення контакту як готовності до безпосередньої взаємодії;
- інформаційна – обмін повідомленнями та формування відповідного їх розуміння;
- розуміння – не тільки адекватне сприйняття повідомлення, але й розуміння співрозмовниками один одного;
- координаційна – взаємне налаштування й узгодження дій для спільної діяльності;
- спонукальна – стимулювання співрозмовника до активності під час спілкування;
- амотивна – введення співрозмовника до певного емоційного стану чи корегування своїх емоцій відповідно до мети спілкування;
- рольова – встановлення відповідної ролі, статусу.

**Комунікація поліцейських** – це завжди суб'єкт-суб'єктний процес, де кожний учасник передбачає активність співрозмовника. Під час комунікації обов'язково враховуються її мотиви, цілі, установки, настрої та інше. Інформація має бути зрозумілою, осмисленою, переконливою. У професійній діяльності поліцейського спілкування часто передбачає психологічний вплив, проведення власної стратегії поведінки. Професійне спілкування поліцейських є різновидом ділового спілкування. Ділове спілкування – це вид спілкування, що є нормативно схваленим, чітко регламентованим і найбільш ефективним у професійній діяльності [13, с. 7].

#### **Особливості ділової комунікації:**

- наявність відповідного офіційного статусу суб'єктів спілкування;

- спрямованість на встановлення взаємовигідних контактів та розвиток взаємозацікавлених стосунків;
- дотримання певних етичних правил;
- спланованість взаємодії здійснюється відповідно до обраної мети;
- конструктивність стосунків, залежить від вирішення конкретних завдань;
- взаємоузгодженість рішень;
- взаємоповага співбесідників.

**Основні ознаки ділового спілкування працівника поліції:**

- регламентоване нормативними документами;
- цілеспрямоване;
- ефективне;
- ієрархічне;
- атрибутивне;
- дотримання професійного етикету;
- особливі форми спілкування.

**Цілі ділового спілкування працівника поліції:**

- забезпечення охорони прав і свобод людини;
- протидія злочинності;
- підтримання законності та порядку;
- правове виховання членів суспільства;
- формування позитивного іміджу поліції.

Спілкування для поліцейських – це важливий процес, який забезпечує успішне виконання ними службових завдань, зберігаючи шанобливе ставлення до людини, демонструючи готовність і здатність надавати якісні професійні послуги всім громадянам. Спілкування працівників поліції може відбуватися з позицій орієнтації на контроль і орієнтації на розуміння [13, с. 8].

*Орієнтація на контроль* виражається у прагненні домінувати під час взаємодії, бажанні контролювати, керувати ситуацією та поведінкою інших.

*Орієнтація на розуміння* характеризується прагненням зрозуміти всі обставини ситуації та поведінку людей у ній. Під час спілкування зберігається рівність комунікаторів, метою є бажання досягти згоди й задоволеності всіх сторін, уникаючи конфліктів.

Ефективна комунікація поліцейського передбачає наявність основних якостей, а саме:

- здатність передавати інформацію (що становить 1/3 процесу);
- здатність відповідно сприймати інформацію (що становить близько 2/3 зазначеного процесу).

Комунікація є важливим інструментом у професійній діяльності офіцера поліції. Вона охоплює всі сторони людської поведінки. За типом своїх службових обов'язків офіцер поліції вступають у взаємодію не тільки за допомогою слів, але й за допомогою ставлення до людей. Комунікативна якість і уміння офіцер поліції полягає у здатності розуміти людей [13, с. 9].

Здатність розуміти – це не обов'язково погоджуватися з ними.

Основні принципи комунікації:

- знання мети;
- наявність певної інформації (цілеспрямованої, вірогідної, своєчасної, достатньої, доступної);
- мотивація співбесідника;
- вибір оптимальних умов і форм комунікації;
- налагоджений зворотній зв'язок;
- результативність [11, с. 12].

### **3.2. Основні засоби комунікації**

Комунікація передбачає вербальні та невербальні засоби.

Вербальна комунікація (від латинського *verbalis* – слово) – це спілкування людей за допомогою мови, тексту.

Невербальна комунікація – спілкування за допомогою жестів, міміки, інтонації слів, тональність голосу, рухів тіла, запаху, одягу тощо.

Психолог Альберт Мейерабіан дослідив, що ефективність усної комунікації лише на 7% залежить від слів. Решта – на 38% від інтонації та ритму й на 55% – від міміки та жестів.

У процесі комунікації вербальні й невербальні засоби можуть підсилювати або ж послаблювати дію одне одного. Мова невербального спілкування – це мова емоцій, а не лише жестів.

Невербальні засоби комунікації реалізуються за допомогою: рухів тіла (міміки, пози, жестів тощо); звукового



оформлення мовлення (інтонації, ритмічності, темпу, тембру тощо); мікросередовища (простір, який поліцейський може обирати або змінювати); використання певних предметів, що мають символічне значення під час спілкування.

Мова невербального спілкування – це мова почуттів, а не лише жестів. Виразні рухи слугують встановленню або зникненню відносин між людьми, виконують низку функцій: функцію посиленого контролю рухів, функцію активної маніфестації і регулятивну функцію – вони керують комунікацією без суттєвого емоційного навантаження партнерів по спілкуванню. Вони є своєрідною мовою спілкування. Роль виразних рухів полягає в посиленні емоційної насиченості сказаного, створенні об'єктивного фону словесного змісту, підвищенні його виразності та сили [9, с. 12].

Невербальна комунікація є багатофункціональною:

- створює образ партнера по спілкуванню;
- формує стосунки;
- відмічає психічні стани особистості;
- може посилити чи послабити емоційну насиченість спілкування;
- формує психологічні взаємини;
- є показником статусно-рольових стосунків.

У психології виокремлюють чотири форми невербальної комунікації:

- кінесику,
- паралінгвістику,
- проксемику,
- візуальне спілкування (окулесику) [9, с. 15].

Наука з невербальної взаємодії людей має десять напрямів дослідження (Г. Крейдлін):

1. Паралінгвістика (звукові коди невербальної комунікації).
2. Кінесика (жести, рухи, жестові системи).
3. Окулесика (мова очей, візуальну поведінку людей під час спілкування).
4. Аускультация (сприйняття звуків і аудіальну поведінку людей).
5. Такесика (мова дотиків).
6. Гастика (мова смаків і частувань).

7. Ольфакція (мова запахів).
8. Проксеміка (простір під час комунікації).
9. Хронеміку (мова часу).

10. Системологію (системність презентації невербальних впливів у процесі комунікації).

**Паралінгвістика** досліджує мовні звукові коди, які використовуються в процесі комунікації. Паравербальна комунікація спрямована, щоб викликати у співрозмовника відповідні емоції, відчуття, переживання, які необхідні для досягнення певної мети. Засобами паравербальної комунікації є темп мови, тембр, інтонації, паузи, кашель тощо. Процес ефективної комунікації працівника поліції значною мірою залежить від володіння ним технічними показниками виразного мовлення: дихання, голосу, інтонації, темпу тощо.

Техніка мовлення поліцейського – це сукупність прийомів фонаційного дихання, голосу, дикції, що дає змогу ефективно впливати на співрозмовника. Працівник поліції, який досконало володіє технікою мовлення, у конкретній ситуації здатен здійснювати спонукальне, інтелектуальне та емоційне враження.

Для розвитку та вдосконалення техніки мовлення працівнику поліції необхідно знати будову мовленнєвого апарату та засоби його розвитку. Поліцейський зможе майстерно використовувати можливості свого дихання, голосу під час виконання службових обов'язків. Дихання є основою мовлення. У процесі дихання активну участь беруть: носоглотка, бронхи, легені, грудна клітка, діафрагма.

Розрізняють чотири типи дихання:

- ключичне дихання – поверхове дихання, під час якого працює лише верхня частина легень;
- грудне дихання – здійснюється міжреберними м'язами, тому видих недостатньо енергійний.
- діафрагматичне дихання – внаслідок скорочення м'язів діафрагми.

Зазвичай, людина використовує всі три типи дихання, але у кожного переважає якийсь певний тип. Ефективнішим вважається четвертий, змішаний тип дихання.

Реберно-діафрагмове, коли в процесі дихання рухаються ребра та діафрагма. Під час такого дихання відбувається повне

розширення грудної порожнини, максимальна вентиляція всіх ділянок легень, що сприяє рівномірному видиху.

Голос є основним елементом техніки мовлення працівника поліції. Під час комунікації, видихаючи повітря, поліцейський змушує голосові зв'язки змикатися і розмикатися. Відповідно, поставлений голос працівника поліції може формувати у спілкуванні його рольову позицію.

*Основні властивості голосу*

Сила голосу залежить не від фізичних зусиль, а від правильного дихання та вміння користуватися резонаторами. Сила голосу – це його «густина», наповненість простору, а не гучність. Працівник поліції повинен опанувати середню силу голосу. Крик швидко стає неефективним засобом спілкування та формує негативні емоції.

*Тембр* – забарвлення звуку, його яскравість, м'якість, теплота, індивідуальність іншої.

*Дикція* – це ясність і чіткість у вимові слів. Вона є професійною необхідністю у роботі працівника поліції.

*Милозвучність* – це чистота та свіжість тембру без сторонніх призвуків. Милозвучність багато в чому визначається природними даними.

*Сугестивність* – здатність голосом впливати на емоційний стан співрозмовника. Сугестивність залежить від тембру та інтонаційності голосу.

Результатом здатності працівника поліції володіти технікою мовлення є його вміння використовувати різноманітні відтінки інтонації, зокрема: весело, по-діловому, задумливо, здивовано, застережливо, з докором, жорстко, по-дружньому, сумно, лагідно, впевнено, переконливо, люб'язно, осудливо тощо. За допомогою тонального забарвлення слів працівник поліції ефективніше впливає на емоції та розуміння співрозмовника. Інтонаційна мова діє дуже переконливо, вона є надзвичайно дохідливою. Інтонування мови увиразнює перехід від однієї думки до іншої, від проблеми до вирішення її. Мистецтвом спілкування працівника поліції називають мистецтво бути завжди іншою людиною.

*Кінесика* – досліджує рухи рук, тіла, візуальний контакт, вираз очей обличчя, пози, реакція тіла на подразнення під час комунікації (почервоніння, поява поту). Кінесика загалом є наукою про мову тіла та жести.

*Жести* – виразні рухи головою, рукою або кистю, які здійснюють під час спілкування та можуть доповнювати емоції. Жести поділяються на: вказівні (спрямовані на предмети або людей, щоб звернути на них увагу; доповнювані (для підкріплення висловлювань).

Жести поділяються на: демонстративні, дотичні, комунікативні, модальні та описові. Демонстративні жести пояснюють стан справ. За допомогою дотичних жестів встановлюється соціальний контакт аби отримати знак уваги співрозмовника. Комунікативні жести – це привітання, прощання, привернення уваги, питальні тощо. Модальні жести висловлюють оцінювальне ставлення. Описові жести мають сенс лише відповідно до усного висловлення [9, с. 99].

Практика підтверджує, що невербальні сигнали несуть у 5 разів більше інформації, ніж вербальні. Коли під час комунікації сигнали не узгоджуються, тоді перевага віддається невербальній інформації.

Жести бувають довільними та несвідомими. Довільними жестами є рухи, які відбуваються свідомо. Вони здійснюються часто, можуть перетворитися на мимовільні жести. Мимовільні жести виконуються несвідомо. Вони виглядають як рефлекторні рухи. Зазвичай, вони бувають вродженими або набутими.

Різноманітні види жестів можуть супроводжувати, доповнювати або підміняти висловлення. Частою помилкою трактування мови тіла є виділення окремого жесту та тлумачення його окремо від інших невербальних сигналів. Наприклад, схрещені на грудях руки можуть вказувати на: надмірність особи, підвищений статус, відчуття холоду, наявність тремтіння в тілі, відчуття задоволення, бажання розслабитися тощо. Кожен жест може мати різні значення.

Жести бувають відкритими та закритими. Відкритими жестами особа ніби розкриває своє тіло. Руки розводяться в сторони або показуються долоні. Такий жест вказує на готовність до контакту. Жести закриті спрямовані на створення перешкод між співрозмовниками. Простір між комунікаторами перекривається руками або сторонніми предметами (телефоном, письмовою ручкою, папером тощо). Такими жестами демонструється недовіра до співрозмовника або відчуття

нетерпимості. Відчуття розчарування виявляється переплетеними в замок пальцями. Потирання рук, розігрівання долоней або стиснуті кулаки вказують на приховану агресію. Руки за спиною або накладання долоні на долоню сигналізують про почуття переваги над оточуючими.

Жести дотику до обличчя вказують на можливість приховування обману. Жест тримання пальців біля рота випромінює потребу в захисті, підтримці. Захист рота рукою є однією з небагатьох відвертих жестів, що свідчать про неправду. Жести, що видають нещирість, зазвичай пов'язані з лівою рукою.

Досліджено, що права рука у більшості людей керується лівою півкулею мозку, яка відповідає за свідомість. Ліва рука управляється правою півкулею мозку, яка відповідає за підсвідомість та розкриває таємні помисли людини. Відповідний підхід використовується під час прочитання міміки обличчя. Беріть до уваги ліву половину обличчя співрозмовника.

Жести нетерплячості виявляються потиранням руки, постукуванням пальцями, тупцювання ногою тощо.

Жести захисні – це обняти себе долонею або охопити одну руку іншою.

Жести флірту демонструються торканням до волосся, правлінням зачіски, розрівнюванням предметів одягу тощо.

Важливим аспектом кінесики є поза людини – положення людського тіла у процесі комунікації. Зазвичай свідомість людини найменш здатна контролювати динаміку своєї пози. Під час спостереження важливо зосередитись на ній, щоб отримати правдиву інформацію про стан людини. Дослідження свідчать, що людське тіло може прийняти понад тисячу різноманітних поз. Люди з вищим статусом приймають природніші пози, порівняно з їх підлеглими. Подібність поз під час спілкування про подібність поглядів. Коли один зі співрозмовників приймає однакову позу, що й інший, він ніби стає рівним з партнером. Це допомагає краще зрозуміти та відчути партнера.

Хода людини, стиль її пересування допомагає розпізнати її емоційний стан. У дослідженнях психологів з великою точністю впізнавали за ходою різноманітні емоції (гнів, гордість, сум, щастя). Найважча хода здійснюється під час гніву. Найлегша демонструє радість, пригноблена хода – коли людина страждає, найбільша довжина кроку – це показ гордості.

Важливими чинниками ходи є ритм, довжина кроку, напруженість, положення тулуба та голови тощо.

Особливе значення у невербальній комунікації належить міміці – рухам м'язів обличчя. Основні характеристики міміки – її цілісність і динамічність. Під мімікою ми розуміємо рухи м'язів обличчя.

Міміка – є одним з найважливіших каналів невербальної поведінки. Багато мімічних рухів (підняття брів, закривання очей, надування губ, стискання губ, морщення чола тощо) співвідносяться з певними емоціями та виконують певні комунікативні й соціальні функції.

Обличчя – це місце симптоматичного вияву почуттів, внутрішнього стану людини та міжособистісних стосунків [9, с. 147]. Під час комунікації малопомітні зміни виразу обличчя є надзвичайно інформативними.

С. Томкінс дослідив, що за кожною емоцією закріплена група м'язів і своя унікальна конфігурація. Створено систему кодування виразів обличчя (FAST) – *facial affect scoring techniques*. Системи нагадує створення фоторобота, але використовують фото окремих частин обличчя, які відповідають за вияв певних емоцій. Обличчя розбивається на 3 зони: чоло-брови-очі; ніс-щоки; рот-підборіддя. Саме завдяки цій програмі учені розробили методи розпізнавання емоційних виразів обличчя.

Ґрунтуючись на системі FAST, виявлено сім людських емоцій: радість, щастя; подив, здивування; страх; відраза, презирство; печаль; гнів, лють; цікавість, інтерес. Зміни вираження емоцій можуть відбуватися несвідомо або за допомогою усвідомлення вольових зусиль залежно від віку, статі, контексту спілкування та каналу комунікації [31, с. 272].

Окулесика – наука про мову очей у процесі комунікації. Візуальне спілкування – це відповідний контакт очей [9, с. 157].

Погляд людини є одним з найсильніших подразників, що несе велику інформацію. Під час комунікації погляди людей виконують синхронізуючу функцію – ритміка поглядів формує відповідну канву спілкування. Очі є найпотужнішими засобами невербальної комунікації. Через зоровий аналізатор людини проходить 87% всієї інформації.

Мова очей виявляється різноманітними знаками: тривалістю, динамічністю та інтенсивністю.

Основні види поглядів: односторонній погляд, погляд в обличчя, прямий погляд в очі, спільний погляд, контакт очей, уникнення погляду, пропуск погляду [9, с. 162]. Важливими є напрям погляду, тип погляду. Прямий погляд в очі, це погляд виклику, агресії. Він викликає у співрозмовника збудження, ставить його в незручне становище. За правилами ділового етикету прийнято, щоб прямий погляд був коротким за тривалістю (не більше 2–3 секунд).

Функції погляду. Функція розуміння погляду виявляється у передачі інформації та побачити відгук на неї в очах адресата. Емотивна функція виразу очей полягає у передачі та зчитуванні з них емоцій. Контрольна функція – це перевірка чи зрозуміле повідомлення. Регулятивна функція – очима висловлюється вимога відреагувати на повідомлення [9, с. 167].

Психолог Кранах запропонував основні види поглядів під час діалогу:

- «односторонній погляд» (one-sided look);
- «погляд в обличчя» (face gaze);
- «прямий погляд в очі» (direct eye gaze);
- «спільний погляд» (mutual gaze);
- «контакт очей» (eye contact);
- «уникнення погляду» (gaze avoidance);
- «пропуск погляду» (gaze omission).

Головними ознаками очної комунікації є напрямок погляду, об'єкт погляду і тип погляду. У візуальній поведінці важливе значення мають рухливість, величина очей, переміщення погляду в просторі та тривалість візуального контакту.

Спілкуючись з людиною, дайте відповідь на три запитання: Як вона на вас дивиться? Чи довго вона на вас дивиться? Як довго вона може витримати ваш погляд? Щоб викликати в людині розуміння та довіру, дивіться їй в очі не менше 70% всього часу спілкування.

Візуальний контакт свідчить про налаштованість на спілкування. Погляд залежить від розкритих зіниць, положення брів, конфігурації рота, загального обрису обличчя. Позитивні емоції збільшують кількість обмінів поглядами, негативні – зменшують. За допомогою очей також можна виразити початок розмови, в процесі бесіди він є знаком уваги, підтримки або припинення спілкування [26, с. 172].

Проксеміка – це галузь психології, що досліджує норми просторової і часової організації спілкування. Проксеміка відображає відстань до співрозмовника, кут повороту до нього, персональний простір [9, с. 175]. Ефективна комунікація завжди залежить від просторової структури процесу.

Американський психолог Е. Холл описав норми наближення людини до людини. Вони визначені чотирма відстанями:

а) інтимна відстань (від 0 до 45 см) – спілкування найближчих людей;

б) персональна (від 45 до 120 см) – спілкування зі знайомими людьми;

в) соціальна (від 120 до 400 см) – здебільшого під час спілкування з чужими людьми та офіційного спілкування;

г) публічна (від 400 до 750 см) – при виступі перед великими аудиторіями.

Порушення оптимальної дистанції спілкування сприймається негативно [25].

Під час комунікації важливими є повороти тіла співрозмовників. Якщо спілкування має характер суперництва або оброну, то люди сідають навпроти одне одного. Під час дружньої розмови займають кутову позицію; при корпоративній поведінці – займають позицію ділової взаємодії з одного боку столу; незалежна позиція виражається в розташуванні по діагоналі.

Простір у процесу спілкування має особливе змістове навантаження. Розміщення партнерів обличчям один до одного сприяє виникненню контакту, символізує увагу до того, хто і що говорить. Для процесу комунікації важливим є особистий простір, що безпосередньо оточує тіло людини. Зона особистого простору дорівнює 45–120 сантиметрам, і в ній відбувається велика частина всіх комунікаційних контактів людини. Вона є оптимальною відстанню для довірливої розмови.

Успішність спілкування працівника поліції залежить від рівня соціальної чуттєвості до людей, психологічної пильності та емоційної чутливості. Нерозвиненості однієї з цих складових спілкування може стати не результативним чи взагалі не відбутися. Багато хто на рівні здорового глузду вважає, що початок спілкування – це обмін першими словами. Це не зовсім так: ще до того, як перше слово сказане, встановлюється



своєрідний «контакт» між людьми, що беруть участь у спілкуванні, причому саме на цій стадії складається ставлення до предмета спілкування, перше враження співрозмовників один про одного. Невербальні комуніканти дають початковий імпульс для прийняття чи неприйняття партнера, хоча часто буває, що не завжди є об'єктивним [11, с. 75].

Окрім психофізіологічних чинників, на сприймання та розуміння людини людиною впливають вікові, статеві, професійні та інші ознаки. Чоловіки та жінки приблизно однаково ідентифікують очі людини, але жінки точніше визначають пропорції обличчя, рот, ніс; чоловіки – брови, овал обличчя, вуха, підборіддя.

### **3.3. Етапи спілкування**

Професійне спілкування організується відповідно до змісту завдань, які вирішуються. Основні етапи спілкування:

1) формування першого враження та корегування відповідного емоційного стану;

2) усунення (нейтралізація, послаблення) психологічних бар'єрів та встановлення психологічного контакту;

3) досягнення мети (здійснення психологічного впливу та отримання необхідної інформації чи зміна поведінки в бажаному напрямі);

4) завершення спілкування та вихід з контакту;

5) оцінка та корекція процесу взаємодії [11, с. 35].

Структура першого враження здебільшого, складається з декількох компонентів: фізичного вигляду; постави; зовнішності; експресивності, емоційного стану; особливості поведінки і дій; манери спілкування тощо. Забезпечення взаємодії у професійному спілкуванні поліцейського потребує спеціальних організованих зусиль психологічного впливу.

Стосунки між людьми повинні починатись з певних контактів у просторі, з взаємного спостереження та з встановлення факту, що співрозмовник має риси або особливості, які можуть зацікавити іншого.

Взаємодія партнерів у службовій діяльності передбачає спілкування в зв'язку з взаємною привабливістю (психологічний контакт), причому позиції сторін тут різняться

(співрозмовник повинен дійсно відчувати довіру, а працівник поліції повинен її тільки демонструвати), що визначає необхідність володіння навичками рольової поведінки.

Важливе значення для результативності професійного спілкування поліцейського є встановлення комунікативного контакту. Він сприятиме розвитку довірливих відносин та отримання необхідної інформації. **Комунікативний контакт** – це процес встановлення та підтримки взаємної зацікавленості та симпатії один до одного. Перше враження складається на основі сприйняття: зовнішнього вигляду людини; його експресивних реакцій (міміка, жести, пози, хода); голосу, мови; уважного відношення до співрозмовника; загальної культури контактора.

Особливості людини та культура її поведінки, безумовно, впливають на цей процес. Не завжди вдається залучити співрозмовника до взаєморозуміння. Тому уміння справляти потрібне враження, викликати довіру та симпатію є надзвичайно корисним для діяльності оперативного працівника. Цьому зовсім не важко навчитися. Коли нам приємно спілкуватися з людиною, майже завжди вона відчуває те саме. Однак коли розмова вимушена, виникають тривалі паузи, то й нашому партнерові у спілкуванні так само незручно [11, с. 45]. Під час комунікативного контакту процес спілкування є природнім та довірливим.

Для встановлення контакту доцільно використовувати сім основних правил ефективної комунікації оперативника, які запропонували Я. М. Когут, О. М. Борисюк, Ю. Ц. Жидецький, Н. М. Калька, Н. О. Пряхіна.

Правило перше: під час спілкування – проявляйте позитив. У жодному разі не будьте похмурим або байдужим. Привітна усмішка створює позитивне середовище та допомагає налагодити контакт. Запропоновані працівником поліції стиль спілкування та відповідна атмосфера взаємодії зазвичай відгукуються у стосунках із співрозмовником. Якщо поліцейський буде позитивним та доброзичливим, відповідно стиль спілкування співрозмовника з часом підлаштовується під нього. Позитивний вплив триває секунди, але принципово впливає на весь процес комунікації.

Правило друге: для людини звук її імені є найсолодшим і найважливішим звуком людської мови [17, с. 25]. На ім'я

зазвичай звертаються найближчі для особи люди. Перед тим як перейти до відвертого, особистого спілкування, доцільно озвучити ім'я людини. Особа без імені – це людина без власного «Я», вона безлика. Працівники поліції мають виробити уміння запам'ятовувати імена. Коли людина називає своє ім'я, важливо в цю мить сконцентруватися. Бажано з почутим ім'ям пов'язати асоціативні спогади та декілька разів повторити ім'я під час розмови.

Правило третє: важливо демонструвати природню цікавість до співрозмовника. Кожна людина заслуговує на увагу та розуміння.

Правило четверте: будьте вдячним співрозмовником, вмійте слухати. Професія поліцейського потребує володіння основами професійної комунікації: здібністю передавати інформацію та здібністю сприймати інформацію. Вислухайте людину спокійно та уважно, допоможіть їй виговоритися, зацікавлено підтримуючи розмову. Проте пам'ятайте народний вислів: «Слово – це срібло, мовчання – золото». Існує французьке народне прислів'я: «Розумний говорить мало, але змістовно, дурний багато, але без змісту». Відповідно, спрямовуйте спілкування до обраної мети. Працівник поліції, який вміє слухати інших, може допомогти співрозмовнику впорядкувати та уточнити свої думки.

Правило п'яте: кажіть людям приємне та увиразнюйте їх чесноти. Компліменти повинні бути щирими та не мати іронічного підтексту.

Правило шосте: адекватно споглядайте на співрозмовника. Величезне значення для встановлення контакту під час професійного спілкування має погляд працівника поліції. Саме з погляду починається контакт. Відповідність погляду до змісту та духу комунікації формує всю стратегію спілкування. Погляд – це найважливіший компонент процесу спілкування. Уміння витримати погляд є наслідком особливого тренування оперативного працівника поліції. Людина, яка дивиться у вічі співрозмовнику, викликає довіру. Уміння першим не відводити погляд – ознака сильної, рішучої особистості.

Досвідчені працівники поліції радять брати до уваги під час контакту на блиск очей у погляді співрозмовника. Він свідчить про енергійність, шарм, магнетизм людини. Тьмяні очі – ознака буденності, сірості особи. Доцільно вмотивувати,

зацікавити людину, щоб її погляд «загорівся». Ясний, відкритий погляд – характеризує впевненість, спокій особи, «скляний» – напругу, стурбованість. Надзвичайно інформативною є спрямованість погляду, його виразність, динаміка очей завжди відображають стан нервової системи. Дослідження свідчать, що якщо людина скаже навіть невинну неправду, очі її миттєво втрачають фокус.

Правило сьоме: відчувайте та доповнюйте емоції співрозмовника.

У психологічному плані встановлення контакту передбачає три стадії:

- 1) взаємне оцінювання,
- 2) взаємна зацікавленість,
- 3) уособлення в діаду, тобто виникнення почуття «ми».

Виникає такий різновид міжособових стосунків, що створюються умовами взаємодії на засадах симпатії та привабливості.

Встановлення психологічного контакту залежить від кількох взаємопов'язаних чинників:

- 1) особистісних властивостей суб'єкта й об'єкта взаємодії;
- 2) вибраних засобів та умов налагоджування контактів;
- 3) наявності чи відсутності психологічних бар'єрів, їх природи та вибору адекватних шляхів їх подолання.

У встановленні психологічного контакту можна виокремити декілька таких етапів, які охоплюють частину загального процесу розвитку спілкування:

- прогнозування майбутнього спілкування;
- створення зовнішніх умов, що полегшують встановлення контакту;
- прояв зовнішніх комунікативних якостей і накопичення згоди;
- пошук загальних і нейтральних інтересів;
- дії по ліквідації перешкод у спілкуванні;
- індивідуальна дія [19, с. 75].

Для встановлення психологічного контакту доцільно мати попередній план дій. Необхідно мати попередні дані про особу, з якою планується спілкуватися, відомості про її комунікабельні характеристики. Існують психологічні характеристики людини, які полегшують встановлення з нею контакту – відвертість, допитливість, комунікабельність, ввічливість, тактовність [11, с. 55].

Проте існують характеристики людини, які утруднюють встановлення контакту: підвищена дратівливість, агресивність, підозрлість, обережність та інші негативні емоції. Відповідні властивості особистості завжди необхідно враховуватися під час прогнозування спілкування.

Важливо підготувати зовнішні умови для встановлення контакту. Зовнішні умови повинні відповідати тій соціальній ролі, яку необхідно проявити в процесі спілкування. Ніщо не повинно заважати спілкуванню, відволікати співрозмовника. Обстановка повинна сприяти спілкуванню.

Вияв зовнішніх комунікабельних якостей та накопичення згоди. Усмішка, привітність у вигляді, жестах, міміці сприяють кращому контакту. У співбесідника мимовільно виникають позитивні емоції, що має значення для процесу встановлення психологічного контакту. Працівнику поліції під час спілкування з громадянами дуже часто доводиться долати психологічні бар'єри. З цією метою необхідно накопичити згоду із співрозмовником на первинному етапі спілкування. Тут не має значення те, з приводу чого досягнута згода – важлива кількість згод. Потрібно вміти так ставити питання, щоб людина не могла не згодитися з вами.

Пошук спільних інтересів. Напочатку спілкування важливо викликати до себе прихильність людини, знайти спільну мову з нею. Досягненню цієї мети сприяє виявлення спільних і водночас нейтральних інтересів. Спільні інтереси та їх пошук завжди викликає позитивні емоції а ініціатор контакту, в цьому разі, є джерелом цих емоцій. Саме собою спілкування за інтересами зближує співбесідників, створює групу. Формується діада та під час мовлення говориться не «я», а «ми» [13, с. 25].

### **3.4. Методи подолання перешкод у спілкуванні**

Під час психологічного контакту з людиною необхідно зосереджуватися на заходах з усунення перешкод в спілкуванні. Найчастіше утруднює спілкування наявність у співрозмовників негативних психічних станів і можливість втручання сторонніх осіб. Важливо передбачити можливі перешкоди та усунувати їх, діючи на випередження.

*Індивідуальна дія.* Завершувати встановлення психологічного контакту працівник поліції повинен індивідуальною

дією на особу співбесідника. Мета цієї дії – отримання від нього правдивої інформації. Водночас можуть формуватися майбутні норми стосунків, що ґрунтуються на довірі.

Психологічні бар'єри можуть залежати від: відмінностей в світогляді; сформованих життєвих цінностях; професійних особливостей співбесідника; статевовіковими відмінностями.

Значущим і розповсюдженим бар'єром для встановлення психологічного контакту є упередженість до працівника поліції, недовіра до нього.

*Емоційний бар'єр* виявляється у впливі негативного емоційного стану (страху, депресії, озлобленості тощо) або ж завчасно наявного негативного ставлення об'єкта до працівників поліції. Він нейтралізується вираженістю та формуванням позитивного середовища, що сприяє психологічному контакту.

*Мотиваційний бар'єр* найчастіше виявляється у небажанні контактувати із працівником поліції з принципових міркувань, зумовлених наявністю негативних поведінкових установок.

*Комунікативний бар'єр* – це різноманітні перешкоди між співрозмовниками. Бар'єри можуть бути: фізичні (простір, час, дистанція); соціальні (підкреслення переваги свого соціального статусу); естетичні (несприйняття співрозмовником естетики зовнішнього вигляду) тощо.

Одним з поширених комунікативних бар'єрів у роботі поліції є надмірна кількість інформації, перевантаження. Залежно від інтелектуальних здібностей людина може сприймати лише певну кількість інформації. Відповідно, працівник поліції має оцінювати інтелект співрозмовника та дозувати кількість інформації. Висловлювання довгими реченнями (понад 15 слів), надмірна швидкість подачі слів (понад 2,5 слова за секунду), недоказовість фактів – усе це створює когнітивні (змістові) труднощі. Сучасна молодь під впливом соціальних мереж прагне конкретного висловлювання. В сучасному світі відбувається тенденція до прагматичного комунікативного підходу. Говорити найважливіше та короткими висловлюваннями.

Якщо ж у нас є більше інформації, ніж ми можемо обробити, ми зазвичай або обираємо найцікавішу інформацію, або ж ігноруємо її. Результатом є втрачена інформація та неефективне спілкування. Щоб не допускати перевантаження,

треба обмежувати потік вхідної інформації відповідно до ваших можливостей.

Слова мають різне значення для різних людей. Важливо з якою інтонацією проговорюються слова. Зазвичай ми виходимо з того, ніби «всі розуміють, як я», а правильніше було б сказати інше: «Усі розуміють у власний спосіб». Для уникнення цього бар'єру, треба говорити максимально просто й заздалегідь вважати на однакове розуміння ключових слів, або ж роз'яснювати розуміння вагомих понять на початку розмови. Це значно поліпшує якість спілкування.

*Фільтрування* – це усвідомлена адаптація інформації, для кращого її сприйняття та усвідомлення співрозмовником. Фільтрування часто відбувається, коли існує велика різниця в статусі між співрозмовниками. Застереження, щоб інформація не погіршила емоційний стан слухача змушує співбесідника її викривлювати.

Одним із бар'єрів у спілкуванні є вибіркоче сприймання. Це коли сприймається те, що хочеться почути. Зазвичай людина із різноманіття інформації відбирає те, що для неї має найбільше значення. З-поміж найпоширеніших різновидів вибіркового сприйняття є «Ефект схожості», «Гало-ефект» та різні види стереотипів.

*«Гало-ефект»* – це коли загалом сприймають та характеризують особу лише на основі одного показника (зовнішнього вигляду, статусу, посади тощо). Зазвичай люди більш схильні довіряти інформації від пліток, яка часто не має підтверджень.

*«Ефект схожості»*. Під час спілкування, коли у співрозмовників здебільшого збігаються погляди, у них виникає ефект «спорідненості душ». Люди зазвичай постійно шукають підтвердження своїм поглядам і помічають все, що їм суперечить. Дуже важко думати погано про людину, якщо вона схожа на нас (думками, відчуттями, симпатіями тощо). Співбесідник позитивно сприйме інформацію, яку передає людина, що схожа на нього, та не довірятимемо людині, яка демонструє відмінності.

*Стереотипи*. Під час оцінювання та роблячи висновок про співрозмовника, часто зважають до якої групи чи статусу він належить. Мимоволі використовуються стереотипи. Це можуть бути етнічні чи національні групи, групи за віком чи будь-які інші.

Отже, комунікативні бар'єри зменшують ефективність комунікації працівника поліції. Працівник поліції має розвинути вміння розуміти інших людей та бачити речі з різних поглядів.

### **3.5. Уміння слухати**

Одним з найважливіших навичок спілкування оперативного працівника є його здатність слухати. Слухання складається з: первинного аналізу звукового сигналу та його смислової інтерпретації.

Уміння слухати – це одне з основних умінь, яке розвиває мистецтво спілкування працівника поліції. Це вміння є одним з критеріїв професійної комунікативності поліцейського.

У процесі спеціальних досліджень встановлено, що під час сприйняття мови на слух людина в середньому досягає тільки 25% рівня ефективності за десять хвилин. Навіть у звичайних бесідах слухач засвоює в середньому не більше 60–70% того, що говорить співрозмовник. Уміння слухати – це насамперед вміння слухати так, щоб ваш співрозмовник хотів вам розповідати, говорив відкрито та із задоволенням, а вміння чути – це вміння чути саме співрозмовника, а не різні свої міркування щодо сказаного ним. Чути саме те, що сказано, суть сказаного, інколи чути не сказане – почуття людини [5, с. 65].

Слухання – це активний процес, воно передбачає бажання почути, увагу до співрозмовника. Слухання – це один з основних механізмів професійного спілкування оперативного працівника, який найбільшою мірою потребує постійного вдосконалення. Назвемо основні недоліками процесу слухання працівника поліції:

1) бездумне сприйняття звуків, коли мова є лише тлом для будь-якої діяльності;

2) уривчасті сприйняття, коли інтерпретуються тільки окремі частини усної мови;

3) аналітична вузькість сприйняття, тобто невміння критично проаналізувати зміст повідомлення і встановити зв'язок між ним та фактами дійсності.

Процес слухання передбачає залучення механізмів захоплення. Якщо співрозмовник розуміє, що партнер його уважно слухає, цікавиться його розповіддю, він здебільшого



зміцнюється в своєму бажанні розповідати й робить це більш охоче [5, с. 68]. Відповідно, спілкування доцільно почати з позитивної, доброзичливої тематики, щоб людина розслабилася та врівноважилася. Серед англійців побутує думка, що неофіційне спілкування бажано розпочинати з теми про: погоду, політику, спорт.

Виступаючи як співрозмовник, працівник поліції може своїми реакціями заохочувати або не заохочувати співрозмовника до певної поведінки. Про міру зацікавленості співрозмовника ми можемо дізнатися з його поведінки: людина, яка слухає, має інший вигляд, аніж та, яка не слухає.

*Заохочувальні репліки.* Простий спосіб заохочення розповідача полягає в тому, що слухач час до часу реагує на розповідь такими репліками, як: «Авжеж!», «Це ж як?», «Справді!», «Розумію вас», «Продовжуйте, я вас слухаю...». Такі відповіді є запрошенням говорити вільно й невимушено. Вони допомагають висловити схвалення, інтерес і розуміння.

Використання цих нескладних прийомів слухання зазвичай називають активним слуханням. Таке слухання підбадьорює співрозмовника, допомагає йому висловитися чітко та створює у нього враження, що його слова цікаві й зрозумілі. Таке слухання допомагає встановити контакт і здобути симпатію співрозмовника, зрозуміти його погляди – й за потреби повернути розмову в потрібний бік [5, с. 72].

Для розвитку в працівника поліції механізмів активно-го слухання та здатності аналізувати почуте пропонуються курси спеціальних тренінгів. Здатність до слухання передбачає розвиток основних ментальних здібностей: слухову здатність; уважність; здатність до розуміння; здатність до запам'ятовування.

Розвиток навичок слухання в працівника поліції ґрунтується на розвитку окреслених здібностей. Можна запропонувати вправу, що дає змогу перевірити та розвинути слухову пам'ять поліцейського.

#### *Вправа для перевірки і розвитку слухової пам'яті*

Нехай для вас прочитають 10 різних слів під порядковими номерами зі швидкістю 1 слово за 2 секунди. Потім запишіть слова, що запам'яталися, з їх номерами. Якщо порядковий номер і слово збігаються, оцініть таку відповідь в 10 балів. Якщо згадали слово, але порядковий номер переплутане – 5 балів.

Підсумуйте набрані бали і отримаєте приблизний відсоток ефективності вашої слуховий пам'яті відповідно до таблиці:

*Кількість балів ефективності слухової пам'яті*

90–100 відмінно

70–90 дуже добре

50–70 добре

30–50 задовільно

10–30 погано

0–10 дуже погано

Допоміжними засобами, що покращують навички слухання працівника поліції, можна назвати: вміння концентруватися; здатність до аналізу; критичне мислення.

Процес концентрації під час слухання складається з таких стадій:

1) зайняти об'єктивну та кооперативну позицію щодо співрозмовника;

2) пов'язати можливі спогади, дотичну інформацію про предмет розмови;

3) спробувати спрогнозувати напрям розвитку розмови;

4) усвідомити вагомість отриманої інформації відповідно до мети розмови;

5) створити підвищений інтерес до предмету розмови;

6) відключити власну надмірну емоційність.

Концентрація вимагає від працівника поліції певних зусиль. Слухач здатний розуміти мову швидше, ніж говорить співрозмовник. Відповідно, перевага в часі має бути використано, щоб продумати, зважити і резюмувати те, що говорить співрозмовник. Якщо ви витрачаєте свій час, думаєте про інше, мрієте або вирішуєте особисті проблеми, концентрація стає неможливою.

Концентрація вимагає постійної, а не періодичної уваги. Деякі слухають уважно якийсь час, потім на кілька хвилин відволікаються на інше, потім знову звертаються до слухання. Нерегулярне слухання перешкоджає розумінню змісту сказаного. Треба намагатися ігнорувати сторонні фактори. Проте концентрація уваги потребує значних психічних і фізіологічних затрат енергії. На думку доктора Терренса Седжновскі, концентрація людини зазвичай відбувається протягом 25 хвилин, а далі настає втома. Відповідно, працівнику поліції

для ефективної комунікації важливо чергувати два типи мислення: концентрованого (сфокусованого) та розпорошеного. Коли ви сконцентровано мислите під час комунікації та відчуваєте втому, відсутність відповідей на питання, потрібно переключити свою увагу, вимкнути її. Поки ви не докладаєте значних зусиль, відпочиваєте, ваш мозок опрацьовує інформацію та дозволяє по новому сконцентруватися. Для тренування вміння чергувати концентрацію під час комунікації рекомендуємо використовувати метод ротодого, з відповідними для співрозмовника таймбоксами.

Отже, вміння концентруватися – є основною умовою ефективного слухання. Воно вимагає від працівника поліції серйозного ставлення до слухання, бажання працювати над поліпшенням навичок і постійну увагу до того, що говорять. Отже, концентрація – це не пасивний, а активний творчий процес, що вимагає великих зусиль.

Уміння критично мислити під час слухання можна розвинути, якщо дотримуватися таких принципів:

1. Сприймайте те, що вам говорять, через власний досвід. Слухайте конструктивно.

2. Систематизуйте почуте. Передбачайте події. Випереджайте наміри співрозмовника.

3. Аналізуйте почуте. Не можна вірити всьому, що сказано або у всьому сумніватися. Аналізуйте сказані ідеї, узгоджуйте їх з відправною точкою, підтекстом і доказами. Зважуйте твердження співрозмовника, з тим щоб: 1) перевірити правдивість доказів, 2) значущість аргументів, 3) розпізнати реальну мету співрозмовника.

Дотримуючись принципів критичного слухання, можна використовувати такі критерії:

1. Адекватність даних. Дайте відповіді на питання: чи входять дані з надійних джерел? Чи точно вони відображають те, про що говорить співрозмовник? Чи достатньо їх для підтвердження висновків?

2. Вагомість аргументації. Дайте відповіді на питання: чи впливають висновки співрозмовника логічно з його посилянь? Чи дотримується співрозмовник правила логічної аргументації?

3. Справжня мета співрозмовника. Постарайтеся розрізняти суб'єктивний і об'єктивний матеріал, пропаганду і чинники,

догматичні твердження і добре обґрунтовані аргументи. Постарайтеся зрозуміти, чи відчуваєте ви в розмові техніку маніпуляції [5, с. 85].

Отже, ефективне слухання вимагає об'єктивних, неупереджених, кооперативних відносин між співрозмовниками. Люди із завищеною самооцінкою є поганими слухачами. Вони не вміють вислухати думку інших. Одна і та ж особа може бути об'єктивною в одному питанні та суб'єктивною в іншому. Часто людина втрачає об'єктивність, якщо в розмові порушено її особисті інтереси. Люди в розмові втрачають пильність, коли думають, що знають остаточну відповідь на будь-яке питання, і втрачають інтерес до розмови.

Людина з високим рівнем інтелекту зазвичай є уважнішою, порівняно з неосвіченою. Особи з низьким рівнем інтелекту є пасивними слухачами, їм важко зрозуміти мову.

На ефективність професійного спілкування впливає здатність працівника поліції використовувати механізми рефлексивного слухання. Воно полягає у встановленні зворотного зв'язку слухача з мовцем. Слухач не тільки уважно слухає, але й повідомляє мовцеві, як він його зрозумів. Мовець оцінює це розуміння й за потреби вносить корективи в свою розповідь. Під час рефлексивно слухання, працівник поліції не лише демонструє співрозмовникові, як він його зрозумів, але й перевіряє себе, чи вдалося йому зрозуміти повідомлення мовця так, як він мав на увазі [5, с. 88].

Отже, щоб працівник поліції краще розумів, що має на увазі співрозмовник, його треба активно перепитувати. Саме таку манеру слухати й назвали рефлексивним слуханням. Рефлексивне слухання допомагає працівнику поліції досягати найбільшої чіткості сприйняття повідомлення, оскільки тут він постійно коригує своє розуміння та враховує корективи співрозмовника.

Невід'ємним складником ефективного слухання є вміння працівника поліції ставити правильне запитання. Яке питання, така й відповідь – каже народна мудрість. Запитання – це певний спосіб дізнатися про щось, отримати потрібну інформацію та ресурси, це ще й дуже важлива навичка оперативного працівника. Хто ставить питання, той керує розмовою. Ставити питання – це процес скеровування розмови у потрібне русло. Отож спробуймо розібратися в мистецтві того,

як ставити конкретні, чіткі запитання, що дають змогу отримати так само чітку, конкретну відповідь. Загалом усе розмаїття питань можна розділити на дві групи – так звані відкриті та закриті питання.

Закриті – це такі питання, на які ми отримуємо тільки два можливі варіанти відповіді: «так» чи «ні». Такі питання строго лімітують того, хто має відповідати. Вони можуть бути ідеальними в ситуаціях згортання неконструктивного діалогу, коли варто наблизити розмову до логічного завершення або ж спрямувати думки співрозмовника у певному напрямі. Закриті питання рекомендується ставити тільки в тому разі, якщо хочемо пришвидшити отримання відповіді чи підтвердження певних фактів або намірів.

Другий різновид питань – це відкриті питання, тобто такі, на які ми отримуємо розгорнуті відповіді. Такі питання починаються словами: Що? Де? Коли?, Яким способом?, Як?, Чому?, З якою метою? тощо. Відкриті питання корисні тим, що дають змогу розговорити партнера, зібрати певні факти, виявити суть та потреби людини. А ще вони допомагають контролювати перебіг і тему спілкування. Яка ж послідовність питань є найефективнішою для побудови діалогу? Рекомендації тут такі: на початку розмови, коли ситуація незрозуміла, важливо користуватися відкритими питаннями, оскільки вони дають змогу звузити тему та швидше з'ясувати суть. Поступово переходимо до закритих форм, демонструючи, що зрозуміли, готові давати відповідь або консультацію. Такий прийом називають «ситом», – коли ми просіюємо неважливу інформацію щоб до нас потрапив матеріал, із яким можна працювати далі. Таке «сито» дуже допомагає працівнику поліції зберегти час [5, с. 75].

Типові помилки слухання.

1. Після того як поставили питання, не робимо паузу, а продовжуємо свій монолог (навіщо тоді питати?).

2. Ставимо відразу два чи більше питань (у такому разі людина вибере те питання, на яке їй простіше, зручніше або вигідніше дати відповідь).

3. Ставимо питання й самі на нього відповідаємо (це схоже на театр одного актора).

4. Ставимо питання, вислуховуємо відповідь до половини й знову говоримо самі (в такій ситуації ви почули тільки

половину, решту самі додумали, а, проте, ваша інтерпретація може бути неправильною).

5. Розпочинаємо розмову з моралізації співрозмовника, питання зі слів: «Чому ти...» або «Як ти міг ...». Такі питання породжують у людини бажання захиститися, виправдатися, а зовсім не знайти відповідь.

6. Розпочинаємо ставити питання з частки «Ні»; «Не підкажете, як..?» (негативно сформульоване питання може призвести до того, що ми від самого початку підказуємо негативну та небажану для себе відповідь) [5, с. 76].

Під час слухання бажано усвідомлено контролювати, які питання ви ставите, в якій формі та чи призводять вони до з'ясування суті. Тобто перший етап – відслідковувати своє мовлення. Далі алгоритм дій такий: те, що я усвідомлюю, я вмію й можу контролювати, а значить, я в змозі робити паузи, уважно вислуховувати співрозмовника до логічного завершення, ставити питання по черзі тощо [5, с. 65].

У методичних матеріалах з питань професійного спілкування працівників МВС пропонуються основні техніки комунікації поліцейського (І. Клименко, Д. Швець, О. Євдокімова, Я. Посохова).

**Техніка спілкування у професійній діяльності працівника поліції передбачає низку важливих компонентів, яких необхідно дотримуватися, а саме:**

- орієнтуватися в ситуації спілкування, спостерігати й оцінювати співрозмовника;
- під час спілкування брати до уваги невербальну комунікацію та використовувати засоби її впливу;
- зрозуміло викладати свої думки, інформувати;
- володіти мовою, словом, голосом, інтонацією;
- слухати й розуміти співрозмовника;
- переконувати, вести дискусію, критикувати, радитися;
- мати почуття гумору, виявляти мовленнєву винахідливість;
- встановлювати психологічний контакт із різними категоріями партнерів по спілкуванню;
- здійснювати самопрезентацію у спілкуванні;
- створювати неформальну й ділову обстановку в процесі спілкування;

- встановлювати й підтримувати довірливі відносини;
- здійснювати спілкування в різних ролях і позиціях;
- керувати ініціативою та дистанцією у спілкуванні;
- регулювати психологічні стани, емоції партнерів по спілкуванню;
- управляти власним станом у ході спілкування.

#### **Техніки залучення партнера до спілкування:**

- прийом накопичення згод (вибір нейтрального матеріалу, уникнення суперечностей на початку спілкування, переважна увага до об'єктів згоди);
- прийом зближення (Ми-повідомлення);
- прийом «розговорити партнера» (постановка «м'яких» запитань, рефлексивне слухання);
- терпляче слухання;
- нейтралізація настороженості, заспокоювання партнера;
- звернення за допомогою до партнера;
- надання значущої допомоги партнеру.

#### **Техніки створення і використання оптимальної обстановки спілкування:**

- вибір і варіювання місця контакту;
- оптимізація дистанції спілкування та просторового розташування партнерів;
- організація тимчасового сусідства;
- забезпечення інтимності («ніхто не завадить») спілкування.

#### **Техніки емоційного впливу:**

- встановлення неформальної та ділової атмосфери;
- «власне ім'я»;
- емоційне зараження (експресія);
- комплімент (психологічне погладження);
- «посмішка» (привітна міміка);
- емпатія (співпереживання).

#### **Техніки мотивування партнера:**

- привернення уваги незвичайною інформацією;
- актуалізація особистих інтересів партнера;
- апеляція до цінностей і статусу партнера;
- вияв інтересу до труднощів, проблем партнера;
- мотивування необхідності встановлення контакту;
- загострення боротьби мотивів партнера.

### **Техніки налагодження взаєморозуміння:**

- демонстрація розуміння партнера;
- використання лексики, мовних зворотів, предикатів, адекватних партнеру;
- використання сильних / слабких сторін особистості партнера;
- звернення до розуміння партнером третіх осіб;
- заклик до спільного мислення [13, с. 20–21].

Отже, мистецтво комунікації працівника поліції є багатоаспектним процесом. Важливо вміти створити природне для професійного спілкування середовище. Вислухайте людину до кінця, не перебивайте її без необхідності; візьміть до уваги обставини, у яких опинився співрозмовник; уникайте в думках відходити від теми розмови; подумки підсумуйте основні ідеї; повторюйте почуті вами положення і висловлення; перевіряйте, як ви слухаєте, усуньте відволікаючі чинники, продемонструйте, що співрозмовник користується вашою увагою; попередньо постарайтесь вивчити всю інформацію про предмет, який буде обговорюватись; бажано ставити уточнювальні запитання; стосовно співрозмовника використовуйте такі звернення, як «ви», «вам» [9, с. 112].

Під час професійної комунікації працівнику поліції необхідно:

- не переривати співрозмовника;
- прагнути до розуміння його думки;
- вислухати співрозмовника, поки він не висловить усі свої думки з питань, що обговорюються;
- вислухати для того, щоб зрозуміти, а не з метою, щоб потім виступити з критикою;
- реагувати на почуття, які супроводжують розмову, демонструвати їх розуміння і віддавати їм належне;
- припинити розмовляти самому з іншими особами;
- слідкувати, щоб під час розмови були відсутні негативні форми зв'язку;
- проводити оцінку обговореного;
- ставити зрозумілі запитання;
- за необхідності висловлювати співчуття;
- підсумовувати розуміння почутого [9, с. 147].



Серед якостей, необхідних працівнику поліції для ефективної комунікації, виокремлюють: аутентичність (природність у стосунках), відкритість (готовність бути щирим), конкретність (відмова від загальних міркувань, уміння говорити конкретно, чітко, дієво), ініціативність (схильність до діяльної позиції у стосунках із людьми).

### ***Питання для самоконтролю***

1. Види прийомів, які сприяють адекватному розвитку спілкування.
2. Прийоми впливу на співбесідника.
3. Особливості ділового спілкування.
4. Комунікативні умови спілкування.
5. Складові елементи процесу спілкування.
6. Позиції у спілкуванні.
7. Встановлення контакту.
8. Рефлексія у спілкуванні.
9. Основи кінесики.
10. Майстерність ділового мовлення.
11. Атмосфера професійного спілкування.
12. Активне слухання в комунікативній діяльності.
13. Помилки при використанні питань.
14. Типові помилки слухання.
15. Основні техніки спілкування у професійній діяльності працівника поліції.

### ***Використана література***

1. Авраменко О. О., Яковенко Л. В., Шийка В. Я Ділове спілкування : навчальний посібник / за наук. ред. О. О. Авраменко. Івано-Франківськ, «ЛілеяНВ», 2015. 160 с.
2. Андросюк В. Г., Волошина О. В. та ін. Зарубіжний досвід ефективної комунікації поліцейських (Аналітичний огляд). Київ : 2018. 31 с.
3. Андрушко Я. С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ : монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 276 с.
4. Барановська Л. В., Глушаниця Н. В. Психологія ділового спілкування : навчальний посібник. Київ : НАУ, 2016. 248 с.
5. Величко О., Янковська Т. Ефективна комунікація : посібник для працівників апарату суду. Київ, 2010. 120 с.

6. Ділове спілкування у прокуратурі : посібник / кол. авт.; за ред. А. С. Спаського. Київ : Національна академія прокуратури України, 2019. 244 с.
7. Жидецький Ю. Ц., Зайшлюк О. В. Майндфулнес у підготовці майбутніх фахівців для роботи в особливих умовах. Соціальна робота в Україні: становлення, перспективи, розвиток. Львів : Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2016. С. 125–127.
8. Калька Н. М. Детекція брехні у спілкуванні: соціально-психологічний аспект : навч.-метод. посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 120 с.
9. Ковалинська І. В. Невербальна комунікація. Київ : Вид-во «Освіта України», 2014. 289 с.
10. Когут Я., Хомин О., Жидецький Ю., Пряхіна Н., Кіржецький Ю., Січківська І. Формування ювенальної компетентності поліцейських : навчально-методичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2020. 175 с.
11. Комунікативні та психологічні аспекти підготовки фахівців для Національної поліції : навчальний посібник / В. М. Бесчастний, Г. В. Мухіна, О. О. Новікова; за ред. В. М. Бесчастного. Київ : ВД «Дакор», 2017. 204 с.
12. Мудрак Л. Комунікація і криза. Як громадам протистояти викликам і успішно діяти в період кризи. Київ : 2020. 57 с.
13. Пам'ятка працівника Національної поліції України: інформаційно-довідкові матеріали з питань професійного спілкування поліцейських / уклад.: І. В. Клименко, Д. В. Швець, О. О. Євдокімова, Я. С. Посохова; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2017. 52 с.
14. Патрік Кінг. Стратегії і тактики спілкування, або Як знайти спільну мову з кожним / пер. з англ. Маріанни Восковнюк. Київ : КНИГОЛАВ, 2017. 128 с.
15. Пінкер С. Просвітництво сьогодні. Аргументи на користь розуму, науки та прогресу / переклад Олени Любенко. Київ : Наш формат, 2019. 560 с.
16. Почепцов Г. Г. Теорія комунікації. Київ : Видавничий центр «Київський університет». 1999. 301 с.
17. Психологічні особливості комунікації оперативного працівника поліції: методичні рекомендації / Я. М. Когут, О. М. Борисюк, Ю. Ц. Жидецький, Н. М. Калька, Н. О. Пряхіна. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 112 с.
18. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів : навчально-методичний посібник / Н. Бардин,

- Ю. Жидецький, Я. Когут, Н. Пряхіна, В. Ясінський. Львів : Кварт, 2020. 120 с.
19. Холод О. М. Комунікаційні технології : підручник. Київ : «Центр учбової літератури». 2013. 211 с.
  20. Bengt Bergman Reflexivity in Police Education // Nordisk politiforskning 01 / 2017 (Volum 4). URL: [https://www.idunn.no/nordisk\\_politiforskning/2017/01/reflexivity\\_in\\_police\\_education](https://www.idunn.no/nordisk_politiforskning/2017/01/reflexivity_in_police_education)
  21. Bloksgaard, L., Møberg, R. J., & Jørgensen, M. W. (2016). Ledelse og øvrige karrierespor i politiet: Nyuddannede politibetjentes forventninger til fremtidige arbejdsområder. Research report. Aalborg: Aalborg Universitet. URL: [http://vbn.aau.dk/en/publications/nyuddannede-politibetjentes-oplevelser-af-professionsbacheloruddannelsen-og-kompetencebehov-i-politiet\(0aa78949-42c0-4817-9abf-628bf5cc0d4\).html](http://vbn.aau.dk/en/publications/nyuddannede-politibetjentes-oplevelser-af-professionsbacheloruddannelsen-og-kompetencebehov-i-politiet(0aa78949-42c0-4817-9abf-628bf5cc0d4).html)
  22. Bradberry Travis, Greaves Jean. Emotional Intelligence 2.0. TalentSmart, 2009. 255 p. URL: <https://www.twirpx.com/file/2307416/>
  23. Brehove, Aaron (2011). Knack Body Language: Techniques on Interpreting Nonverbal Cues in the World and Workplace. Guilford, CT: Globe Pequot Press.
  24. Dainton, M., Zelley, E. D. (2019). Applying communication theory for professional life: A practical introduction. 4th ed. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications.
  25. Gordon C. Nagayama Hall, Elliot T. Berkman, Nolan W. Zane, Frederick T. L. Leong, Wei-Chin Hwang, Arthur M. Nezu, Christine Maguth Nezu, Janie J. Hong, Joyce P. Chu, and Ellen R. Huang Online First Publication, March 2, 2020. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000616>
  26. In Human Ethology: Claims and Limits of a New Discipline, edited by M. von Cranach, K. Fopp, W. Lepenis, and D. Plow. Cambridge : University Press: 1979. 764 P.
  27. Jim Glennon Arresting Communication: Academy Edition / Calibre Press, 2013. 186 P.
  28. Lewis Morris. NYC Police Communications Technician Study Guide / Network Learning, inc., 2017. 144 P.
  29. Police Communications Operator / National Learning Corporation, 2019. 206 P.
  30. Robinson, Lawrence; Segal, Jeanne; Smith, Melinda (2015-09-18). «Improving Communication Skills in Your Work and Personal Relationships». PDResources. Retrieved 2019-09-05
  31. Tomkins, Sylvan S. The affect of figurative consciousness: negative effects: anger and fear. volume. 3. New York: Springer Publishing. 1991. 592 P.

## Розділ IV

# КОЛЕКТИВ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ЯК ПРОФЕСІЙНА СИСТЕМА

### 4.1. Сутність та особливості поліцейського колективу

Однією з основних особливостей поліцейської діяльності є колективний характер роботи. Для більш ґрунтовного аналізу колективу потрібно розглянути відмінності в класифікації груп і колективів. Протягом життя кожна людина безпосередньо взаємодіє і спілкується з іншими людьми, реалізуючи свою суспільну сутність. Таке спілкування відбувається в групах. В ході спільної діяльності люди практично завжди вступають в соціальні спільноти – групи. Групою прийнято називати певне об'єднання людей. Усе людське суспільство складається з безлічі груп, які розрізняються за значною кількістю ознак:

- за цілями і змістом діяльності. Відповідно до цього критерію виокремлюють трудові, бойові, навчальні та інші групи;
- за способом об'єднання, що дозволяє розділити їх на виробничі та побутові, формальні й неформальні;
- за формою організації і виникнення групи можуть бути реальними, умовними, організованими, офіційними і неофіційними;
- за характером і контактністю спілкування, відносин до особи всіх інших членів групи підрозділяються на контактні (первинні) і дистантні (вторинні).

Крім того, виділяють великі і малі соціальні групи. Великі соціальні групи – це класи, прошарки, політичні групи (партії, професійні союзи), нації та інші (вікові, освітні) спільноти й об'єднання<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ : Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. 2020. 62 с.

Малі соціальні групи – це поліцейський підрозділ, цех, шкільний клас, студентський курс. Подібні групи прийнято називати первинними. Вони відрізняються від великих тим, що в них здійснюється постійне міжособистісне спілкування, контакт, взаємодія. На його основі виникають різноманітні соціально-психологічні (в середині групи) явища, без урахування яких неможливе ефективне керівництво колективом.

Варто зазначити, що група – ширше поняття, ніж колектив. Водночас не всяка група може розглядатися як колектив. Головним критерієм колективу є наявність у групи соціально значущих цілей. Групи, цілі яких виникають лише із внутрішніх потреб й інтересів групи та не виходять за їх межі, на відміну від колективу називаються корпораціями.

Колектив – це організована група людей, об'єднана загальними цілями, спільною соціально-корисною діяльністю. Колектив відрізняє також особливий тип відносин – відповідальної соціальної взаємозалежності та товариської співпраці. Саме цей тип відносин визначає можливість впливу колективу на окрему особу.

Колектив – вища форма організованої групи, якій притаманні такі критерії:

- наявність спільної, єдиної для всіх учасників мети, проте, потрібно наголосити, що це повинна бути схожа мета (відвідувачі, що очікують у черзі до кабінету лікаря, не можуть вважатися колективом – їхні цілі хоча і збігаються, але залишаються індивідуальними);

- психологічне визнання членами групи один одного й ототожнення себе з нею, основою чого є спільні інтереси, ідеали, схожість або взаємна доповнюваність темпераментів, характерів;

- особиста безпосередня взаємодія людей в процесі досягнення спільної мети, оскільки в результаті такої взаємодії потенціал колективу виявляється істотно вище потенціалу кожного з його членів, так як в результаті взаємодії колективу є те, що одному не під силу (наприклад, значне збільшення обсягу завдань, різке скорочення часу на їх виконання);

- сталість взаємодії протягом усього часу існування групи (хоча не обов'язково безпосередньо усіх її членів з усіма).

Відомо, що особа формується в праці та спілкуванні з іншими людьми. Проте характер і форми праці визначаються не лише особливостями макросередовища, яке включає соціально-економічні, політичні та виробничі відносини багато в чому залежить від рівня науково-технічного прогресу, культури, ідеології і моралі, але і мікро середовищем, як сукупністю умов безпосереднього соціального оточення людини. Отож найближче соціальне оточення людини, колектив, мікросередовище є одними з найважливіших чинників, що роблять вплив на формування особи.

Обов'язковим елементом будь-якої професійної системи є колектив, який виконує специфічні, тільки йому притаманні функції щодо досягнення обраної мети. Незалежно від виду суспільно корисної діяльності, що є основою об'єднання й організації людей, кожний з колективів має не лише своє специфічне, але і загальне для всіх своїх членів суспільно корисне завдання, певну організаційну структуру, своєрідне поєднання людей, різних за віком і національністю, певний стиль взаємовідносин. Не є винятком і поліцейський колектив. Поліцейський підрозділ як певна соціальна спільнота виникає на базі організаційної структури і охоплює низку підсистем, яким властиві свої соціально-психологічні особливості<sup>25</sup>. Серед таких підсистем є як формальні, так і неформальні групи. До перших належать підрозділи, що безпосередньо забезпечують правопорядок та безпеку, до других – групи земляків, друзів, любителів музики, спорту тощо.

Поліцейські колективи відрізняються підвищеною відповідальністю за виконання професійного обов'язку, взаємодопомогою, взаємовиручкою, відчуттям колективізму та згуртованості. Службовий поліцейський колектив – спеціально сформоване (створене на правовій основі) об'єднання людей, у якому кожний з його членів пов'язаний єдиними соціально та професійно значущими цілями й завданнями, чітко означеними функціональними обов'язками, які реалізуються в процесі повсякденної спільної службової діяльності. Службові колективи підрозділів поліції є різновидом різних державних

---

<sup>25</sup> Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2011. 648 с.

і суспільних колективів і відтворюють всі основні риси суспільства. Водночас у них виявляються вимоги поєднання інтересів окремої особистості, професійного колективу та всього суспільства. Поліцейські колективи відрізняються основною функцією, формами і видами взаємин між співробітниками. У них важливу роль відіграють особистісні характеристики його членів і мотивація їх вчинків, а також правова основа діяльності. Кожен такий колектив через специфіку виконуваної ним основної функції повинен відрізнятися високою загальною і професійною культурою, підвищеною організованістю та відповідальністю за виконувану роботу, професійною компетентністю.

Особливе місце в колективі належить керівникові, який повинен забезпечити виконання всіх видів завдань через реалізацію професійно-етичного потенціалу колективу. На першому етапі організації колективу, під час його формування керівник здійснює зазвичай владні повноваження. Це відбувається доти, доки персоналом будуть усвідомлені загальнозначущі цілі, зіставлені особисті мотиви й інтереси з інтересами всього колективу, тобто коли відбудеться природне об'єднання всіх членів колективу, визнання колективом формального і неформального лідера в одній особі. За цих умов кожен службовий колектив досягає певного рівня і в етичних відносинах: виявляються чітко вироблені стійкі форми поведінки, створюються традиції, усвідомлюються і формуються певні етичні цінності (з роками таке положення стає сталим, воно підтримується більшістю членів колективу автоматично, без яких-небудь ресурсних витрат і фізичних зусиль). Водночас будь-яка зміна, що призводить до вагомих змін у колективі (зміна лідера, прийом на роботу низки фахівців з інших регіонів з різним досвідом і стажем роботи, рівнем професійної освіти тощо) спричиняє в колективі невдоволення більшості його членів. Це є передумовою конфліктів і викликає необхідність враховувати наявні міжособистісні відносини, традиції, що склалися, неформальні зв'язки в цьому колективі ухвалюючи незвичні для колективу рішення. Тому особливої важливості набуває проведення соціально-психологічних досліджень і аналізу службового колективу, обліку здобутих результатів у професійній діяльності.

Важливою характеристикою професійної компетентності людини, показником здатності людини до професійної діяльності, до колективної праці з оточуючими є зрілість міжособистісного спілкування. Один з різновидів соціальних об'єднань людей, організований спеціально для ефективного досягнення єдиних професійних завдань, називають професійною спільністю (спільнотою). Відповідно, у психології професійної діяльності виокремлюють великі професійні спільноти (всі працівники поліції, всі економісти тощо) і малі професійні групи (підрозділи: управління, відділи, групи тощо). Велика професійна група має свої загальні завдання професійної діяльності, а також норми й менталітет життєдіяльності, поведінки. Це об'єднання людей, які безпосередньо не пов'язані один з одним, особисто не взаємодіють. Малі професійні групи – це об'єднання людей, спрямовані на ефективне вирішення професійних завдань, включених у спільну діяльність; їх відносини визначаються не лише діловими, але й міжособистісними емоційними відносинами. Мала професійна група може бути формальною (управління, відділ, група) і неформальною (професійний клуб). На взаємодію в межах професійної спільності впливає професійне середовище – сукупність психологічних і соціальних умов праці. Розрізняють професійне макросередовище (професія в суспільстві, вимоги до неї з боку суспільства), професійне локальне макросередовище (умови й організація діяльності в межах цієї галузі), професійне мікросередовище – конкретні умови праці на цьому підприємстві і в цьому колективі (органі, підрозділі).

Ефективне виконання основних функцій інституту поліції в державі є неможливим без урахування людського фактору та психологічних особливостей професійної діяльності співробітників поліції. Професійна діяльність поліцейських є складною та багатоаспектною, вона здійснюється в умовах інтелектуальної, емоційної та фізичної напруженості й передбачає постійну комунікацію.

Із позиції системного підходу професійну діяльність у поліції варто розглядати як динамічну систему, що характеризується ієрархічністю та різноманітністю. Виокремлюють такі узагальнені характеристики діяльності поліцейських:

- чітка нормативно-правова регуляція усіх аспектів професійної діяльності поліцейських;



- орієнтація на принципи законності, гуманізму, поваги прав людини;

- наявність у співробітників поліції великих владних повноважень, реалізація яких залежить від рівня правосвідомості та правової культури;

- використання специфічних засобів психологічного впливу та фізичної сили, спеціальних засобів, вогнепальної зброї у процесі здійснення професійної діяльності;

- наявність постійної протидії зацікавлених осіб у виконанні правоохоронних функцій;

- різнобічність соціальних та професійних ситуацій, у яких доводиться діяти поліцейським;

- різноманітність сфер діяльності та висока мобільність, пов'язані зі зміною виду професійної діяльності співробітниками поліції всередині системи з різних зовнішніх, внутрішніх, суб'єктивних та об'єктивних обставинах (наприклад, організаційно-штатні заходи);

- невід'ємний елемент діяльності – комунікація, яка полягає у необхідності спілкування з громадянами різних вікових категорій, соціального, професійного статусу та правового становища;

- підвищена стресогенність та загроза життю та здоров'ю (підвищена відповідальність, невизначеність інформації, дефіцит часу, небезпека службових ситуацій тощо);

- ризик розвитку професійної деформації особистості;

- відкритий та публічний характер професійної діяльності, значущість громадської думки та оцінювання громадянами рівня ефективності діяльності та авторитету поліції.

Своєю ж чергою, основними соціально-психологічними ознаками професійного поліцейського колективу, за якими можна робити висновки про рівень розвитку колективу, є:

- спільна професійна діяльність (навчання і служба);

- відчуття приналежності до цієї групи, членства у ній;

- відповідність діяльності соціально значущим цілям;

- усвідомлення членами групи себе як «ми», а інших як «вони»;

- свідомо, стійка єдність і згуртованість;

- врахування основних інтересів усіх працівників;

- певний спосіб взаємодії між їх членами;

– стійкість і гармонійність відносин, які ґрунтуються на взаємній відповідальності, самоуправлінні, а також визнанні не лише соціально і професійно значущих пріоритетів, а й індивідуальних потреб кожного члена колективу.

Існування колективу, його повсякденна діяльність та розвиток передбачає спільну психічну активність, яка охоплює колективну когнітивну та перцептивну діяльність, обмін враженнями і переживаннями, сумісне вольове напруження з метою подолання труднощів тощо. Цю колективну психічну активність, а також її духовні результати зазвичай називають колективною психологією. Показниками колективної психології є громадська думка колективу (спільні погляди й позиції правоохоронців із принципових питань), внутрішньоколективні взаємини і традиції (закріплені способи колективного вирішення проблем, проведення часу тощо). Колективна психологія відображає настрій колективу, рівень спілкування і згуртованості. Настрій колективу – взаємопов'язані емоційні реакції і переживання, які мають певне забарвлення й характеризуються більшою чи меншою інтенсивністю та напруженістю. Від групового настрою залежить працездатність членів колективу, рівень їхнього ентузіазму, енергії.

Практика свідчить, що одним з найважливіших явищ загальносоціального та індивідуально-групового значення є спілкування<sup>26</sup>. Спілкування – це система кругообігу в живому організмі колективу. Завдяки спілкуванню працівники розвиваються духовно і фізично, згуртовуються й ефективно співпрацюють. Згуртованість професійного колективу виявляється у єдності думок, уявлень, оцінок, позицій, ставленні членів групи до чинників, подій, явищ і водночас становить показник і результат досягнення конкретного рівня розвитку групової психології. Керівники підрозділів і служб несуть відповідальність за те, як налагоджене спілкування і взаємодія працівників, а також за зміст, структуру, стан колективної психології загалом. Вони не зможуть ефективно

---

<sup>26</sup> Бандурка О. М. Вибране у чотирьох томах. Том 4. Теорія і практика управління органами внутрішніх справ України : монографія / О. М. Бандурка. Харків : «Скорпіон ЛТД», 2012. 756 с.

керувати, якщо будуть діяти методами адміністративного тиску і примусу, поки не піддадуть аналізу особливості психологічного клімату в підрозділі, не врахують його морально-психологічний стан, не зрозуміють особливості розстановки людей і характеру їх взаємовпливів.

Повноцінне керівництво колективом не обмежується, власне, організаторською діяльністю, а передбачає згуртування колективу, зміцнення службової дисципліни, попередження деструктивних конфліктів і вирішення низки інших психологічних проблем. Управління групою досягається двома основними способами. По-перше, керівник прагне виявити і використати наявні психологічні чинники для позитивного вирішення завдань. Для цього він використовує колективну думку, дотримується внутрішньоколективних традицій, при розміщенні членів групи враховує взаємовідносини, дає можливість здоровим елементам колективного настрою проявити себе в дії. Іншим напрямом впливу на колективну психологію є формування необхідних, але відсутніх якостей. Це здійснюється через корекцію групових установок і позицій, налагодження й зміцнення зв'язків між працівниками, облагоджування колективних традицій, підняття настрою тощо.

Колектив «живиться» середовищем і залежить від його умов. Основними характеристиками середовища є такі особливості:

- характер основної життєдіяльності;
- постійність/змінність;
- свобода/несвобода;
- загальна психологічна атмосфера і принципи зовнішньої організації.

Для того, щоб середовище було «живильним», необхідно, щоб на першому плані була не професійна діяльність як така, а її характер (високий професіоналізм, ініціативність, новаторство). На формування повноцінного колективу впливає і його непостійність (змінність). Навіть суто випадкові зміни у керівництві підрозділів вагомо впливають на морально-психологічний клімат і самопочуття працівників. Так, кадрові перестановки зразу ж відобразяться на їхньому самопочутті (збільшиться тривожність, невпевненість, почнеться дестабілізація малих угруповань, виникнуть питання зміни лідера

та інше). Отож непостійність середовища – це чинник, який негативно впливає на колектив.

Значним для повноцінного функціонування колективу є чинник свободи/несвободи. Свобода особистості полягає в тому, що вона сама вирішує, як їй діяти; несвобода – коли за неї вирішують інші. У колективі правоохоронців свобода включає право на ініціативу, на самостійне ухвалення рішення, активну життєву і професійну позицію.

Поведінка правоохоронців часто залежить від загальної психологічної атмосфери, що склалась у колективі. Загальна психологічна атмосфера колективу – наявність грубощів і хамства, презирства щодо підлеглих або, навпаки, ввічливості, поваги. Звичайно, якості першого порядку, які характеризують це середовище, не стимулюють розвиток колективу.

У кожному колективі існує зовнішня організація. Керівники підрозділу, начальники служб – ті люди, які спрямовують життєдіяльність колективу. Головна вимога до зовнішньої організації – її пристосованість до умов життєдіяльності та служби, гнучкість і чіткість. Тому багато залежить від того, хто в колективі є формальним і неформальним лідером, які цінності вони сповідають. Характеристика професійних колективів охоплює такі елементи:

*Частота взаємодії.* Взаємини у межах малої групи (відділу, відділення, групи) набувають особливого значення, оскільки спонукають людину зосереджуватись на особистих потребах, схильності й звичках кожного з членів групи. Так, під час регулярних зборів працівників підрозділу, де одна і та ж особа постійно виголошує промови, не відбувається обмін, і такий підрозділ навряд чи можна вважати колективом.

*Розвиток індивідуальності групи.* Формування групи з сукупності окремих осіб закономірно призводить до розвитку схожих рис і моделей поведінки, що відрізняють кожного члена групи від інших людей. Так, група може характеризуватися доброзичливістю, гнучкістю або жорсткістю й упередженістю тощо.

*Встановлення групових норм.* Члени групи виробляють свою систему цінностей на основі загальних для них культурних пріоритетів і переконань. Ця система цінностей слугує критерієм оцінки поведінки кожного члена групи і символом відмінності групи від навколишнього світу.

Взаємообмін і копіювання моделей поведінки, стилів взаємодії і спілкування у групі як відображення небажаного впливу навколишнього середовища. У процесі формування групового стилю поведінки розвиваються загальні звички, ритуали, процедури і групова мова, тобто особливий жаргон і загальні штампи вербального спілкування. Так, члени групи можуть відрізнятись один від одного використанням певних слів, які не властиві загальноприйнятому лексикону.

Диференціація ролей членів групи. Усередині групи відбувається розподіл ролей і функцій, спрямованих на виконання завдання і підтримку стабільності самої групи. Кожен член групи виконує низку ролей залежно від свого статусу в групі, амбіцій і здібностей.

#### **4.2. Соціально-психологічні особливості колективу**

Соціально-психологічна специфіка будь-якої організації чи колективу зумовлена насамперед змістом її життєдіяльності. Соціально-психологічний аналіз групи здійснюється на основі комплексу параметрів, які можна умовно розділити на 2 блоки: 1 – характеристика власне колективу підрозділу; 2 – характеристики, що визначають становище працівника у колективі.

До характеристик підрозділу належать: композиція групи, її структура та групові процеси<sup>27</sup>. Склад групи – це сукупність характеристик членів групи, важливих з погляду аналізу групи як цілого. Наприклад, чисельність групи, її віковий або статевий склад, національність або соціальне положення членів групи й інше. Структура групи розглядається з погляду тих функцій, які виконують окремі члени групи, а також з погляду міжособистісних відносин у ній. Структура групи може бути соціометричною, управлінською або структурою комунікацій. Соціометрична структура групи – це сукупність супідрядних позицій членів групи в системі внутрішньогрупових міжособистісних переваг. Інакше кажучи, це система переваг, емоційних симпатій і антипатій між членами групи.

---

<sup>27</sup> Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2011. 648 с.

Найважливішими характеристиками системи внутрішньогрупових переваг є соціометричні статуси членів групи. У цьому разі статус розглядається як сума недоліків і переваг, одержаних членами групи. Статуси мають різну «вагу» залежно від частки у них позитивних виборів, а сукупність статусів усіх членів групи утворює статусну ієрархію, в якій виокремлюють такі:

- соціометричні «зірки» – члени групи, яким віддається найбільша перевага, а також професійні групи (служби, відділи тощо), що стоять на вершині професійної ієрархії;

- високостатусні, середньостатусні та низькостатусні, визначені за пропорцією позитивних і негативних оцінок;

- ізольовані – члени групи, яких до групи взагалі не обирають і в яких відсутня будь-яка оцінка;

- знехтувані – члени групи, які здебільшого оцінюються негативно, але мають малу кількість позитивних оцінок;

- неприйнятні – члени групи, в яких цілком відсутня позитивна оцінка.

Внутрішньогрупові переваги – це взаємність емоційних переваг членів групи. Наприклад, у особи в групі може бути тільки один позитивний вибір, але якщо він взаємний, то ця особа відчуватиме себе значно впевненіше, ніж в тому разі, якщо перевагу йому віддають декілька членів групи; а вона сама буде орієнтована на інших. Інакше кажучи, людина в групі повинна мати хоча б один взаємний вибір, щоб відчувати себе комфортніше. Зазвичай в групах завжди утворюються стійкі мінігрупи міжособистісної переваги, або так звані тріади-групи, діади.

Система неприйняття в групі спостерігається там, де існують «козли-відбувайла», яких не любить майже вся група, або навпаки, майже у всіх можуть бути неприйняття, але ні у кого вони значно не переважають над перевагами.

Під комунікативною структурою групи розуміють канали комунікації, тобто систему міжособистісних зв'язків, що забезпечують взаємодію і передання інформації від одних членів групи до інших. Володіння інформацією – важливий показник положення члена групи. Необхідно виокремити два основні види структур каналів внутрішньогрупових комунікацій: централізована і децентралізована.

Для централізованої структури характерним є те, що один з членів групи завжди перебуває в центрі всіх напрямів спілкування. Він грає основну роль у переданні інформації. Існує три основні варіанти централізованої структури: фронтальна, радіальна й ієрархічна. Фронтальна структура характеризується тим, що її учасники, не контактуючи один з одним, бачать один одного. Цей факт допомагає їм, оскільки дає змогу враховувати реакції і поведінку інших учасників взаємодії. Радіальна відрізняється тим, що вся інформація передається членам групи тільки через центральну особу. Зворотний зв'язок від партнерів ускладнений, їх не можна почути, побачити. Зате тут можна працювати самостійно, повністю реалізуючи свою позицію. В ієрархічній структурі є два і більше рівнів супідрядності членів групи, причому частина з них може бачити один одного у процесі спільної діяльності, а частина – ні.

Децентралізована структура охоплює ланцюгову, кругову, повну структуру каналів комунікацій і відрізняється від мереж першого типу тим, що всі учасники перебувають в «комунікативній рівності», тобто кожний з учасників цієї мережі має однакові можливості. Ланцюговий варіант передбачає, що спілкування і взаємодія між членами групи здійснюється ланцюжком, наприклад, несення служби з охорони громадського порядку у складі оточення. Кругова система передбачає, що інформація може тривалий час циркулювати між членами групи, доповнюючись і уточнюючись. Крім того, вона передбачає контакт «face to face» всіх учасників спільної діяльності. Нарешті, може використовуватися повна, або необмежена мережа комунікації. У ній немає жодних перешкод для вільного міжособистісного спілкування учасників і кожен член групи може вільно взаємодіяти з будь-яким іншим.

Структура соціально-психологічної владності в малій групі – це система взаєморозташувань членів групи залежно від їх здатності впливати на членів групи та міжособистісну взаємодію у колективі. Її основою є феномени лідерства і керівництва. Обидва феномени – це вияви впливу, проте вони мають різну природу: керівництво – офіційно зафіксований вплив; – спонтанно виникаючий усередині групи психологічний вплив одного члена групи на інших.

Лідерство в групі – це процес міжособистісного впливу. Лідера породжують не так особисті якості або їх особливе поєднання, як структура взаємин у даній конкретній групі. Лідер втілює систему цілей і цінностей, яким група віддає перевагу, і є активним провідником в житті. Лідером приймається і вважається той, чиї установки й орієнтації стають референтними, тобто початковими еталонами для всіх або більшості членів групи в оцінці ними значущих аспектів життєдіяльності групи. За ними признається право вести за собою, бути останньою інстанцією в оцінці різних групових ситуацій і обставин.

Розрізняють інструментальний і експресивний види лідерства. Інструментальне лідерство має на меті забезпечення управління групою у процесі рішення її цільових задач, а роль експресивного лідерства – у забезпеченні позитивного внутрішнього клімату групи, її стабільності. В будь-якій реальній групі може одночасно існувати декілька різних лідерів, займаючи в ній власні ніші і не суперечачи один з одному. Це надто можливо, якщо усередині кожної з двох зазначених сфер може відбуватися ще глибша диференціація лідерських ролей. Так, усередині інструментального лідерства можна виявити лідера-організатора, лідера-ініціатора, лідера-ерудита, лідера-майстра, лідера-скептика тощо. А серед експресивних лідерів існують: лідер емоційного напруження (соціометрична «зірка»), лідер-генератор емоційного настрою тощо.

Керівництво – це форма реалізації соціального управління в малій групі, процес управління групою, здійснюваний за допомогою соціального контролю і керівництва на основі правових повноважень і норм.

Феномени керівництва і лідерства достатньо близькі, але керівник і лідер не завжди поєднуються в одній особі, оскільки найчастіше лідер і керівник групи мають різну орієнтацію: керівник цілком зосереджений на завданні, а лідер більше орієнтований на внутрішні інтереси групи.

На відміну від інших членів колективу, керівник через наявність у нього владних повноважень і специфіки служби в поліції має найбільші можливості впливу на:

- характер взаємозв'язку між співробітниками;
- мотиви їхньої діяльності;
- моральні норми, прийняті в колективі;



- взаємну емпатію;
- ступінь згуртованості й організованості;
- задоволеність працею і міжособистісними відносинами;
- ставлення співробітників до своїх службових обов'язків.

Керівник здійснює підбір співробітників так, щоб вони професійно та психологічно доповнювали один одного, не доліки одних компенсувалися чеснотами інших, переважали люди з однаковими взаємними очікуваннями й прагненнями, які симпатизують одне одному та індиферентно настроєні.

Проте важливо не лише підібрати потрібну людину «під посаду», оптимально розставити співробітників, але й уміти зберегти життєздатність і тривалість функціонування в часі створеної кадрової структури. Для цього у керівника є всі засоби: ідейно-етичні, психолого-виховні, матеріальні та інші. Він може управляти станом соціальнопсихологічного клімату в колективі, наприклад, шляхом мотивування службового зростання, розподілу нагород, премій, звань, скерування на навчання.

Колектив потенційно може досягти більшого, ніж кожен з його членів в сумі, колективна робота може розкрити нові можливості. Уміння досягти повного розкриття творчого потенціалу колективу свідчить про високі організаторські здібності керівника.

До групових процесів належать насамперед такі показники динаміки групи: процес групового тиску, процес розвитку і об'єднання групи, процес вироблення рішень.

Процес групового тиску відображається у закріплених групових нормах і цінностях, які тією або іншою мірою повинні розділяти всі учасники. Групові норми – це певні правила, вироблені групою, прийняті її більшістю, які регулюють взаємини між членами групи. Для забезпечення дотримання цих норм усіма членами групи виробляється також і система санкцій. Санкції можуть мати заохочувальний або заборонний характер. У першому випадку група заохочує своїх членів, які виконують вимоги групи. За допомогою цього підвищується рівень їх емоційного сприйняття, збільшується статус у групі. Можуть також застосовуватися психологічні заходи винагороди.

У другому випадку група більшою мірою орієнтована на покарання тих членів групи, поведінка яких не відповідає нормам. Це можуть бути такі психологічні методи дії, як бойкот, зниження інтенсивності спілкування з тими, що «провинилися», пониження статусу, виключення із структури комунікативних зв'язків та інше. Формально такі санкції приймаються на засіданнях рад зборів у формі громадського осуду та інших формах громадського впливу.

Нагальною є проблема сприйняття системи групових норм для нового члена групи, що адаптується в незвичній для нього системі професійних відносин. Перед новим членом групи постає проблема прийняття або відкидання норм, правил і цінностей, якими керуються члени групи у своїй поведінці.

Можливі чотири варіанти ставлення членів колективу до групових норм:

- свідоме, вільне прийняття норм і цінностей групи;
- вимушене прийняття під загрозою санкцій групи;
- демонстрація антагонізму щодо групи (не такий як всі);
- вільне, усвідомлене відкидання групових норм з урахуванням усіх можливих наслідків, аж до виходу з групи.

Феномен примусового прийняття людиною норм і цінностей групи під загрозою втрати цієї групи або свого стійкого положення в ній одержав назву конформізм. Він є дуже поширеним і розглядається як один з найважливіших механізмів підтримки цілісності групи, єдності її цінностей і цілей.

Рівень конформності залежить від низки чинників: від значущості для особистості громадської думки; від авторитетності людей, що висловлюють в групі ті або інші погляди; від кількості членів групи, які висловлюють цю позицію, від їх одностайності; від віку і статі особи; від того, чи є група референтною для неї.

Однією з ознак групи є її розвиток. Розвиток групи не може відбуватись безконфліктно. Можна стверджувати, що будь-яка група в своєму розвитку проходить низку стадій, водночас перехід від однієї стадії до наступної часто є якісним стрибком, що супроводжується об'єктивною кризою і можливими внутрішньогруповими конфліктами.

Американський психолог Б. Такмен запропонував модель розвитку групи, засновану на двох основних сферах групової

життєдіяльності: міжособистісній (емоційній) і діловій (інструментальній).

У сфері ділової активності вчений виокремлює такі стадії розвитку:

- орієнтування в завданні та пошук оптимального способу його вирішення;

- емоційні реакції, зумовлені у відповідь на вимогу, що висувається членам групи у зв'язку з вирішенням завдань, які суперечать їх власним намірам;

- інформаційний обмін між учасниками групової діяльності з метою досягти глибшого взаєморозуміння;

- активні спільні дії щодо вирішення поставленого завдання.

У сфері міжособистісної (емоційної) активності існують такі стадії:

- орієнтація у взаєминах і пошук взаємоприйнятної поведінки індивідів у групі;

- внутрішній конфлікт, пов'язаний з порушенням взаємодії і відсутністю єдності в групі;

- розвиток групової згуртованості, подолання розбіжностей і вирішення конфлікту;

- створення рольової структури групи, яка відповідає змісту групового завдання і міжособистісним відносинам.

Зміни у зазначених сферах здійснюються взаємопов'язано. Динаміка утворення групи «вищого рівня» – складний процес, що включає як етапи швидкого просування стадіями і рівнями, так і періоди тривалого перебування на одному і тому ж рівні або стадії, а також повернення на нижчі.

Об'єднання групи – це процес, який супроводжує її на всіх етапах розвитку. Суть об'єднання – у формуванні особливого типу зв'язків у групі, які дозволяють формальну структуру, що задається ззовні, перетворити на психологічну спільність. Згуртованість має різні вияви. Вона виражається в емоційній привабливості і взаємоприв'язаності членів групи, у прагненні їх до збереження свого групового членства, а також в єдності цінностей і цілей учасників групового спілкування.

Як самоціль згуртованість для членів будь-якої групи є привабливою метою і цінністю як той груповий стан, до якого треба прагнути.

Основними параметрами, що впливають на об'єднання групи, є такі<sup>28</sup>:

1. Емоційна привабливість членів групи. Сама собою вона не забезпечує ні продуктивної спільної діяльності, ні високої згуртованості. З іншого боку, без емоційної привабливості людей важко створити згуртовану групу.

2. Схожість членів групи між собою. Йдеться про різні аспекти схожості: і вікове, і соціальне, й етнічне, проте головне – ціннісна схожість, близькість поглядів і соціальних орієнтацій членів групи. У цьому разі задіюється механізм особливостей сприйняття людьми один одного. Людина тяжіє до групи, погляди і цінності якої вона розділяє і в якій її погляди знаходять підтримку.

3. Спосіб взаємодії, якому група віддає перевагу і який зумовлює соціальний мотив членів групи. Найпривабливішим способом взаємодії є професійна згуртованість, коли професійна діяльність заснована не на конкуренції, а на кооперації, при якій переважає мотив співпраці. У цьому разі зменшується кількість внутрішньогрупових конфліктів, а також підтримуються умови успішного вирішення протиріч.

4. Особливості групових цілей. Цілі, які ставляться групою або перед групою її керівником, допомагають колективу об'єднуватися в тому разі, якщо вони відповідають потребам членів групи, можуть бути прийняті ними як свої особисті цілі (тобто кожен учасник бачить особистий сенс у тому, що робить вся група), а також якщо група може розраховувати на успіх у досягненні мети.

5. Задоволеність групи і кожного її члена груповою діяльністю і своїм положенням в групі. Що вища задоволеність учасників діяльністю групи і собою, то більше об'єднуватиметься така група.

6. Згуртованість групи залежить також від характеру керівництва і стилю ухвалення рішень, характерного для групи. Відомо, що сприяють об'єднанню групи колегіальний, коопе-

---

<sup>28</sup> Управління органами Національної поліції України : підручник / за заг. ред. д-ра юрид. наук, доц. В. В. Сокурєнка; О. М. Бандурка, О. І. Безпалова, О. В. Джафарова та ін. ; передм. В. В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : Стильна типографія, 2017. 580 с.

ративний стиль керівництва, який дає можливість кожному члену групи брати участь у виробленні загального рішення.

Отже, згуртованість – це важлива характеристика групи, оскільки згуртована група не тільки є більш ефективно працюючим єдиним організмом. У групі високого рівня об'єднання росте самооцінка людини, знижується рівень її тривожності, крім того, підвищується ефективність будь-яких форм активності такої групи.

У практичній діяльності нерідко трапляються ситуації, коли всі члени групи так або інакше беруть участь у виробленні й ухваленні рішень. Процес ухвалення групового рішення може здійснюватися за допомогою таких методів, як групове інтерв'ю, мозковий штурм, метод групової дискусії. Групове інтерв'ю використовується для з'ясування всієї сукупності думок членів групи з конкретного приводу й оцінки ситуації, що склалася. Основна мета – збір всієї різноманітності індивідуальних думок членів групи та їх всебічне оцінювання. Мозковий штурм (мозкова атака) застосовується в тих випадках, коли перед групою стоїть проблема знаходження нових рішень, інших підходів до ситуації, тобто її завданням є продукування ідей. Групова дискусія – метод групового обговорення, який дозволяє не тільки виявити спектр думок членів групи і можливі шляхи вирішення, але і знайти загальне групове вирішення проблеми. У груповій дискусії кожен член групи має можливість прояснити власну позицію, з'ясувати різноаспектність підходів, забезпечити всебічне бачення предмета. Крім того, групова дискусія активізує творчі можливості людини, її інтерес до предмета обговорення, є прекрасним засобом об'єднання і розвитку групи, забезпечує ухвалення групою найбільш оптимальних рішень. Також зазначимо, що ефективність групового обговорення багато в чому залежить від поведінки керівника і дотримання учасниками правил гри у кожному конкретному випадку.

Американські психологи виявили, що групове обговорення зумовлює вдвічі більше ідей порівняно з ситуаціями, коли ті ж люди працюють одноосібно (Е. Хол, Д. Моутон, Р. Блейк). Водночас рішення, прийняті групою, відрізняються більшою точністю, ніж індивідуальні. Це пояснюється тим, що група володіє більшою кількістю знань, ніж одна особа. Причому

ця інформація є більш різнобічною, що забезпечує більшу різноманітність підходів до вирішення проблеми<sup>29</sup>.

До характеристик, які визначають положення людини в групі, належать система групових очікувань і система статусів і ролей членів групи. Положення особистості в системі групових відносин характеризується насамперед її статусом і виконуваними ролями. Статус (або позиція) – це сукупність психологічних характеристик, які визначають місце індивіда в групі і те, як його сприйматимуть інші члени групи. Статус реалізується через систему ролей, тобто різних функцій, які людина повинна виконувати відповідно до свого положення в групі.

Існує система очікувань щодо поведінки кожного члена групи. Поведінка, що відповідає зразку, заохочується, а така, що не відповідає, карається групою. Тобто, система очікувань формується на основі групових норм і правил і контролюється через групові санкції.

Особливої уваги під час дослідження поліцейських колективів заслуговує гендерний аспект соціально-психологічних особливостей колективу. Рівність прав жінки і чоловіка забезпечується наданням жінкам рівних з чоловіками можливостей у громадсько-політичній і культурній діяльності, у здобутті освіти і професійній підготовці, у праці та винагороді для неї; спеціальними заходами щодо охорони праці і здоров'я жінок, встановленням пенсійних пільг; створенням умов, які дають жінкам можливість поєднувати працю з материнством; правовим захистом, матеріальною і моральною підтримкою материнства і дитинства, включаючи надання оплачуваних відпусток та інших пільг вагітним жінкам і матерям. Саме тому важливим є і аспект відсутності суперечок (конфліктів) у поліцейських підрозділах на гендерній основі.

Конфлікт – це протиріччя (зіткнення) між нормативними уявленнями про риси особистості, особливості поведінки чоловіків і жінок та неспроможністю або небажанням особистості відповідати цим уявленнями та вимогам. Будь-який гендерний конфлікт ґрунтується на явищі статево-рольової

---

<sup>29</sup> Культура відносин у військовому колективі. Порадник командирів : метод. посіб. / за заг. ред. Н. А. Агаєва. К. : Видавничий дім «Освіта України», ФОП Маслаков Р. О., 2021. 121 с.

диференціації та ієрархічності статусів чоловіків і жінок. Варто зазначити, що чоловіки й жінки конфліктують приблизно з однаковою частотою, але причини та форми вияву конфліктів у них різні. Жінки активно спрямовують свою негативну енергію у зовнішнє середовище, водночас вони володіють м'якими конфліктними технологіями, у них більш розвинута здатність до компромісів, згладжування гострих кутів, прийняття зважених рішень. Саме тому варто врахувати гендерну специфіку вибору оптимального психологічного клімату в колективах та підвищення рівня гендерної компетентності у керівників різних рівнів.

Гендерна компетентність – це соціально-психологічна характеристика людини, що дає їй змогу бути ефективною в системі міжстатевої взаємодії та охоплює<sup>30</sup>:

- знання про наявні ситуації гендерної нерівності в різних сферах життєдіяльності;
- вміння помічати й адекватно оцінювати ситуації гендерної нерівності у різних сферах життєдіяльності;
- здатність не проявляти у своїй поведінці гендерно-дискримінаційних практик;
- здатність вирішувати свої гендерні проблеми і конфлікти, якщо вони виникають.

Формування гендерної компетенції – це цілеспрямована діяльність, у результаті якої людина демонструє компетентність у ситуаціях із вираженою гендерною складовою.

### **4.3. Система управління колективом підрозділів поліції**

Служіння народу як служіння кожному громадянину – справа відповідальна, що вимагає не лише здійснення належного відбору кращих професіоналів на державну службу, а й допомогу професійному розвитку та становленню більшої ефективності та результативності. Управління персоналом – це цілеспрямована діяльність керівного складу організації, керівників та спеціалістів підрозділів системи управління

---

<sup>30</sup> Hobfoll S. E., Dunahoo C. L., Ben-Porath Y., Monnier J. Gender and coping: the dual-axis model of coping. *American Journal of Community*, 22. 1994. P. 49–82.

персоналом, яка охоплює розробку концепції та стратегії кадрової політики, принципів та методів управління персоналом організації. Це комплексна система, елементами якої є напрями, етапи, принципи, види і форми кадрової роботи. Основними напрямками є набір і збереження персоналу, його професійне навчання і розвиток, оцінювання діяльності кожного працівника з погляду реалізації цілей організації, що дає можливість скорегувати його поведінку

Система управління персоналом має на меті забезпечення ефективного управління персоналом за умови створення сприятливих умов праці. Система управління персоналом – це упорядкована сукупність взаємозв'язаних елементів, які відрізняються функціональними цілями, діють автономно, але спрямовані на досягнення загальної мети та забезпечується взаємодією керуючої та керованої системи.

Керуюча система – це сукупність органів управління й управлінських працівників з певними масштабами своєї діяльності, компетенцією та специфікою виконуючих функцій. Вона може змінюватись під впливом організуючих і дезорганізуючих чинників. Керуюча система представлена лінійними керівниками, які розробляють комплекс економічних й організаційних заходів щодо відтворення і використання персоналу. Керована система – це система соціально-економічних відносин з приводу процесу відтворення й використання персоналу.

Система управління персоналом охоплює низку підсистем, а саме<sup>31</sup>:

- інформаційна підсистема, що має на меті збір, систематизацію та аналіз інформації, що необхідна для прийняття кадрових управлінських рішень;
- нормативно-правова підсистема націлена на забезпечення вимог та умов законодавчої бази;
- соціально-психологічна підсистема забезпечує соціально-психологічну підтримку функцій управління (мотивування, адаптацію, створення оптимального клімату в колективі,

---

<sup>31</sup> Управління органами Національної поліції України: підручник / за заг. ред. д-ра юрид. наук, доц. В. В. Сокурєнка; О. М. Бандурка, О. І. Безпалова, О. В. Джафарова та ін.; передм. В. В. Сокурєнка; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : Стильна типографія, 2017. 580 с.



формування злагоджених формальних груп та керування конфліктами);

– фінансова підсистема спрямована на фінансовий аспект вирішення менеджменту персоналу.

Управління персоналом здійснюється на підставі основоположних принципів. Принципи у сфері управління персоналом – це основні, вихідні положення, що визначають головний зміст наукової і практичної діяльності в цій сфері, включаючи побудову системи управління персоналом, механізми її функціонування, організаційну культуру. Існують різні підходи визначення принципів управління, але найбільш поширеними є принципи, наведені в табл. 1.

Таблиця 1

### Принципи управління персоналом

Принцип	Характеристика
Адаптивність	Гнучкість і пристосування управління персоналом до умов, що постійно змінюються
Ієрархічність	Взаємодія між ланками управління персоналом на різних рівнях управління
Колегіальність	Взаємодія співробітників служби управління персоналом
Комплексність	Врахування чинників, які впливають на управління персоналом
Концентрація	Ліквідація дублювання і концентрація уваги в управлінні персоналом на вирішення поставлених перед організацією завдань
Оперативність	Своєчасне ухвалення рішень
Оптимальність	Багатоваріантність і вибір найбільш оптимального варіанту
Плановість	Планування роботи з персоналом
Добір і розстановка кадрів	Відповідність працівників їх кваліфікації і здібностям, потребам та інтересам організації
Узгодженість	Погоджені взаємовідносини між ланками управління персоналом

Методи управління персоналом – це засоби впливу на колективи та окремих робітників з метою здійснення координації їх діяльності в процесі функціонування організації.

В Україні у процесі управління поліцейським персоналом використовується набір методів: адміністративні, організаційно-розпорядчі, правові методи, економічні методи, соціально-психологічні, морально-етичні (рис. 1)<sup>32</sup>.



Рис. 1. Методи управління персоналом

<sup>32</sup> Мохова Ю. Л., Сабадаш Р. В. Система управління персоналом в органах державної влади. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2019. № 1. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=1369> (дата звернення: 13.11.2022). DOI: 10.32702/2307-2156-2019.1.24

Адміністративні методи управління спрямовуються на забезпечення дисципліни та стимулювання до праці. Цим методам притаманний прямий характер дії, що передбачає обов'язкове виконання адміністративних актів. Кожний керівник, залежно від займаної посади, має свою систему впливів і процедур їх застосування. Адміністративні методи управління персоналом мають позитивні та негативні впливи, що залежать від рівня регламентації управління, вибору ефективних видів розпорядництва та балансу між адміністративними методами покарання та заохочення. Ці методи ґрунтуються здебільшого на технократичному та бюрократичному підходах, а також на методі «батога» (примусу).

До організаційних впливів належать статут, штатний розклад, положення про підрозділи, посадові інструкції, правила трудового розпорядку, організацію робочого місця, організаційну структуру та колективний договір (за наявності профспівкової організації). Тобто вони ґрунтуються на підготовці та затвердженні нормативних документів, на внутрішніх стандартах, що регламентують діяльність конкретного підприємства та персоналу, і потребують обов'язкового дотримання інструкцій. Завдяки таким розпорядничьким впливам, як: накази, письмові та усні розпорядження, вказівки, інструкції, настанови, цільове планування, нормування праці, координація робіт та контроль їх виконання, відбувається підтримка діяльності підрозділу у заданих параметрах, що дозволяє, за умови їх дотримання, досягти поставлених цілей.

Правові методи є імперативними (обов'язковими для виконання), диспозитивними (передбачають, що можна робити і що ні), рекомендаційними (вказують, як потрібно вести себе керівникові відповідно до норми права в тій чи іншій ситуації) і заохочувальними (сприяють заохоченню керівників, що творчо керуються нормами права).

Економічні методи управління персоналом здійснюють свій вплив на основі економічних законів та категорій. Економічні методи є доволі ефективним інструментом і залежать від системи оплати праці та матеріального заохочення працівників, ситуації на ринку праці в частині наявності працівників відповідної якості та необхідної кількості. На практиці найчастіше як економічні методи управління персоналом

застосовують матеріальне стимулювання у вигляді заробітної плати та її постійного підвищення у разі високої продуктивності праці, премії, доплати за інтенсивність праці та інших форм додаткової оплати, а також запровадження соціального пакету у вигляді оплати проїзду, навчання, лікування, виплати матеріальної допомоги, різноманітних страхових послуг, безвідсоткового кредитування, спецодягу.

Соціально-психологічні методи управління персоналом ґрунтуються на використанні впливів, якими послуговуються у соціології та психології. Якщо соціологічні методи спрямовані на групи людей та їх взаємодію у процесі виробничої діяльності, то психологічні – на особистість конкретного працівника. Основою соціально-психологічних методів є формування та використання неформальних зв'язків у колективі, виявленні та задоволенні особистих і групових потреб працівників. Соціальні методи управління персоналом охоплюють: соціальне планування (цілі, критерії, методи, нормативи, результати); соціологічні методи дослідження (анкетування, інтерв'ю, соціометрія, спостереження, співбесіда); врахування особистісних якостей працівника (ділові та моральні якості, переваги та недоліки); забезпечення всіх форм спілкування, запобігання, профілактики та вирішення різних видів конфліктів. Психологічні методи управління персоналом використовують увесь арсенал психологічної науки (психофізіологія, психоаналіз, психологія праці, психологія управління, психотерапія) і складаються із таких елементів: психологічного планування (цілі, критерії, методи, нормативи, результати); визначення: типу особистості (організаційний, аналітичний, інженерний, творчий, інтуїтивний); типу темпераменту, характеру, направленості, інтелектуальних та когнітивних здібностей, способів впливу, моделей поведінки, рівня стресостійкості та конфліктності.

Правильно підібрані соціально-психологічні методи впливу дають змогу розробити філософію підприємства та механізми її імплементації у виробничу діяльність, корпоративну культуру, сприяють формуванню партнерських взаємовідносин між працівниками, підтримці ініціативи та відповідальності, забезпечують здоровий психологічний клімат у колективі.

Морально-етичні методи полягають у формуванні позитивного морально-психологічного клімату в колективі, сприятливого для вирішення поставлених завдань, та засвоєння персоналом морально-етичних норм і принципів управлінської етики. Поліцейський повинен: сумлінно виконувати свої обов'язки, шанобливо ставитися до громадян, керівників і співробітників, дотримуватися високої культури спілкування, не допускати дій та вчинків, які можуть зашкодити інтересам підрозділу чи негативно вплинути на репутацію поліції.

У регулюванні управлінських відносин постійно зростаючого значення набувають норми моралі. Під мораллю розуміють принципи поведінки людей, які стосуються сфери взаємовідносин між ними, а також взаємовідносини їх із суспільством.

Особливе значення надається стимулюванню особистої ініціативи за допомогою моральних стимулів. За високої ефективності індивідуальної праці такими стимулами є<sup>33</sup>:

- підвищення рівня відповідальності – делегування повноважень, що дає змогу працівникові ухвалювати рішення від імені керівництва, почесне доручення представляти організацію чи підрозділ в інших установах, виступити з доповіддю чи повідомленням на нараді тощо;

- зміцнення авторитету поліцейського, праця якого увінчалася успіхом, публічною похвалою, високою оцінкою результатів його діяльності у присутності інших працівників;

- зарахування до кадрового резерву на заміщення більш високої посади, показ працівникові його особистої перспективи (просування по службі), розкриття перед службовцем перспектив розвитку організації і у зв'язку з цим – прогноз службового росту працівника;

- особиста неформальна похвала підлеглого в процесі ділових контактів, іменні привітання зі знаменними датами, моральна підтримка;

- рекомендація працівника для виступу в засобах масової інформації з тих чи інших питань сфери діяльності організації, служби.

---

<sup>33</sup> Стандарт СТІ 000Г.22Л. Психологічна підготовка (навчальний курс), затверджений наказом Генерального штабу Збройних Сил України № 39 від 21.03.2019.

#### 4.4. Стили управління у поліцейських підрозділах

Процес виконання завдань та досягнення цілей у поліцейських підрозділах зумовлюють необхідність налагодження чіткої взаємодії між керівником і підлеглими на всіх рівнях управління. Це потребує і відповідних видів впливу, що враховують особистісні психологічні характеристики керівника, за допомогою яких реалізується певний стиль управління.

Слово «стиль» (грецького походження, спочатку воно означало стрижень для листів на восковій дошці, а пізніше вживалося у значенні «почерк») – це сукупність прийомів, форм і методів здійснення будь-якої роботи, діяльності, поведінки. В загальному розумінні стиль управління – це звична манера поведінки керівника з підлеглими, сукупність прийомів впливу на них у процесі виконання поставлених виробничих завдань. Стиль управління характеризує безпосередньо діяльність керівних органів і загалом розглядається як сукупність конкретних способів і методів у процесі вирішення завдань управління. Стиль роботи стосується як керівників, так і підлеглих або виконавців. Вони однаково відповідають за організацію своєї роботи.

Стиль управління керівника – це упорядкована сукупність робочих, практичних прийомів його поведінки і стосунків з підлеглими в процесі управління, тобто в розробці, ухваленні рішень, організації їх виконання і контролю оперативно-службової діяльності<sup>34</sup>. В стилі управління відображаються такі елементи: власна концепція керівника, його особистість, досвід, кругозір, характер, ділові манери та ділова професійна грамотність. Стиль управління визначається у єдності професійних, організаційних, ідейно-політичних, моральних та інших якостей керівника.

Стиль управління вважається одним із пристосувань різних способів керування. Відповідно до цього розрізняють індивідуальний та загальний стиль управління. Поняття стилю

---

<sup>34</sup> Кірашук Р. П., Пархоменко-Куцевіл О. І. Стили керівництва та роль і місце керівника в управлінні закладом охорони здоров'я. *Інвестиції: практика та досвід*. 2021. № 5. С. 88–94. DOI: 10.32702/2306-6814.2021.5.88

управління доцільно застосовувати насамперед як додаток до особистості керівника, водночас індивідуальний стиль постає як особливий вид поєднання виробничої функції управлінця з його функцією регулювання індивідуальних відносин серед членів підпорядкованої йому групи. Але не варто зводити все до особистості керівника та проводити оцінювання як особливу форму вияву його суб'єктивних сторін. Річ у тім, що характерні риси особистості управлінця з усією їх важливістю не обмежують елементи, що створюють властивий саме йому стиль управління. Ці елементи охоплюють індивідуальні чинники стилю у поєднанні із загальною неупередженою основою.

До індивідуальних чинників, що характеризують стиль в управлінні колективом, належать:

- принципи та конструкції, що зумовлюють здатність використати власну владу;
- специфіка психологічної основи керівника (темперамент, характер);
- вибір конфігурацій та способів впливу на підлеглих у певній ситуації;
- неповторні індивідуальні властивості, що характеризують «управлінський почерк»;
- індивідуальні характерні риси виконання суспільних (соціальних) ролей керівника;
- рівень професійних знань, інтелекту та культури, визначальний характер поведінки.

Із цього випливає, що індивідуальні умови залежать від особистості керівника, а конкретні умови створюються під впливом соціального середовища. Об'єктивно стиль керівника визначається, насамперед свідомою метою, яка визначає спосіб і вид його дій та завдяки якому він повинен підкоряти своїй волі.

Науковці застосовують три підходи до визначення успішного стилю управління: підхід з позиції індивідуальних властивостей, ситуаційний та поведінковий<sup>35</sup>.

---

<sup>35</sup> Klochko, A. (2022). CLASSIFICATION OF INNOVATIVE STYLES OF MANAGEMENT OF MANAGERS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS IN THE CONDITIONS OF THE NEW REALITY. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*, (1), 81-87. <https://doi.org/10.30525/2592-8813-2022-1-10>

Підхід з позиції індивідуальних властивостей – відповідно до індивідуальної концепції лідерства (популярної також під назвою «теорії великих людей») найкращі з управлінців володіють певним комплексом загальних для всіх індивідуальних властивостей і за певних умов прояву даних властивостей дає можливість розвивати їх у собі і завдяки цьому ставати ефективними керівником. Ключові з цих вивчених властивостей – це рівень інтелекту і навички, певний зовнішній вигляд, порядність, розсудливість, підприємливість, суспільна та фінансова сформованість, а також значна самовпевненість.

Ситуаційний підхід передбачає, що у продуктивності управління основну значущість можуть виконати допоміжні умови. Ці ситуаційні умови містять потреби та індивідуальні властивості підлеглих, вид завдання, умови та вплив середовища. Основною тезою ситуаційного підходу є думка, що дії керівника мають бути різними у різних ситуаціях.

Поведінковий підхід започаткував класифікацію стилів управління. Згідно із поведінковим підходом до лідерства, результативність зумовлюється не індивідуальними властивостями керівника, а його стилем поведінки стосовно підлеглих.

У поведінковому підході визначаються дві ключові тенденції у стилі управління.

Перша – характеризується межами від мінімального рівня впливу, аж до такого моменту, за якого керівник делегує підлеглим свої повноваження, до прагнення досягти цілей будь-якою ціною не виявляючи практично ніякої чи мінімальної довіри підлеглим.

Друга – зумовлюється прагненням керівника досягти цілей за допомогою формування ділової довірчої ситуації в колективі.

У першому випадку стиль управління знаходиться в межах від авторитарного до ліберального, а у другому – від орієнтованого на проблему до націленого на людину.

Отож необхідно розглянути одну з класичних класифікацій стилів керівництва. У 30-ті роки ХХ ст. видатний спеціаліст з психології К. Левін з командою своїх працівників провів у США низку досліджень, під час яких виявив



три традиційні стилі управління: авторитарний, демократичний та ліберальний<sup>36</sup>.

Авторитарний стиль – характеризується значною централізацією повноважень, прихильністю до єдиноначальності у надлишкових формах, владним рішенням не лише у значних, а й щодо незначних проблем життя групи, свідомим обмеженням контактів із підлеглими.

Керівник, який дотримується цього стилю, догматичний, обов'язково вимагає покори підлеглих своїй владі, не схвалює суперечностей і не прислухається до іншого судження, часто встряє в роботу підлеглих і жорстко здійснює контроль за їх вчинками, вимагає скрупульозного дотримання його розпоряджень та вказівок. Якщо і проводяться наради, то тільки з метою дотримання формальності, оскільки постанови за такого стилю керівництва зазвичай готові ще до наради.

Критику не сприймає і не допускає можливості своїх помилок. Часто воліє підвищувати голос, керується думкою, що управлінські стягнення – оптимальний метод впливу на підлеглих з метою досягнення значних трудових показників та результатів. Працює багато, змушує працювати підлеглих не менше та у позаробочий час.

Загалом для керівника – автократа характерним є недостатній рівень поваги до оточуючих. Автократ навмисне апелює до потреб нижчого рівня своїх підлеглих, відштовхуючись від припущення, що це той самий рівень, на якому вони оперують. Керівник із автократичним стилем під час ухвалення рішень апелює до таких позицій:

- підлегли не воліють працювати і за будь-якої можливості уникають виконання будь-якої роботи;
- працівники не мають честолюбства, і вони прагнуть звільнитися від відповідальності, воліючи, щоб ними керували;
- щоб змусити підлеглих працювати, слід застосовувати примус, контроль та загрозу у вигляді санкцій.

---

<sup>36</sup> Judge T. A. The dispositional causes of job satisfaction: A core evaluations approach / Judge T. A., Locke E. A., Durham C. C. *Research in Organizational Behavior*. 1997. Vol. 19. P. 151–188.

На основі таких вихідних позицій автократ гранично централізує можливості, не надає співробітникам самостійно ухвалювати рішення, утримує все управління, здатний проявляти психологічний вплив, зазвичай, погрожувати.

Демократичний стиль – на відміну від авторитарного, передбачає забезпечення підлеглим самодостатності, що пропорційна їхній кваліфікації та функціональним обов'язкам, залучення до таких типів роботи, як визначення цілей, аналіз діяльності, організація та затвердження рішень, формування необхідних для виконання роботи передумов та об'єктивний аналіз їх старань, повага до людей та увага до їхніх потреб, винагорода ініціативи та творчості, турбота про поінформованість підлеглих, здатність дослухатися до міркувань та рекомендацій підлеглих.

Керівник демократичного стилю у своїй роботі вбачає вирішення лише більш важких та значущих проблем, делегуючи підлеглим регулювати всі інші. Він воліє більше консультиватися з ними та враховувати судження співробітників за даними проблемами, ніяк не підкреслює власної переваги і розумно відгукується на критику, не уникає відповідальності ні за особисті рішення, ні через похибки виконавців. Керівник, що дотримується демократичного стилю, вважає своїм обов'язком регулярно і детально, з абсолютною відвертістю сповіщати підлеглих про стан справ та перспективи формування колективу. Присутність такої системи спілкування оптимальніше дає змогу мобілізувати підлеглих на реалізацію поставлених перед ними завдань, розвивати у них відчуття справжніх господарів. Керівник-демократ акцентується на можливостях підлеглих, акцентуючи на їхньому природному бажанні до самовираження за допомогою власних розумових та професійних можливостей.

Ліберальний стиль управління побудований за принципом не втручання керівника. Відрізняється відсутністю розмаху в роботі, бездіяльністю та постійному очікуванню вказівок зверху, неготовністю брати відповідальність і за рішення, і за результати, якщо вони несприятливі, уважність у справах, рішеннях, сумніви у своїй компетентності й у власному становищі, нелогічність у вчинках, легко піддається впливу оточуючих, керівник схильний поступатися обставинами

і миритися з ними, у відносинах з підлеглими ввічливий і прихильний, може допомогти у вирішенні їхніх проблем. Керівник із ліберальним стилем управління мало втручається в діяльність підлеглих та загалом не виражає особливої активності, виступає здебільшого як посередник у відносинах з іншими колективами. Зазвичай він непослідовний у вчинках, вільно піддається впливу оточуючих, здатний за відсутності значних причин анулювати раніше встановлене рішення. Керівник-ліберал схильний дослухатись до критики та різноманітних поглядів, проте він не у змозі імплементувати слушні ідеї, які йому підказували інші. Підлеглі, маючи значну незалежність дій, використовують це на власний розсуд, самостійно встановлюють завдання та обирають способи їх вирішення. В результаті перспективи виконання завдань залежать від зацікавленості та настрою самих співробітників.

Керівник, сконцентрований на праці та спрямований на проблему, насамперед турбується про проектування проблеми та розроблення системи мотивації з метою збільшення продуктивності роботи.

На протигагу попередньому керівнику, найпершою ціллю керівника, зосередженого на людині, вважається персонал. Він зосереджується на збільшенні продуктивності праці шляхом покращення людських взаємин. Керівник, сконцентрований на людині, наголошує на взаємопідтримці співробітників і намагається максимально брати участь в ухваленні рішень.

За умови конкретизації розглянутих стилів керівництва науковці виокремлюють чотири основні системи стилю лідерства. Ці чотири системи дають змогу систематизувати дії керівників та характеризуються різним рівнем авторитарного та демократичного стилю, необхідного для впливу на персонал, спонукаючи працівників до досягнення цілей.

Р. Лікерт і його колеги з Мічиганського університету виокремили такі чотири стилі лідерства: експлуататорсько-авторитарний, доброзичливо-авторитарний, консультативно-демократичний та груповий<sup>37</sup>.

---

<sup>37</sup> LIKERT Rensis. A technique for the measurement of attitudes. *Archives of psychology*, 1932.

Експлуататорсько-авторитарний стиль управління був уже раніше розглянутий. У колективах, де утвердився експлуататорсько-авторитарний стиль, підлеглі вважають себе ображеними, оскільки погляди, навички, пізнання ігноруються керівником. Керівник, який прийняв загальне рішення, бере на себе всю відповідальність за допустимі негативні результати власного рішення. За такого стилю управління ціна похибок буде подвійною – втрати від неправильного рішення і психологічні травми у колективі через індивідуальні взаємини групи та керівника.

Доброчинливо-авторитарний визначається тим, що керівник почувається рішуче, до своїх підлеглих ставиться прихильно. Загрози санкції хоч і залишаються, проте не домінують. Такий керівник з метою ухвалення рішень здатний надати можливість брати до уваги окремі погляди підлеглих і під суворим контролем забезпечити їм певну залежність, якщо водночас неухильно дотримується загальна стратегія компанії. Проте такі взаємини з підлеглими не виключають можливих сумнівів у керівника.

Консультативно-демократичний стиль передбачає, що керівник уже значно вірить підлеглим, намагається розумно застосовувати їхні ідеї та консультується з ними. Він уважно вислухає всі думки своїх підлеглих, не віддаючи комусь переваги, або формує єдину позицію і в її межах власну позицію. Працівники залишаються задоволені тим, що їхній внесок є основою постанови, і задоволені перспективою надати керівництву можливу підтримку. Обов'язки керівника підкріплюються моральною підтримкою підлеглих. Але важливі рішення, як і раніше, приймаються лише вищими керівниками. Методи впливу на підлеглих здійснюються в поєднанні заохочень із рідким використанням санкцій.

Груповий стиль характеризується тим, що керівник функціонує як демократ, цілком вірить своїм підлеглим з усіх проблем. Такий спосіб управління є найбільш ефективним.

### ***Питання для самоконтролю***

1. Охарактеризуйте відмінності між великою і малою соціальною групою.

2. Які основні критерії трудового колективу?
3. Опишіть основні соціально-психологічні ознаки професійного поліцейського колективу.
4. Які відмінності між формальним і неформальним лідерством в колективі?
5. У чому полягає відмінність централізованої і децентралізованої структур каналів внутрішньогрупових комунікацій?
6. Що виступає основними параметрами, які впливають на об'єднання групи?
7. Яким чином за рахунок керуючої та керованої системи здійснюється система управління персоналом?
8. Охарактеризуйте методи управління персоналом.
9. Які відмінності між індивідуальним та загальним стилем управління колективом?
10. Які особливості та відмінності традиційних стилів управління: авторитарного, демократичного та ліберального?

### **Використана література**

1. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ : Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. 2020. 62 с.
2. Бандурка О. М. Вибране у чотирьох томах. Том 4. Теорія і практика управління органами внутрішніх справ України : монографія / О. М. Бандурка. Харків : «Скорпіон ЛТД», 2012. 756 с.
3. Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2011. 648 с.
4. Кірашук Р. П., Пархоменко-Куцевіл О. І. Стили керівництва та роль і місце керівника в управлінні закладом охорони здоров'я. *Інвестиції: практика та досвід*. 2021. № 5. С. 88–94. DOI: 10.32702/2306-6814.2021.5.88
5. Культура відносин у військовому колективі. Порадник командирів : метод. посіб. / за заг. ред. Н. А. Агаєва. К. : Видавничий дім «Освіта України», ФОП Маслаков Р. О., 2021. 121 с.
6. Мохова Ю. Л., Сабадаш Р. В. Система управління персоналом в органах державної влади. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2019. № 1. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=1369> (дата звернення: 13.11.2022). DOI: 10.32702/2307-2156-2019.1.24

7. Стандарт СТІ 000Г.22Л. Психологічна підготовка (навчальний курс), затверджений наказом Генерального штабу Збройних Сил України № 39 від 21.03.2019.
8. Управління органами Національної поліції України : підручник / за заг. ред. д-ра юрид. наук, доц. В. В. Сокурєнка / О. М. Бандурка, О. І. Безпалова, О. В. Джафарова та ін. ; передм. В. В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : Стильна типографія, 2017. 580 с.
9. Управління органами Національної поліції України: підручник / за заг. ред. д-ра юрид. наук, доц. В. В. Сокурєнка; О. М. Бандурка, О. І. Безпалова, О.В. Джафарова та ін.; передм. В. В. Сокурєнка; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : Стильна типографія, 2017. 580 с.
10. Klochko, A. (2022). Classification of innovative styles of management of managers of educational organizations in the conditions of the new reality. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*, (1), 81–87. <https://doi.org/10.30525/2592-8813-2022-1-10>
11. Hobfoll S. E., Dunahoo C. L., Ben-Porath Y., Monnier J. Gender and coping: the dual-axis model of coping. *American Journal of Community*, 22. 1994. P. 49–82.
12. Judge T. A. The dispositional causes of job satisfaction: A core evaluations approach / Judge T. A., Locke E. A., Durham C. C. // *Research in Organizational Behavior*. 1997. Vol. 19. P. 151–188.
13. LIKERT Rensis. A technique for the measurement of attitudes. *Archives of psychology*, 1932.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

### 5.1. Зміст та визначальні чинники особистої безпеки працівника правоохоронних органів

Ефективність гарантування охорони громадського порядку та безпеки, боротьби зі злочинністю, зокрема її організованими формами, участь поліцейських у проведенні стабілізаційних заходів та деокупованих територіях, забезпечення Конституційного ладу та територіальної цілісності України у складі зведених загонів поліції багато в чому залежить від психологічної підготовки співробітника до дій в екстремальних умовах.

Особиста професійна безпека працівника правоохоронних органів – це система правових, спеціальних захисних, тактичних, педагогічних і психологічних заходів, що дають змогу забезпечити збереження життя, фізичного і психічного здоров'я працівників правоохоронних органів за умови дотримання високого рівня ефективності професійних дій.

Як свідчать результати психологічних опитувань працівники поліції, які мають певний досвід і стійкі сформовані життєві настанови та цінності, психологічно не готові до дій в умовах, коли їх життя і здоров'ю загрожує небезпека.

1. **Непередбачуваність обставин.** Екстремальні ситуації підвищеної складності виникають не щодня, несподівано, вони є незвичними для працівників і потребують від них спроможності чітко орієнтуватися в непередбачуваних обставинах, гнучкості, винахідливості, зваженості в діях.

2. **Швидкість перебігу подій.** Це вимагає від працівника пильності, вміння не розгубитися за умов дефіциту часу, адекватно відреагувати на зміни обстановки і перебіг подій, готовності до будь-яких ускладнень.

3. **Значні психічні та фізіологічні навантаження.** За незвичних обставин працівники можуть зазнати комплексного

впливу розумових, емоційних, вольових, фізичних навантажень, зміни режиму прийому їжі, погіршення умов для особистої гігієни, відпочинку і сну, несприятливих кліматичних і техногенних факторів тощо.

4. **Брак інформації.** Практично завжди працівникам правоохоронних органів доводиться діяти за інформаційної невизначеності: непередбачуваності щодо розгортання подій, нестачі інформації, різноманітних, іноді суперечливих даних.

5. **Рівень особистої витривалості.** Професійна діяльність здійснюється за умов постійного поспіху, необхідності вирішення складних відповідальних завдань, порушення планів іншими терміновими завданнями, без перерв, у тісноті, іноді за відсутності належного освітлення, вентиляції, опалення, в польових умовах тощо. Це потребує високого рівня самоволодіння, стриманості, уміння мобілізувати себе для продовження якісної роботи в умовах ризику.

6. **Здатність ухвалювати рішення.** У екстремальних умовах, кожен працівник зазнає значних, а іноді навіть надмірних навантажень, спостерігаючи за тим, що відбувається і виконуючи необхідні професійні дії. Він багато і напружено розмірковує, оцінює, співставляє, робить висновки, приймає необхідні рішення, продумує різні способи поведінки, мобілізує власні сили і можливості для досягнення визначеної мети.

7. **Ризик.** У правоохоронній діяльності працівників правоохоронних органів та підрозділів особливого призначення ризик присутній майже постійно, а ступінь ризику, вірогідність допущення помилки та відповідальність за свої дії надто високі та можуть призвести до серйозних наслідків, зокрема:

- втрати власного життя або отримання важкого поранення, що в подальшому може призвести до серйозних фізичних або психічних вад;

- загрози життю та здоров'ю оточуючих;
- руйнування власного соціального статусу, престижу (звільнення з посади або притягнення до кримінальної відповідальності внаслідок непрофесійних дій);

- уникнення кримінальної відповідальності злочинцями;
- виникнення помсти з боку злочинців, ймовірність фізичної розправи тощо.

Зважаючи на це, особливої ваги набувають прийоми формування у працівників установки на виживання, як готовності



та схильності працівника до цілеспрямованої, надійної, з достатнім рівнем самозахисту, діяльності.

**3-поміж основних напрямів належного психологічного забезпечення формування безпеки професійної діяльності** потрібно виокремити такі:

- розробка і використання сучасної методики психодіагностики виявлення осіб, що мають низький рівень готовності до виконання правоохоронних функцій в екстремальних умовах;

- аналіз психологічних чинників, що призводять до нещасних випадків та поведінкових особливостей потерпілого, складання узагальненого психологічного портрету працівників поліції, які загинули під час виконання службових обов'язків (віктимологічний портрет);

- розробка психологічних методів забезпечення особистої безпеки в процесі виконання ними професійних обов'язків;

- психологічне обґрунтування та запровадження методів формування безпечної поведінки і змісту професійно-психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах;

- розробка методики психологічної експертизи причин нещасних випадків;

- психокорекція та психологічна допомога з працівникам поліції, що пережили небезпеку, були травмовані, пораненні, отримали контузії та психологічні травми.

Важливим чинником забезпечення якісного виконання правоохоронних функцій в нестандартних, екстремальних умовах службової діяльності можливе за умови визначення певних психологічних правил. Правоохоронцям, зокрема поліцейським, **рекомендовані правила поведінки, спрямовані на забезпечення як особистої, так і професійної безпеки**, зводяться до таких настанов:

1. Потрібно виявляти гнучкість, розважливість, уникати загострення ситуації, зменшувати напруження при інцидентах з правопорушниками.

2. Не провокувати напад та збройний опір, якщо не підготовлені усі можливі сили і засоби для локалізації та придушення опору правопорушників.

3. Не довіряти жодній сторонній особі! Об'єктивний сумнів до осіб, які підозрюються у причетності до скоєння

злочинів та правопорушень, у яких здійснюється перевірка документів, затриманих краще, ніж надмірна довірливість.

4. Перестрахувати кожну свою дію стосовно підозрюваного, правопорушника, як найкраще – за допомогою напарника або інших співробітників поліції.

5. Уникати прямолінійної, шаблонової та сподіваної поведінки в екстремальних умовах.

6. Бути пильними у місцях можливих засідок. Найкращий захист від засідки – уважно дослуховуватися до своїх відчуттів та інтуїції, уникати самостійного переслідування озброєних злочинців у незнайомих, неосвітлених приміщеннях або незнайомій місцевості, за відсутності можливості забезпечити вам підтримку.

7. На місці події намагатися стежити за усіма діючими особами.

8. Ніколи не повертатися до підозрюваного, правопорушника спиною.

9. У будь-яких обставинах наближатися до усіх підозрюваних і правопорушників, очікуючи на те, що вони можуть намагатися втекти або вчинити опір.

10. Ніколи не недооцінювати нікого з підозрюваних і правопорушників, пам'ятати, що навіть фізично квола, хвора і нетвереза людина може нанести вам несподіваного смертельного удару, особливо, якщо має приховану зброю.

11. Ретельно зважати, чи потрібно наближатися до підозрілої людини або підозрілого місця, дотримуватися безпечної просторової дистанції.

12. Постійно стежити за руками підозрюваних і правопорушників.

13. Сформувати навик швидко ухвалити рішення відповідно до наявного рівня загрози, застосовувати усі законні засоби та методи придушення опору правопорушників: фізичного впливу (сили), спеціальних засобів, вогнепальної зброї, підручних засобів тощо, намагайтеся звести до мінімуму шкоду, яка є необхідною і достатньою в такій обстановці.

14. Обов'язково надягти кайданки та інші засоби обмеження рухомості на підозрюваних або осіб, які чинять опір, провести поверхневий огляд їх не поспішаючи і ретельно, ніколи не намагатися проводити огляд групи осіб самостійно,

не залишайте їх наодинці, вилучайте і прибирайте зброю та будь-які предмети, які можуть бути використані, для втечі або як зброя при нападі на вас (ножі, виделки, ложки, голки, булавки, мотузки, шнурки, дріт, слюсарні та теслярські інструменти, садовий інвентар, сипучі речовини, аерозолі, запальнички, сірники, електроприлади тощо).

15. Обов'язково користуватися засобами індивідуального захисту (бронежилет, захисний шолом, щит тощо) під час спеціальної операції, однак не переоцінювати свою захищеність і не підставляти під постріл – при попаданні кулі або шроту у бронежилет можливі серйозні ушкодження і травми.

16. Цінувати і розвивати навички прицільної стрільби і ведення рукопашного бою, підтримувати добру фізичну форму.

17. Передбачати найгірші варіанти перебігу подій і продукувати свої дії у цьому разі.

Зрозуміло, що передбачити усі можливі варіанти розвитку екстремальної ситуації, зокрема і в умовах можливого вогневого контакту, поведінки озброєного правопорушника не реально. За можливості потрібно уникати відпрацювання кількох різних варіантів дій, як реакцію на одну конкретну зміну у прогнозованому сценарії розвитку ситуації. За умови швидкоплинності, раптовості розвитку події, дійсної загрози з боку правопорушника в екстремальній ситуації, вогневого контакту, боєць не матиме часу обирати оптимальний з них, а зайві секунд змарновані на ухвалення рішення можуть призвести до незворотних наслідків.

Не варто вносити значних змін до вашого звиклого спорядження і озброєння, його стану і прийнятих способів носіння (наприклад, категорично не рекомендується вдень носити пістолет у поясній кобурі, а ввечері – в наплічній кобурі, або спеціальній кишені на розвантажувальному жилеті; маючи дозвіл на постійне носіння зброї, тримати вдома пістолет з пустим патронником, а на вулиці носити зброю з патроном у стволі тощо). Це може призвести до зайвих дій під час сутички, будете шукати пістолет там, де його немає, або намагатиметеся його зарядити зброю, яка поставлена на запобіжник.

Не розраховуйте, що у стресовій ситуації ви зможете швидко оцінити, що відбувається. У реальній сутичці обмежується здатність виконувати будь-які осмислені дії. Ви будете

виконувати лише те, що відпрацювали під час тренувань до автоматизму.

Позитивні результати досягаються під час використання основ самонавіювання. Важливу особливість має формула, що використовується, вона обов'язково має бути позитивною. Переконайте себе: «я роблю це (опис дії)» – навіть якщо поки що не вдається правильно виконати будь-який прийом. В жодному разі не застосовуйте негативні формули типу: «я не смикаю спусковий гачок». З психологічними аспектами пов'язана проблема бойової готовності. Дійсно, людина не в змозі постійно перебувати у бойовій готовності. Натомість, несподіваний напад надає супротивнику визначальну переваги. Зміна рівня бойової готовності має бути напрацьованою, несвідомою реакцією бійця на зміну рівня загрози.

Визначальними чинниками особистої безпеки працівників правоохоронних органів є професійна захищеність його особистості, яка складається з таких елементів:

1. **Правова** – відповідність правової та нормативної бази об'єктивним умовам та завданням оперативно-службової діяльності.

2. **Організаційна** – забезпечення організаційно-управлінськими заходами згідно з чинним законодавством.

3. **Кадрова** – забезпечення ефективної діяльності відповідно до професійної придатності, кваліфікаційним рівнем та можливостями подальшого удосконалення професійної майстерності працівника.

4. **Матеріально-технічна** – наявність необхідних для ефективного вирішення оперативно-службових завдань, зброї, транспорту, індивідуальних заходів безпеки, засобів зв'язку, спеціальних засобів активного захисту, спецтехніки тощо.

5. **Економічна** – можливість задоволення матеріальних потреб працівника та членів його сім'ї.

6. **Соціальна** – наявність соціальних гарантій працівника правоохоронних органів (обов'язкове страхування, медичне обслуговування тощо).

7. **Фізична** – вміння застосовувати заходи протидії злочинним зазіханням на життя та здоров'я (фізичний розвиток, володіння прийомами рукопашного бою та ін.).

8. **Психологічна** – сформований стан психологічної готовності до дій у психологічно складних та екстремальних умовах, здійснення профілактики негативних наслідків психотравмуючих впливів та професійної деформації, створення позитивного морально-психологічного клімату та безконфліктних службово-особистісних взаємин у колективі<sup>38</sup>.

Водночас головним у забезпеченні особистої безпеки працівника правоохоронних органів є сформована психологічна готовність до безпечної поведінки у процесі виконання професійних обов'язків, зокрема в екстремальних і психологічно складних умовах. Зміст професійної захищеності полягає у формуванні та удосконаленні поведінкових установок на збереження життя і здоров'я в екстремальних оперативно-службових умовах, підтриманні професійно-психологічної готовності як системи правил і техніки поведінки щодо забезпечення особистої безпеки працівників в складних штатних та позаштатних службових ситуаціях<sup>39</sup>.

**Професійно-психологічна готовність працівника** – це сукупність якостей і властивостей особистості, що зумовлює стан мобілізованості психіки, налаштованість на найбільш доцільні, активні та рішучі дії в складних чи небезпечних для життя і здоров'я умовах виконання службових обов'язків.

**Структура особистої безпеки представлена компонентами:**

1) *мотиваційний* (установка не тільки на найбільш доцільні, активні та рішучі дії, а й на власну безпеку);

2) *орієнтаційний* (вивчення та усвідомлення умов та особливостей діяльності, способів можливих дій у різних варіантах розвитку подій, необхідних для цього властивостей та якостей особистості);

3) *операційний* (навички та вміння реалізовувати професійні дії);

---

<sup>38</sup> Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навч. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2011. С. 422.

<sup>39</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 114.

4) *вольовий* (самоконтроль, самообілізація та керування своїми діями, саморегуляція);

5) *оцінювальний* (об'єктивна оцінка ступеня небезпеки ситуації та власної підготовленості для її вирішення, прогнозування можливих результатів, внесення відповідних поправок).

Центральним у характеристиці сутності ситуацій, у якій може бути завдано шкоди фізичному та психічному здоров'ю працівника поліції є поняття «небезпека». **Небезпека** – це стрес-фактор, який відображає ступінь усвідомлення працівником поліції обставин, за яких поведінка правопорушників, дія стихійних природних сил, техногенна аварія чи катастрофа тощо, можуть завдати йому фізичної або психологічної шкоди, призвести до нещасного випадку, можливо й загибелі<sup>40</sup>.

*Виокремлюють три види небезпеки: **реальну** (як наслідок несприятливої динаміки оперативно-службової ситуації, з реальними факторами загрози життю та здоров'ю працівника), **уявну** (яка є результатом перебільшення чи хибної оцінки негативних якостей ситуації, поведінки конкретних осіб, хибного тлумачення мовних повідомлень) і **провоковану** – виникає внаслідок вияву окремих особистісних негативних якостей працівника (агресивність, грубість, жорстокість, пиша, самопевненість, легковажність та ін.)<sup>41</sup>.*

3-поміж якостей, що **найбільш негативно впливають на успішність професійної діяльності** правоохоронців в екстремальних умовах вирізняють такі:

- надмірно висока інтенсивність психічної напруженості;
- стурбованість, неспокій, тривожність;
- розгубленість, нерішучість, уповільнення реакцій;
- острах програшу, поразки, невдачі;
- прагнення уникнути відповідальності;
- зниження уваги, спостережливості, пам'яті, кмітливості, оперативності;

---

<sup>40</sup> Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник / Бардин Наталія, Жидецький Юрій, Когут Ярослав, Пряхіна Наталія, Ясінський В'ячеслав. Львів, 2020. 119 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3279>

<sup>41</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 115.

- погіршення спроможності об'єктивно та швидко оцінити обстановку;
- пасивність, зниження активності, наполегливості, цілеспрямованості, винахідливості у досягненні професійної мети;
- відчуття слабкості, безсилля, втоми за відсутності об'єктивних причин (відсутність травм, поранень, надмірних і тривалих навантажень), нездатність мобілізуватися;
- зростання дратівливості, втрата контролю над собою, імпульсивні, необдумані дії, що можуть становити небезпеку для себе і оточуючих тощо.

Залежно від психофізіологічних та індивідуально-психологічних особливостей працівників, рівня їхньої професійної підготовленості безпека діяльності може бути різною. Це зумовлює необхідність своєчасного та науково обґрунтованого визначення керівниками служб та підрозділів осіб, схильних до нещасних випадків зі зниженим імунітетом до впливу факторів небезпечних ситуацій. Чинники, які визначають цю категорію працівників, класифікують за такими критеріями:

**1. Стійкі (сталі) протипоказання працівників правоохоронних органів до небезпечних видів діяльності:**

- низька психологічна стійкість та схильність до психічної дезадаптації;
- високі показники тривожності;
- емоційна неврівноваженість та імпульсивність реакцій;
- недоліки розподілу та концентрації уваги;
- функціональні порушення зв'язку між сприйманням та моторними процесами;
- фізичні вади органів чуття (зору, слуху, нюху, дотику, болю тощо);
- функціональні непатологічні зміни в організмі (серцево-судинної, дихальної та інших систем);
- уповільнення реакцій;
- низький інтелектуальний рівень;
- неврівноваженість та підвищена схильність до ризику;
- схильність до алкоголізації та наркотизації.

**2. Тимчасові чинники обмеження використання працівника правоохоронних органів у небезпечних умовах:**

- недостатня професійна підготовленість і психологічна готовність;
- недосвідченість.

**3. Ситуативні психічні стани особистості як наслідок службових чи сімейно-побутових конфліктів, травм та критичних інцидентів, виявами яких є:**

- тривожність, страх, депресія;
- вкрай низька активність, загальмованість;
- підвищена неадекватна активність, надмобілізованість;
- паніка;
- гостра втома, перевтома.

**4. Віктимні особистісні якості, що роблять працівника уразливим щодо злочинних зазіхань:**

- гіпертрофована довірливість;
- легковажність;
- запальність, гарячковість;
- конформність та навіюваність;
- самовпевненість, пихатість та ін.

Аналіз наукових досліджень дає можливість виокремити **узагальнений психологічний портрет працівників правоохоронних органів, які постраждали під час виконання службових обов'язків в екстремальних умовах**. Зокрема таким працівникам були притаманні:

1. Недостатні особистісні передумови для нормального виконання службових обов'язків: недостатні фізичні дані і низький рівень професійної підготовленості, несприятливі психічні стани, перевтома тощо.

2. Нехтування або неправильне використання засобів індивідуального захисту.

3. Порушення встановлених правил несення служби, зокрема під час затримання, арешту, обшуку, конвоювання, охорони об'єктів тощо.

4. Переоцінка своїх можливостей щодо розпізнавання психологічних виявів, ознак намірів інших людей.

5. Нехтування можливістю забезпечення підтримки, прикриття або допомоги з боку інших працівників.

6. Зниження пильності та довірливість (звичка очікувати від людей тільки добрих вчинків).

7. Використання фізичної сили, спецзасобів, зброї тільки за останньої можливості іноді тільки після отримання поранення, що призводить до запізнення при силовому чи збройному протистоянні (наприклад, працівник отримує декілька



ножових поранень, однак продовжує здійснювати тільки попереджувальні постріли у повітря).

8. Невміння спрогнозувати, передбачати небезпеку.

9. Помилкові дії в ситуації високих рівнів небезпеки (наприклад, працівник повертався спиною до правопорушників, дозволяв безперешкодно зменшити дистанцію, не змінював позиції, не маскувався, не шукав укриття, поводив себе самовпевнено, не застосовував засобів обмеження рухомості, не проводив огляд правопорушника для вилучення зброї, вибухових пристроїв або інших небезпечних предметів, провокував агресію, перебував на лінії ведення вогню іншими працівниками, не стежив за пересуванням транспортних засобів тощо).

10. Помилкові рішення, вибір невдалої тактика дій в ситуації небезпеки (наприклад, працівник намагається зламати двері й увійти до приміщення, де забарикадувався озброєний злочинець без проведення заходів відволікання; маючи тільки короткоствольну вогнепальну зброю вступає у перестрілку на великій дистанції зі злочинцями, озброєними автоматами, гвинтівками або рушницями).

11. Невиправданий ризик (наприклад, працівник без крайньої необхідності намагається самостійно голіруч затримати озброєного правопорушника; зупинити транспортний засіб, перешкоджаючи його руху без спеціальних засобів; не маючи альпіністського спорядження і відповідного досвіду проникнути у вікно з даху; переслідуючи злочинця, самостійно заходить у невідоме неосвітлене приміщення тощо).

Ймовірність надзвичайних подій у сфері професійної діяльності працівника поліції значною мірою залежить від такої індивідуально-психологічної особливості, як **готовність до усвідомленого ризику**.

Готовність до усвідомленого ризику безпосередньо пов'язана з мотивацією особистості на досягнення мети або на запобігання невдачі. Саме ці мотиви найчастіше стають причиною нещасних випадків. Під час проведення психологічних досліджень встановлено такі закономірності спрямованості мотивації:

– працівники, у яких є страх перед нещасним випадком, потрапляють у неприємності частіше тих, хто орієнтований на досягнення успіху у своїй діяльності;

– працівники, які орієнтуються на досягнення мети, віддають перевагу середньому рівню ризику, а ті, хто боїться невдачі, – найменшому або навпаки, надмірно великому ризику (коли невдача не загрожує престижу);

– особи, які мотивовані на досягнення мети і покладають великі надії на успіх, свідомо уникають високого рівня ризику.

Згідно з положеннями Законів України «Про Національну поліцію», «Про оперативно-розшукову діяльність» дає змогу виокремити такі головні напрями забезпечення особистої безпеки працівників поліції:

– тактико-психологічних прийомів забезпечення безпеки під час затримання правопорушників та взаємодії з об'єктами професійної діяльності;

– умінь і навичок протидії шантажу і провокаціям;

– умінь і навичок безпечної поведінки, спілкування на службі та в побуті;

– умінь безпечного вирішення конфліктних ситуацій;

– психологічної готовності до застосування прийомів і заходів фізичного впливу;

– психологічної готовності до застосування зброї на ураження;

– умінь і навичок психічної саморегуляції та захисту від маніпулятивного і сугестивного впливу.

Отже, безпека працівника правоохоронних органів складається з таких блоків:

– **організаційно-правовий** – комплекс об'єктивних передумов для ефективного і безперечного здійснення професійної діяльності;

– **мотиваційно-особистісний** – морально-поведінкові установки, психологічна готовність «на виживання», тобто дотримання норм, правил і спеціальних процедур, що гарантують особисту безпеку.

**Основні форми** забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронних органів:

1) спеціально-тактичні (навчання основам професійної діяльності, майстерному володінню зброєю, спеціальними засобами і засобами зв'язку та індивідуального захисту; формування готовності до застосування зброї і засобів активної оборони в екстремальних умовах.

2) педагогічні (індивідуально виховні бесіди, мотивація, наставництво, формування бойових установок, аналіз виконання службових завдань з позиції дотримання особистої безпеки; навчання операційно-тактичним і психологічним прийомам безпечної поведінки у різноманітних ситуаціях оперативно-службової діяльності;

3) психологічні (вивчення індивідуально-психологічних особливостей працівників і прогнозування їхньої поведінки в екстремальних умовах; проведення практичними психологами психокорекційної роботи; формування мотиву професійного зростання, пов'язаного з дотриманням заходів особистої безпеки)<sup>42</sup>.

Враховуючи викладене у загальному розумінні потрібно розглядати **зміст особистої безпеки в екстремальних умовах** як системи організаційно-правових, тактико-психологічних, організаційно-управлінських заходів, які дають змогу забезпечити збереження життя та здоров'я працівників правоохоронних органів та підтримувати належний рівень ефективності їх професійних дій.

Отже, **професійну психологічну готовність до правоохоронної діяльності в екстремальних умовах** потрібно розглядати як сукупність якостей і характеристик особистості, що зумовлює стан змобілізованості психіки, налаштованість на найбільш доцільні, активні та рішучі дії у складних, небезпечних для життя і здоров'я умовах виконання професійних обов'язків спрямованих на досягнення заздалегідь запрограмованих правоохоронних результатів.

## **5.2. Особливості психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах**

Грунтовна, всебічна професійна підготовка є необхідною попередньою умовою забезпечення професійної діяльності працівників поліції, але зазвичай особливості реальних

---

<sup>42</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 118.

ситуації, а особливо в екстремальних умовах потребують додаткових заходів. Необхідним, як свідчать дослідження і досвід, також є спеціальне забезпечення, зокрема й психологічний супровід у процесі професійної діяльності, а саме:

- потрібно враховувати те, що не усі працівники, які залучаються до вирішення завдань в екстремальних умовах, можуть мати необхідні, належні якості та рівень підготовленість;

- перехід до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах вимагає внутрішньоособистісних установок, перебудови і культивування бойового настрою, що також в інтересах неприпустимості помилок вимагає прискіпливої уваги керівників;

- найдосконаліша підготовка не може передбачати усе, що може відбутись в реальних екстремальних умовах, і це вимагає надання працівникам відповідної допомоги вже після початку їх професійних дій;

- навіть достатній бойовий настрій не може бути постійним через втому та інші причини, чим зумовлюється потреба вжиття спеціальних заходів для його підтримки протягом необхідного часу<sup>43</sup>.

Психологічне забезпечення готовності до виконання правоохоронних функцій в екстремальних умовах здебільшого здійснюється за трьома напрямками.

**Перший напрям** – спеціальне навчання швидкому реагуванню на несподіване загострення обстановки і переходу від повсякчасного стану очікування до стану готовності до енергійних та ефективних дій.

Водночас доцільно навчати працівників:

- знанню усіх можливих ситуацій несподіваного загострення обстановки і алгоритмам безпечних, ефективних і законних дій в них;

- знанню усіх відомих хитрощів і пасток, які використовують злочинці для несподіваного нападу на працівників правоохоронних органів, захисту від силового затримання, втечі з-під варти;

---

<sup>43</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 119.

- заходам і способам забезпечення особистої безпеки на службі та поза нею;
- застосуванні прийомів самозахисту при силовому затриманні або несподіваному нападі з боку злочинців;
- швидкому, на випередження супротивника, приведенню у бойову готовність вогнепальної зброї, зокрема автоматичної, до її негайного застосування на ураження;
- стрільба без звичного прицілювання («інтуїтивна стрільба» на коротких та надкоротких відстанях на дистанціях від впритул до 15 м),
- стрільба за умов обмеженого освітлення, темноті;
- звиклості до раптових несподіванок;
- прийомам опанування та виходу з критичних станів;
- способам мобілізації готовності та подолання негативних станів.

Доцільно моделювати несподівані зміни під час відпрацювання типових службових ситуацій (раптові неочікувані дії «правопорушників», несподівана поява їх спільників або непричетних громадян тощо), високу швидкість дій і змін обстановки при дефіциті часу; введення «рваного» темпу дій.

**Другий напрям** – підтримання постійної пильності працівників і їх готовності до будь-яких несподіванок як у звичній повсякденній професійній діяльності, так і за екстремальних умов.

Інколи за умов звичної повсякденної професійної діяльності у працівників виникає і розвивається безпечність – зниження пильності. Первинна безпечність виникає через нерозуміння загроз, їх недооцінки, а вторинна є наслідком звикання до загроз, хибного уявлення працівника про те, що його особисто небезпека не торкнеться.

Тому необхідним є проведення цільових інструктажів з метою підвищення пильності, регулярні перевірки, навчальні тривоги, інформування особового складу про факти виявів пильності та готовності іншими працівниками, спеціальні тренінги пильності і готовності, навчання способам подолання негативного впливу монотонності, відпрацювання навичок самоконтролю, самообілізації тощо.

**Третій напрям** – забезпечення підвищення пильності та готовності до дій в екстремальних умовах працівників до найвищого рівня в ситуаціях загострення обстановки

і безпосередніх загроз безпеці та життю людей. Ці заходи вживають керівники та особисто працівники безпосередньо перед початком дій, якщо вони очікуються і є час для підготовки до них.

Саме тому психологічне забезпечення виконання правоохоронних функцій в екстремальних умовах доцільно здійснювати у вигляді:

- **безпосередньої підготовки** особового складу перед початком дій;

- **забезпечення виконання необхідних дій** у процесі вирішення професійних завдань;

- **забезпечення відновлення**, рефлексії після завершення діяльності.

**Основними завданнями** морально-психологічного забезпечення є:

- доведення до особового складу стану оперативної обстановки, суспільно-економічної ситуації, громадських настроїв у районах виконання службових завдань, рішень органів влади завдань, покладених на правоохоронні органи;

- формування в учасників подій високого рівня особистої відповідальності за дотримання Конституції України і законів, виконання службового обов'язку і поставлених службових завдань, збереження життя та здоров'я людини;

- опрацювання і реалізація заходів для зміцнення службової дисципліни, законності та правопорядку, забезпечення безпечних умов службової діяльності;

- морально-психологічна і професійна психологічна підготовка в ході спеціальних занять, спрямована на відновлення тренованості та спеціальну підготовку до екстремальних умов, що передбачаються;

- формування та підтримка здорового та стійкого морально-психологічного клімату в групах, загонах, підрозділах, глибокого розуміння всіма учасниками дій державного значення відновлення і підтримки конституційного і правового ладу, територіальної цілісності, необхідності високої організованості, дисципліни, мужності, стійкості, патріотизму, самовідданості і взаємної підтримки;

- проведення заходів щодо послаблення впливу психотравмуючих чинників службово-бойової діяльності в екстремальних умовах;

- організація психологічної допомоги, яка потрібна на найбільш відповідальних ділянках роботи;
- організація і проведення заходів психологічного впливу на учасників протиправної діяльності, групового чи збройного опору;
- проведення реабілітаційних відновлювальних та культурно-освітніх заходів, тимбилдінгу, організація відпочинку<sup>44</sup>.

**Психологічне забезпечення безпосередньої підготовки перед початком операції.** Після одержання завдання на здійснення операції в екстремальних умовах проводиться цільова безпосередня психологічна підготовка учасників майбутніх дій. З цією метою проводяться тренування з бойової та службової підготовки, спеціально ретельно відпрацьовуються дії, які доведеться виконувати в екстремальних умовах. Під час підготовки, наприклад, дій проти терористів, які утримують заручників, майбутні дії шліфуються до досконалості, причому імітуються всі можливі види протидії злочинців. Водночас зосереджуються на досягненні взаєморозуміння в бойових групах, злагодженості дій.

Проводяться службові наради, цільові інструктажі, доводиться необхідна інформація, проводяться зустрічі з працівниками правоохоронних органів, що мають досвід дій в аналогічних умовах. Мобілізує вплив ще в період підготовчих дій має одержання зброї, боєприпасів, засобів індивідуального захисту, підготовка, прилаштування необхідного індивідуального спорядження тощо. Підвищує бойовий настрій і ефективність пересування до місця події спостереження: ознаки енергійних дій влади, інших залучених сил, що беруть участь у подіях; рух натовпу; дії засобів масової інформації тощо. Але було б необачно думати, що бажаний бойовий настрій виникне сам собою. Можлива поява в частини співробітників так названої «передбойової (передстартової) лихоманки», коли людину може навіть трясти від перенапруження. Непоодинокі випадки завчасного «перегорання» декого з правоохоронців, внаслідок чого відбувається навіть деякий спад настрою і сил.

---

<sup>44</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 120.

Особливого значення набуває підготовка, розрахована на те, щоб потрібний бойовий настрій був досягнутий за п'ять хвилин до початку дій. Особовий склад повторно інструктують, до нього доводять точні завдання, знайомлять його з останніми даними про обстановку, роз'яснюють порядок і способи дій. Відбувається чесна і відверта розмова щодо очікуваних труднощів, способів їх зменшення і подолання. Ці труднощі не треба применшувати, але і не варто залякувати ними. Зміцнюється віра в успіх, у дружню командну роботу, не допускається виникнення настроїв непевності. Роз'яснення способів дій не повинно обмежуватись загальними закличками («підвищити активність», «вжити заходів», «докласти максимум зусиль»), а супроводжується точними вказівками і порадами про те, що, коли, як, чому і з врахуванням чого робити. Розумними є нагадування про обов'язок, законність дій, уважне ставленні до громадян. Впевнена, тверда і водночас людяна поведінка того, хто інструктує – сама собою є сильним морально-психологічним чинником.

Заслугує на увагу проведення **передробочої розминки**. Не випадково, наприклад, спортсмени розминаються перед стартом, доводячи свій організм до стану, в якому можна показати найкращий результат. Експериментально доведено, що на початку будь-якої роботи спостерігається явище поступового зростання її успішності, що визначається настроєм усіх моральних, психічних і фізіологічних функцій людини на роботу, яке одержало в науці назву «спрацьованості», тобто так званої професійної втоми. Найбільш помітне явище «спрацьованості» в перші 10–15 хвилин діяльності, тобто в цей час результати дій не найкращі. Є лише один шлях профілактики цього феномену: підвищити активність і навантаження ще до початку дій. Цю задачу і повинна вирішувати передробоча розминка. Її доцільно проводити за 10–15 хвилин перед початком дій протягом 3–5 хвилин. Вона повинна містити:

- енергійні фізичні вправи у вигляді імітації прийомів рукопашного бою, взяття зброї напоготові, енергійних рухів руками і ногами;
- ідеомоторні вправи (емоційно забарвлене, образне уявлення майбутніх дій, програвання їх подумки);
- промовляння про себе мобілізуючих гасел, самонаказів;



– рівномірні рухи зі змінюваним положенням та поставою протягом 5–7 хвилин, перш ніж зайняти відповідну позицію.

Є ще одна психологічна закономірність, на яку у певних випадках варто зважати, – це **адаптація органів відчуття**. Наприклад, переходячи вночі з освітленого приміщення в темряву збільшується чутливість зору, яке відбувається автоматично, на 80% відбувається протягом 10–15 хвилин і повністю завершується через 30–40 хвилин. Якщо об'єкт спостереження з'явиться в перші хвилини, коли зір ще не адаптований, то існує велика ймовірність того, що спостерігач його не відшукає. Тому перед засідкою вночі бажане перебування в темному приміщенні або в темних окулярах протягом 10–12 хвилин.

Безпосередню психологічну підготовку доречно проводити щораз перед початком виконання відповідальних дій в екстремальних умовах<sup>45</sup>.

**Психологічне забезпечення у процесі виконання дій в екстремальних умовах.** Будь-який психічний та фізіологічний стан людини мінливий. Навіть у робочому кабінеті він може змінюватись доволі швидко, а надто в екстремальних умовах, у вирі розвитку складних і вражаючих подій. Тому робота з особовим складом не припиняється з початком дій, а продовжується. Її завдання стають такими:

- забезпечити повну мобілізованість особового складу і бойову адаптацію протягом усього часу операції;
- надавати допомогу в подоланні психологічних труднощів, які постійно виникають;
- підвищувати бойові та морально-психологічні можливості особового складу на основі накопичуваного досвіду, вносити відповідні корективи.

Форми і методи рішення цих завдань повинні відповідати можливостям їх використання в польових умовах, не заважати, а допомагати діям, бути стислими, діловитими, змістовними, а їх морально-психологічна спрямованість – обґрунтованою і продуктивною.

---

<sup>45</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 122.

Вирішальний морально-психологічний вплив на особовий склад здійснюється на основі **грамотного, впевненого і надійного керівництва вчинками особового складу**. Досвід вчить: найбільш важкий деморалізуючий вплив на бойовий настрій особового складу здійснює істерія управління, відсутність наказів і розпоряджень в обстановці плутанини і невіршених завдань; невідповідні реальності вимоги і вказівки; постійне скасування відданих раніше наказів чи їх надлишок; поява сторонніх посадових осіб, які претендують на право давати вказівки і втручаються у вертикаль прямого підпорядкування. Усе це сприймається людьми як вияв нездатності керівництва, незнання ним обстановки, неспроможності керувати, що посилює небезпеку для всіх і кожного; зростають тривожність, непевність, розгубленість, побоювання, зменшується ретельність та ефективність.

Безпосередні керівники усіх рівнів, прямі начальники зобов'язані піклуватися про те, щоб повсякчас, особливо в найвідповідальніші, найкритичніші хвилини, бути ближче до підлеглих, поруч з ними, демонструвати особистий приклад самовладання, впевненості, розуміння того, що відбувається, обачливості та професіоналізму. Вони повинні разом з підлеглими і поруч з ними переносити труднощі службової діяльності у екстремальних, польових чи бойових умовах, демонструючи стійкість і витримку. Управління повинне бути безупинним (потрібна не достатність вказівок, а демонстрація того, що керівництво поруч, воно діє, все бачить і розуміє – це особливо важливо, якщо особовий склад розосереджений, а зв'язок з ним підтримується технічними засобами); твердим, але стримано-врівноваженим; забезпеченим надійним зв'язком, тобто таким, яке постійно інформує про обстановку. За наявності підлеглих командирів і начальників вища посадова особа повинна постійно їм нагадувати про роботу з людьми, наданні їм допомоги, підтримки, турботи про них.

**Для профілактики і зменшення психологічних труднощів**, а також будь-яких порушень особливого значення набувають організуючі та дисциплінуючі чинники. Доречно й ефективно:

– підтримувати чітку організацію виконання нормативно-правових положень, намічених при попередній підготовці

планів, рішень, домовленостей і функціонування всієї системи забезпечення;

- зберігати вимогливість і не припускати потурання і розвитку уявлень, що статuti – для казарм, а не для реальної обстановки операції; у необхідних випадках вимогливість доцільно посилювати, що може допомогти деяким підлеглим, які розгубилися, опанувати себе;

- вести з людьми у доречних випадках спокійні розмови про необхідність зібраності, пильності, самовладання, висловлювати впевненість в успіху;

- нагадувати про культурне і турботливе ставлення до людини – громадян і неухильного дотримання законності;

- доводити до особового складу інформацію про будь-які успіхи дій інших підрозділів і взаємодіючих сил, про співробітників, що відзначились своїми вчинками;

- не обмежуватись на добрі слова, прояви людяності, заохочення;

- усіляко культивувати прояви колективізму;

- нейтралізувати розповсюдження поміж особового складу тривожних чуток правдивою інформацією;

- спостерігати за всіма і вчасно надавати допомогу та підтримку тим, хто не витримує навантажень і починає виявляти слабкість.

Є необхідність і можливість підвищувати підготовленість працівників правоохоронних органів і під час подій, і після їх завершення. Складна, небезпечна обстановка вчить швидше і краще, ніж роки спокійної та буденної роботи. Але вона добре вчить тих, хто думає, аналізує і робить висновки, хто вчиться на прикладі та досвіді інших.

Спеціальним і відповідальним завданням є **турбота про збереження високого бойового настрою особового складу протягом усього часу операції**. Резерв сил і можливостей людини пов'язаний з такою її якістю, як працездатність. Вже через 2–3 години дуже напруженої роботи починається різке її зниження під впливом втоми, що суттєво відображається і на якості дій. Для профілактики подібних неприємних наслідків доцільно:

- постійно думати про те, як зберегти сили до моменту настання вирішальних подій;

- не витратити даремно сили на непотрібну метушню й усунення неорганізованості;
- використовувати паузи в діях для відпочинку і відновлення сил;
- підтримувати високий морально-психологічний настрій, який здатний деякою мірою компенсувати втому, що розвивається, і збільшити в 2–3 рази термін ефективної роботи<sup>46</sup>.

**Психологічне забезпечення відновлення сил і бойового настрою.** Цей напрям психологічного забезпечення доцільно здійснювати під час перерви між діями і після закінчення операції.

**Пасивний відпочинок** – сон, релаксація, медитація (лежачи, сидячи з заплющеними очима) – корисний і потрібний при загальній втомі, найчастіше фізичній. Але необачно відводити йому весь вільний від дій в екстремальних умовах час, оскільки можливий зворотний ефект – квазівтома, почуття втомленості за відсутності реальної втоми організму.

**Активний відпочинок** – відпочинок, заповнений якоюсь активною, не стомлюючою і, за можливості, цікавою діяльністю: іграми, читанням газет, книг і журналів, переглядом телепередач, прослуховуванням індивідуально сприйнятної музики, зустрічами з цікавими людьми, гігієнічними заходами, налагодженням зброї і амуніції тощо.

**Психологічна та психотерапевтична допомога** призначена для зняття симптомів нервових перевантажень, які перешкоджають відновленню працездатності та бойового настрою. Основними її формами є: психодіагностика, індивідуальні психотерапевтичні бесіди, індивідуальне психотерапевтичне консультування, психологічні рекомендації, психологічні дебрифінги, програми взаємної підтримки, аутотренінг, сеанси релаксації та ін. Участь психологів, як свідчать наукові дослідження та практичний досвід, дуже корисна на всіх етапах психологічного забезпечення дій працівників правоохоронних органів в екстремальних умовах, але особливо важлива при наданні допомоги особовому складу після операцій.

---

<sup>46</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 125.

**Психологічне саморозслаблення і самообілізація** входить до переліку обов'язкових і дуже ефективних заходів відновлення сил і бойового настрою. Працівник правоохоронних органів повинен вміти оцінювати свій стан і свідомо впливати на нього.

### **5.3. Професійна психологічна підготовленість працівників правоохоронних органів до дій в небезпечних умовах**

Узагальнено зміст психологічної підготовленості та професійної діяльності в екстремальних умовах доцільно розглядати як систему здійснення соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних заходів, які спрямовані на вивчення та прогнозування адаптування, індивідуальної та групової злагоженості, забезпечення безпеки діяльності в екстремальних ситуаціях, психопрофілактику та психокорекцію неадаптивних психічних і психофізіологічних станів з метою оптимального використання індивідуальних адаптивних ресурсів і здібностей для підвищення ефективності діяльності, збереження і відновлення психічного й соматичного здоров'я.

Професійна психологічна підготовленість працівників правоохоронних органів визначається трьома її основним елементами:

- 1) оптимальною індивідуальною професійною концепцією діяльності у небезпечних умовах;
- 2) достатнім рівнем розвитку необхідних психологічних якостей;
- 3) наявністю особистої установки на «виживання» у небезпечних умовах.

**Оптимальна індивідуальна професійна концепція** діяльності у небезпечних умовах складається із знань про суть типових (штатних) та нетипових (позаштатних) ситуацій діяльності, про визначену законом та усвідомлення значення своєї ролі у вирішенні цих ситуацій, про методи ефективної і безпечної роботи. Так, у разі підвищеної ймовірності загрози втрати життя та здоров'я є сенс визначити інший шлях для вирішення ситуації, аніж той, що вважається ефективним. Крім того, потрібно зважати, що на взаємозв'язок між сильним

бажанням (необхідністю) досягти успіху у конкретній ситуації і мотивацією на збереження життя і здоров'я, тому що однаково небезпечними є:

- почуття самозбереження, приглушене сильним бажанням досягти успіху (безглуздий ризик);
- мотивація ефективної праці, приглушена інстинктом самозбереження.

**Достатній рівень розвитку необхідних психологічних якостей** полягає у наявності у працівника: розвинутих морально-психологічних якостей (професійний обов'язок, честь, гідність, розумінні протиправності і аморальності дій злочинця); інтелектуально-пізнавальних якостей – професійна спостережливість, гнучке і динамічне мислення; емоційно-вольових якостей (врівноваженість, витримка, самовладання, впевненість, рішучість, витривалість).

**Формування стійкої особистісної установки на «виживання»** у небезпечних умовах здійснюється за допомогою самопереконання та самонавіювання переліком конкретних порад і рекомендацій, установок<sup>47</sup>.

**Психологічна готовність до здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах ґрунтується:**

1. **На сталих психологічних особливостях працівника, що формують** попередню психологічну спроможність. Це особливості, якості та риси особистості, знання, компетентності, уміння, навички, звички (відносно колективу – пануючі у ньому прагнення, інтереси, запити, думки, настрої, традиції, субкультура). Від наявності цих особливостей залежить можливість як окремих працівників, так і колективів підрозділів виконувати професійні обов'язки у складних обставинах за умов підвищеного ризику, екстремальних умов.

Водночас важливо, у якому стані перебуває психіка працівника в цей момент: його думки, прагнення, переживання, плани, тощо.

**Попередня психологічна підготовленість** є одним з визначальних чинників запоруки успіху, однак не гарантує його.

---

<sup>47</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 127.

Заціпеніння, розгубленість, зайва метушня свідчать, що саме у цей момент працівник втрачає пильність, не очікував загострення ситуації, не був зібраний, не підготувався до негайного реагування. Тому так важливо в обстановці виникнення несподіваних критичних подій (на чергуванні, при силовому затриманні правопорушників і злочинців, в засідці, при виявленні загрози тощо) бажано максимально наблизити психічний стан працівника до його найвищого бойового рівня.

2. З-поміж компонентів психологічної готовності визначальною є **пильність**, а саме загострене відчуття та усвідомлення ступеня небезпеки, що стимулює працівника до стеження за її ознаками та змінами. Тому провідним суб'єктам усіх рівнів, самим працівникам необхідно повсякчас, а надто під час планування і підготовки спеціальних операцій, заступанням на чергування, на місця несення служби, при змінах та ускладненнях оперативної обстановки тощо піклуватися про підвищення рівня стану бойової готовності, доводити його до найоптимальнішого рівня.

Як результат цієї роботи має стати оптимальна безпосередньо психологічна готовність – бойове налаштування до негайних, рішучих, зважених і високоефективних дій.

***З-поміж ознак, що характеризують психологічну готовність до дій за екстремальних умов, можна виокремити такі:***

- стан високої пильності до можливих загроз, адекватної оцінки її вірогідності, завчасного виявлення її ознак, глибокого розуміння необхідності найкращої особистої готовності до рівнів небезпеки;
- високого рівня почуття професійного обов'язку, колективної взаємодії, особистої відповідальності за успіх в нейтралізації злочинних елементів тощо;
- рівень мобілізованості волі, спрямування, сил, адекватним ситуації бойовим психологічним збудженням, професійним азартом, припливом сил;
- повним самоволодінням, самоконтролем;
- підвищена уважність і ретельне спостереження за особами, які становлять потенційну небезпеку, і обстановкою, будь-якими змінами в них;

- повне усвідомлення подій, що відбуваються і безпомилкове прогнозування, передбачення намірів, хитрощів і маскуванню супротивника;

- чіткості плану дій, уявленням і програванням у своїх думках його етапів та окремих деталей;

- налаштуванням (установкою) на негайні дії.

***До професійних важливих якостей для успішної діяльності правоохоронців у екстремальних умовах належать:***

- почуття службового обов'язку, відповідальності та рішучості у поєднанні з бажанням якісно виконати поставлені завдання;

- здатність до повної мобілізації власних сил і можливостей для вирішення завдань;

- бойове психологічне налаштування, активність, енергійність, наполегливість і цілеспрямованість;

- щире прагнення досягти необхідного результату;

- пильність, уважність, спостережливість, швидке, чітке та гнучке мислення;

- зібраність і постійна готовність до будь-яких несподіванок, здатність швидко реагувати на зміну обстановки та виникнення небезпеки;

- психоемоційна стійкість, врівноваженість, невразливість до виникнення тимчасових перешкод, поразок тощо.

Такі дії правоохоронців здатні призвести до оптимального результату в професійній діяльності за будь-яких обставин, зокрема і екстремальних.

Сукупність морально-психологічних і професійних (бойових) характеристик працівників, яка дає змогу їм в будь-який момент і у будь-якій обстановці виконати усі покладені на них функції із забезпечення законності, безпеки і правопорядку, є їх внутрішньою (психологічною) бойовою готовністю. Цей показник реальної готовності сил і засобів правоохоронних органів – надзвичайно важливий.

Однак екстремальні ситуації мають негативний вплив на працівників, погано підготовлених у професійному, моральному і психологічному плані.

**Головний критерій пильності та бойової готовності** – це спроможність правоохоронців у потрібний час діяти швидко, зважено, професійно й ефективно, долаючи опір правопорушників чи злочинців, зокрема озброєних і небезпечних.



Це підтверджується багатьма сумними фактами, коли при несподіваних агресивних діях кримінальних елементів фізично сильні, належно екіпіровані й озброєні працівники, які мали такі дії нейтралізувати, виявлялися неготовими, запізнавалися з реакцією, губилися, скоювали грубі та незрозумілі помилки. Унаслідок цього трапляються випадки, коли у працівників відбирають зброю; викрадають майно, яке вони охороняли; особи, яких вони затримували або конвоювали, тікають; отримують поранення і травми невинні громадяни тощо.

Важливим елементом підготовленості до виконання правоохоронних функцій є **психологічна підготовка до використання зброї**.

Важливою складовою психологічної підготовки працівників правоохоронних органів до дій в екстремальних умовах є підготовка до застосування зброї.

На наш погляд, першим елементом психологічної підготовки повинно бути розуміння мотивації використання зброї.

Мотивами використання зброї найчастіше є:

- прагнення захистити своє життя;
- прагнення захистити життя інших людей;
- прагнення не дозволити злочинцю unikнути покарання;
- прагнення запобігти суспільно-небезпечному вчинку.

Головним мотивом є прагнення захистити своє життя. Іншими мотивами співробітник керується під час виконання своїх службових обов'язків.

Але яким мотивом не керується співробітник, якщо він психологічно не готовий застосовувати зброю на ураження, то він її не застосує. Тому наступним елементом психологічної підготовки повинно бути досягнення відповідного рівня, а згодом і підвищення психологічної готовності співробітника правоохоронних органів до застосування заходів примусу, навіть і вогнепальної зброї.

Психологічна готовність складається з багатьох умов, які взаємозалежні одна від одної. Провідною, безумовно, є знання співробітником своїх прав щодо застосування заходів примусу. Якщо співробітник не буде впевнений у юридичній правоті своїх дій, існує велика імовірність його відмови від застосування зброї на ураження, як варіанта адекватного реагування

на злочинні дії. Карна відповідальність за перевищення влади, яке спричинило загибель людей у нас в країні вища, ніж карна відповідальність за злочинну бездіяльність. Через це співробітник, який застосовує зброю, повинен бути впевнений у правильності рішення, на яке він здобувається. І ця впевненість повинна ґрунтуватися не на інтуїції, а на твердому знанні всіх законодавчих актів, положень, настанов, що регламентують застосування зброї. Знання своїх прав із застосування заходів примусу є основою ухвалення рішення! Однак рядовий склад підрозділів правоохоронних органів невпевнено орієнтується у правових аспектах цього питання, яке є життєво важливим для нього<sup>48</sup>.

Основна причина, можливо, в тому, що керівники підрозділів поліції неналежно займаються питанням службової підготовки і насамперед вивченням керівних документів з правових основ застосування заходів примусу, не проводять детального розбору кожної екстремальної ситуації, особливо таких з них, де виникали правові підстави чи застосовувалась зброя. Співробітник повинен бути впевненим не лише в юридичній правоті використання зброї, але й у тому, що куля дійсно вразить ціль, а не зачепить випадкового перехожого. Отож наступною умовою психологічної готовності до застосування зброї є наявність у співробітника твердих і глибоких знань, впевненості, набутих навичок і вмінь з експлуатації і використання своєї табельної та штатної зброї.

За результатами опитування працівників правоохоронних органів, що проводилося з метою вивчення недоліків з бойової підготовки, більшість респондентів висловила пропозиції, щодо необхідності приділяти більше уваги вогневій підготовці, а саме поліпшенню навичок володіння табельною зброєю. Можемо припустити, що існує зв'язок між психологічною неготовністю більшості працівників правоохоронних органів до дій в умовах, коли їх життя або здоров'ю загрожує небезпека, саме з непевністю у своїх навичках володіння вогнепальною зброєю.

---

<sup>48</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 128.

Отже, відповідно, психологічна готовність однаково залежить від знання ним своїх повноважень і прав застосування сили і від наявності практичних навичок та вміння використання своєї зброї, впевненого володіння нею<sup>49</sup>.

**Психологічні рекомендації:**

1. *Зважайте на суспільний резонанс ваших вчинків та дій:*

– що чисельнішим є суспільне оточення працівника правоохоронних органів в умовах запобігання правопорушенню чи затримання правопорушника, то менше потрібно розраховувати на громадську підтримку та допомогу.

2. *Розраховуйте на власні сили, знання та вміння:*

– звертайтеся до оточуючих з метою їх інформування про законність та доцільність ваших дій;

– ефективність діяльності працівника правоохоронних органів в екстремальній ситуації зазвичай залежить від того, наскільки її можливо передбачити та контролювати;

– формуйте свій внутрішній психічний стан готовності до дії.

3. *Будьте завжди пильними до раптового перетворення буденної ситуації в екстремальну:*

– будь-яка екстремальна ситуація визначається існуванням або актуалізацією одного чи декількох екстремум-факторів (об'єктивних та суб'єктивних).

*Об'єктивні чинники:*

– наявність зброї (або раптове оволодіння нею) у правопорушника;

– неочікуване захоплення заручника;

– наявність підбурювача в натовпі;

– загибель або поранення колеги;

– стан сп'яніння або наркотичного збудження у правопорушника тощо.

*Суб'єктивні чинники:*

– стан емоційної збудливості правопорушника;

– відсутність самоконтролю у працівника правоохоронних органів;

---

<sup>49</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 129.

- схильність до безглузкого ризику та необґрунтованих управлінських рішень;
- ознаки деформації особистості (брутальність, пихатість, агресивність, корисливість);
- відсутність професійних знань, вмій та навичок у працівника правоохоронних органів.

4. *З'ясуйте визначальний екстремум-фактор і спрямуйте зусилля на його нейтралізацію*: багато помилкових рішень та дій в екстремальних умовах пов'язано з негативними психічними станами, переживаннями та установками, з якими працівник занурюється в екстремальну ситуацію (це стани страху, невпевненості, хвилювання, загострення відчуття самозбереження, психічного «забування» опрацьованих стереотипів дій, звичок тощо).

Отже, важливим елементом опрацювання навичок дій в екстремальних умовах має бути створення або корекція власних психічних станів.

*Спокійна, виважена поведінка працівника, коректна манера спілкування, стримування жестикуляції та бурхливих емоційних виявів будуть сприйматись громадянами позитивно або, принаймні, нейтрально, що істотно зменшує ризик небезпечного перебігу подій<sup>50</sup>.*

#### **Покрокове надбання функціонального стану:**

1. Глибоко вдихніть повітря в легені та поступово, повільно видихніть. Водночас розслаблюючи верхню частину тулуба (м'язи плечей, трапецієвидні, шиї), відчуйте важкість ваших рук.

2. Напружте нижню частину живота та м'язи ніг, разом перенесіть вагу тіла на передню частину стопи, зігніть ноги в колінах, рівномірно розподіліть вагу тіла на обидві ноги.

3. Зробіть глибокий вдих та інтенсивний видих (постійно перевіряючи позиції кроку 2).

Повторіть це кілька разів.

---

<sup>50</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 131.

#### **5.4. Основні прийоми саморегуляції працівників правоохоронних органів під час участі в спецопераціях та несення служби в екстремальних умовах**

Психологічними дослідженнями доведено, що кожній людині притаманна своя система якостей та психодинамічних властивостей, що в комплексі визначають своєрідність виникнення відповідних негативних реакцій, психоемоційних станів. Саме цим комплексом визначається те, що дія однакових екстремальних умов та чинників викликає у одного працівника стан стресу, у другого – внутрішньо особистісний конфлікт, у третього – фрустрацію, а у четвертого – психічний зрив<sup>51</sup>.

Дія впливу надсильних подразників на рівень ефективності службової діяльності в екстремальних умовах не залежить від стану професійної підготовленості працівників правоохоронних органів та наявності у них відповідних професійно-важливих, зокрема психологічних якостей. Безпосереднє протиборство зі злочинцями, перевтома, дефіцит часу та інформації, застосування зброї, гострий психологічний конфлікт, дія природних та техногенних сил тощо викликає певні негативні зміни фізичного і психічного станів та зазвичай зумовлює значне погіршення ефективності службової діяльності правоохоронців<sup>52</sup>.

Виокремлюють декілька **фаз психологічних реакцій на перенапруження**.

**Перша фаза** викликає надмірне психічне напруження, що не зумовлене службовою необхідністю, призводить до неспроможності адекватно сприймати навколишню дійсність та правильно оцінювати перебіг подій, втрачається винахідливість, виникає стан розгубленості, дії працівника стають шаблонними і не відповідають потребам актуальної обстановки.

<sup>51</sup> Психологія стресу : підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. С. 39.

<sup>52</sup> Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навч. посібник. Львів: ЛьВДУВС, 2011. С. 527.

**Друга фаза** виникає при подальшому збільшенні інтенсивності психічного напруження:

- зростає кількість помилок у професійних діях працівників, їх уміннях і навичках напрацьованих з досвідом;
- загальна ефективність діяльності швидко зменшується.

**Третя фаза** характеризується найвищим граничним рівнем напруження:

- з'являються грубі помилки (наприклад, водій замість гальмівної педалі тисне на педаль газу, а після аварії не може пояснити, чому так вчинив);
- правила дій за виникнення певних обставин, інструкції і рекомендації забуваються;
- виникають прояви страху, боягузтва, аж до відмови від виконання ризикованих доручень і наказів керівництва, обману, нечесності тощо.

Якщо перенапруження продовжує зростати і далі переходить критичну межу, відбувається зрив психічної активності (а саме, втрачається спроможність адекватно сприймати навколишнє середовище, здатність розуміти, що відбувається, знижується критичність щодо власних дій).

**Четверта фаза** виявляється у формі психічного зриву, якому притаманні дві основні форми, а саме:

- гальмівна форма – ступор, психологічний шок, заціпеніння, байдужість, повна пасивність і байдужість, втрата свідомості тощо;
- істерична форма – панічна, беззмістовна, хаотична поведінка.

Враховуючи вплив негативних наслідків на результати професійної діяльності в екстремальних умовах особливого значення набуває необхідність здійснення психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я, врівноваженості працівників як в процесі, так і після їх перебування в екстремальній ситуації.

Психологічними дослідженнями доведено, що кожній особистості притаманна своя система якостей та психодинамічних властивостей, що в комплексі визначають своєрідність виникнення відповідних, зокрема і негативних реакцій, психоемоційних станів. Саме цим комплексом визначається те, що дія однакових екстремальних умов та чинників зумовлює

у одного працівника стан стресу, у іншого – внутрішньо особистісний конфлікт, у третього фрустрацію, чи навіть психічний зрив. Тому особливого значення набуває необхідність здійснення психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я, врівноваженості працівників і під час, і після їх перебування в екстремальній ситуації.

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

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

Отже, 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 цей 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 емоційне напруження та загальний тонус центральної нервової системи.

2. Прискорення перебігу нервових процесів. Тип дихання – **«мобілізація»**, за якого 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, водночас з гортані звучить «ХА».

**Зміна тонусу 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 короткочасне напруження м'язів сприяє підвищенню та підтримці актуальної психічної активності. Навпаки, почергова зміна інтенсивного напруження окремих м'язів на їх розслаблення призводять до гальмування активності психічних процесів, нейтралізує несприятливі психоемоційні реакції.

**Візуальні образи**, викликані пам'яттю, або штучно створені уявою, здатні впливати на психічний стан людини. Позитивні образи викликають приємні відчуття та емоційні стани. Навпаки, негативні по забарвленню спогади, неприємні образи викликають несприятливий психоемоційний стан у людини, що може призводити до загального зниження настрою та погіршення стану здоров'я. Відомо, що на поведінку людини суттєво впливає її уявлення про себе, зазвичай люди поводяться 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.

**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 досягти за допомогою доволі простих вправ.

**Взаємна підтримка.** Найбільш простими та ефективними способи психологічної взаємної підтримки у складних ситуаціях, що пов'язані з виконанням службової діяльності, є:

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

3. Візуальний контакт. Контакт очима дає змогу опосередковано висловити свою підтримку, співчуття, співучасть, готовність прийти на допомогу тощо.

4. Вербальний контакт. Дозволяє підняти загальний настрій у колективі, зняти емоційне напруження, достатньо



підбадьорити колег, сказати декілька доброзичливих жартівливих фраз, можливо використання анекдотів тощо.

**Групове налаштування** на ефективні дії в екстремальних умовах. 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.

**Індивідуальне налаштування** на ефективність діяльності в екстремальних умовах. 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, водночас видавлює психічне напруження 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 наче вистрілює залишки негативних переживань у землю;
- ви повні сили та могутності, ви відчуваєте рішучість, впевненість, повну бойову готовність до виконання складного завдання<sup>53</sup>.

---

<sup>53</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 134.

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

**Порядок виконання вправ на концентрацію такий:**

1. Залишайтеся 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.

**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 вияви 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 разів;

– з початку намагайтеся зосередитись на процесі дихання, відчути його (як під час вдиху повітря проходить через ніс, наповнює ваші легені, як спочатку зростає напруження

у грудях та як відпрацьоване повітря виходить назовні, зауважте 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, концентруєтесь, відновлюєте належну працездатність, а з кожним видихом знижується стан дратівливості, напруження зникає та розчиняється назовні;

– відчуйте як розслаблення та спокій заповнює все ваше тіло, ви спокійний і врівноважений, добре тренований, кваліфікований працівник, ви добре знаєте свої завдання та здатні виконати свої обов'язки якнайкраще;

– відчуйте рівновагу та впевненість, зафіксуйте цей стан у свідомості;

– зробіть глибокий вдих на рахунок «1–7» та різкий видих (повторіть цей цикл дихання декілька раз);

– поверніться до виконання службових обов'язків.

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

Тому для зменшення психічного напруження, 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 психічного напруження допоможе:*

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

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

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

Займіть зручне положення тіла, сядьте зручно, сконцентруйте на відчуттях розслаблення, що розтікається по тілу.

*Порядок напруження м'язів такий:*

– руки – глибоко та повно вдихніть, водночас інтенсивно стискайте кулаки, максимально напружуйте м'язи пальців, аж до тремтіння, після чого розслабте м'язи та видихніть повітря;

– кулаки сильно притисніть до грудей, напружтесь, а потім розслабтесь;

– плечі підніміть як можна вище у напрямку до стелі, напружтесь та розслабтесь;

– голову закиньте назад, намагаючись сильно притиснути її до спини, потім розслабтесь;

– підборіддя сильно притисніть до грудей, розслабтесь;

– обличчя: напружуйте та розслаблюйте м'язи чола (підійміть максимально високо брови), повік (сильно заплющте очі), щелеп та щік (розтягніть губи у посмішці), губи витягніть у трубочку тощо;

– напружуйте живіт, надувайте повітрям та повільно виштовхуйте повітря, розслабтесь;

– підійміть паралельно підлозі ноги, витягніть носки, напружте м'язи ніг, потім розслабтесь.

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

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

*Вправа «Позіхання».* Для виконання вправи:

- залишайтеся 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, сконцентруйтеся на ньому;
- уявіть, що з кожним вдихом вас наповнює життєва сила свіжого повітря, ви відчуваєте гармонійну енергію, що пронизує усе тіло, свіже повітря наповнює м'язи тіла легкістю, бадьорістю та енергійністю;
- з кожним повільним видихом уявляйте, що втома зникає, випускається, як повітря з кульки, з вашого тіла та розчиняється у природному середовищі;
- наприкінці вправи, декілька раз зробіть глибокий повільний вдих та різкий видих, потягніться всім тілом, відкрийте очі, приступайте до виконання службових обов'язків.

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

1. «Включити» уявне дзеркало, подивитися на себе з боку та розслабити м'язи обличчя.

2. Провести рукою по м'язах шиї, якщо вони напружені, зробити кілька нахилів і обертальних рухів головою, промасажувати шию.

3. Потім легко промасажувати м'язи від плеча до вуха, потерти подушечками пальців завушні бугри. Це надасть змогу

поліпшити приплив крові до голови і допоможе зняти нервове напруження.

4. Періодично, затримуючи подих, надувати щоки, робити ковтальні рухи. Після вдиху провести рукою по обличчю, якби забираючи залишки тривоги та роздратування.

5. Сісти прямо, розслабитись, потім підняти куточки губ, наче «одягти» посмішку на обличчя, зафіксувати її на кілька хвилин. Відчути, як посилюються приємні відчуття радості та бадьорості, загальний настрій покращується, зростає активність<sup>54</sup>.

Також пропонуємо комплекс практичних вправ, спрямованих на емоційну вольову саморегуляцію (далі – ЕВС).

Насамперед це використання прийомів ЕВС на – розслаблення.

*Вправа «Зняття втоми».*

Залежно від обстановки і часу виконати такі прийоми:

а) якщо виникла невелика втома і є 5–7 хвилин вільного часу, то необхідно сісти або лягти в зручну позу, закрити очі, розслабитися; дихати спокійно, ритмічно; згадати спокійні життєві ситуації або думати про приємний відпочинок: «Мій організм відпочиває і набирається сил»; повторити навіювання два–три рази;

б) якщо втома виникла внаслідок тривалої діяльності або безсонної ночі, то необхідно на 20–30 хвилин зайняти позу лежачи (у теплий час – на землі), краще на спині, зручно розташувавши руки і ноги; голова – невисоко на подушці або валику з трави, землі. Подивитися на годинник і уявити положення стрілок, коли потрібно прокинутися. Нав'яти собі: «Прокинуся в заданий час». Закрити очі, перевірити відсутність скаутості в тілі і нав'яти собі: «Я розслаблююсь... приємно відпочиваю... сон охоплює мене... Прокинуся у зазначений час»<sup>55</sup>.

---

<sup>54</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 139.

<sup>55</sup> Соціальний захист та психологічний супровід учасників АТО: довідник / кол. авторів; за ред. В. В. Середи. Львів: Видавництво «Растр-7», 2017. С. 224.

По-друге, це застосування ЕВС для нормалізації.

*Вправа «Вихід зі стресу» (10–15 хв)*

*Протистресове дихання* (виконайте цю вправу самі і навчіть тих, хто поруч).

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на піку вдихання на мить затримайте дихання, після чого зробіть видих якомога повільніше. Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її».

*Хвилинна м'язова релаксація* (зробіть це самі та навчіть тих, хто поруч).

Розслабте м'язи чола, підборіддя, «відпустіть» куточки рота. Розслабте плечі. Поверніть голову праворуч, ліворуч, нахиліть її в різні боки. Струсіть кисті рук. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні тіла: пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан.

*Вправа «руки-нагайки»* – на релаксацію.

Встаньте – ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і розслабтеся. Голова, плечі і руки вільно звисають донизу. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1–2 хвилини. Зосередьтесь на руках, які вільно звисають. Уявіть, що по них стікає негативна енергія і розчиняється в землі ... Наприкінці дуже повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася) і випрямляйте спину. Повільний вдих – повільний видих.

*Вправа «Поза кучера».* Займання «пози кучера» для короткого відпочинку. Необхідно сісти на стілець, лавку, ящик тощо, опустити руки, спершись ліктями на ноги. Спина похилена вперед, голова опущена, шия і спина розслаблені, спираються лише ліктями на ноги. В такій позі трохи розхитуючись можна відпочивати 10–15 хв, або навіть подрімати.

*Фізичні вправи:*

– розтерти все тіло, починаючи з рук, далі шия, і особливо вуха, тіло, ноги;

– самомасаж рук. Натискати і розминати точку між великим і вказівним пальцем в ямці, промасувати кожен палець від мізинця до великого;

– поштовхатись. Двоє стають навпроти один одного, ноги на ширині плечей, спертись один одному на долоні

та спробувати переносити вагу тіла то на одну руку, то на другу, ніби штовхаєтесь;

– вправа на довіру і розслаблення, маятник. Всі встають у щільне коло, хтось один – посередині. Людина всередині кола розслабляється і, орієнтуючись на підтримку товаришів, повністю розслабляє м'язи тіла і падає. Учасники кола обережно передають розслаблене тіло з рук у руки по колу;

– присісти разом. Всі встають у коло спиною, беруть один одного попід руки і заціпають руки у замок, далі всім разом треба присісти і встати як один організм;

– гра з сірниковою коробочкою або пачкою цигарок, цукерку тощо. Всі стають у коло і перекидають коробочку з рук у руки по колу, щоб не впала. Тренує координацію і концентрацію рухів. Кожне коло має своє ускладнення для кидання – з-під руки, з-під ноги, через спину тощо;

– вправа «Тарзан» звільняє невисловлені емоції. Потрібно встати і видавати з грудей звук, а руками «барабанити» по грудній клітині. Тривалість 20–30 с<sup>56</sup>.

Наступною етапом ЕВС є **мобілізація резервів**.

*Вправа 1.* Здійснення повсякденного самоконтролю за зовнішнім виявом негативних емоцій (хвилювання, гнів, страх).

Схема повсякденного самоконтролю:

– «чи немає напруження в тілі (насуплене чоло, стиснуті зуби)»? Якщо є, то розтиснути зуби. Змусити себе посміхнутися (хоча би внутрішньо);

– «яке моє дихання? Чи немає хаотичного або поверхневого дихання»? Якщо є, то зробити два-три глибоких вдихи з повним видихом. Потім перейти на ритмічне дихання: вдих короткий, але середній по глибині, а видих в два рази довший (5–7 дихань);

– «чи немає зайвого напруження м'язів тіла (скутість, заціпеніння)? Особливу увагу звернути на м'язи шії, плечей і рук. Виявити, які м'язи скуті. Розслабити ці групи м'язів (тимчасово або в міру допустимого в ході роботи).

---

<sup>56</sup> Соціальний захист та психологічний супровід учасників АТО: довідник / кол. авторів; за ред. В. В. Середи. Львів: Видавництво «Растр-7», 2017. С. 226.



*Вправа 2.* Застосовується для зменшення напруження, заспокоєння, підвищення емоційно-вольової стійкості.

Використовуйте такі прийоми:

– звернення до свого ідеалу, думки військового колективу, друзів («А як би вчинив мій командир?», «Що скажуть потім мої товариші?» та ін.);

– застосування формул самоналаштування – зайняти зручну позу (краще сидячи), опустити плечі, по можливості закрити очі, перевірити відсутність скутості; дихати спокійно; потім застосувати одну або декілька наступних формул: «Я володію собою», «Увага загострюється», «Повністю організований», «Пильність на висоті», «До бою готовий», «Усе буде нормально, усе буде добре», «Я впевнений у собі»; формули повторювати подумки або пошепки по три-чотири рази, не кваплячись, впевнено, яскраво уявляючи свою поведінку і дії.

**Під час виконання бойового завдання:**

– самоконтроль за зовнішнім виявом негативних емоцій;  
– регуляція дихання: вдих короткий, але середній по глибині; видих тривалий, поштовхами – через губи, складені трубочкою;

– дихати, неначе гасите сірники, – так дихати декілька разів до оволодіння ритмом дихання; при швидкій ходьбі або неквапливому бігу контролювати тривалість видиху;

– самоконтроль – у тривожний момент сказати собі (можна вголос): «Тримайся, (назвати своє ім'я)!»;

– застосування формул під час руху або на місці: «Збуджений, але контролюю себе», «Я керую собою», «Я сильний», «Я відважний», «Упевнений у своїх силах». Повторити 3–4 рази.

У разі виникнення тривожної обстановки скажіть собі, наприклад: «Я завжди зібраний і холоднокровний», – і ця формула виконає свою роль<sup>57</sup>.

Застосування ЕВС для прискорення процесу **оволодіння навичками майбутніх дій**.

*Вправа 1.* Додаткові навички.

Прискорене оволодіння навичками досягається за допомогою уявного тренування – тобто уявного програвання

---

<sup>57</sup> Соціальний захист та психологічний супровід учасників АТО : довідник / кол. авторів; за ред. В. В. Середи. Львів: Видавництво «Растр-7», 2017. С. 227.

майбутніх дій зі зброями та зброєю. Розвинена здатність до уявного тренування полегшує засвоєння взаємодії з механізмами бойової техніки та зброї.

Методика уявного тренування:

- запам'ятати послідовність дій (рухів), їх короткі (умовні) назви;
- зайняти приблизно таке положення, яке буде потрібно насправді (наприклад, положення навідника-оператора або механіка-водія бойової машини); якщо дозволяє обстановка, то закрити очі для уявляння відповідних дій (рухів);
- опустити плечі і розслабити, по можливості, м'язи тіла;
- чітко уявити послідовність майбутніх дій (рухів), одночасно подумки (чи пошепки) повторюючи словесні назви складних рухів; досягнувши безпомилкового повторення, прискорити темп, а через декілька занять довести його до нормативного (потрібного).

Спочатку застосовуйте уявне тренування для нескладних дій, наприклад, таких, як виконання стрійового прийому з автоматом, розбирання і збирання затвора гармати (міномета), дії розрахунку гармати, вправи на перекладині чи брусах. Потім виконуйте уявне тренування для більш складних дій.

*Вправа 2.* Застосування ЕВС для поліпшення запам'ятовування або відтворення в пам'яті навчального (службового) матеріалу.

Застосуйте один з таких прийомів:

- дайте собі установку запам'ятати (пригадати) у формі самонаказу: «Я повинен це запам'ятати», «Мені необхідно це знати», «Дуже важливо запам'ятати такі формули (цифри, визначення)»; цей прийом особливо ефективний під час роботи з конкретним навчальним матеріалом і за наявності інтересу до нього;
- за декілька хвилин до нічного сну прочитайте, не кваплячись, невеликий обсяг навчального матеріалу, що вимагає наочно-образного запам'ятовування: тактико-технічні дані зброї, формули, статті із статуту тощо. Уранці повторіть цей навчальний матеріал<sup>58</sup>.

---

<sup>58</sup> Соціальний захист та психологічний супровід учасників АТО: довідник / кол. авторів; за ред. В. В. Середи. Львів : Видавництво «Растр-7», 2017. С. 228.

## **5.5 Порядок надання психологічної допомоги в екстремальних умовах**

Зрозуміло, що перебування у екстремальних ситуаціях є причиною виникнення стресу. А саме це – нервово-психічне перенапруження, викликане несподіваним чи надсильним подразником, адекватна реакція на який раніше не була сформована, але повинна бути знайдена в ситуації, що склалася; емоційний стан, що спонукає до вирішення екстремальної ситуації за рахунок загальної мобілізації всіх ресурсів організму до пристосування в наявних умовах.

Найперше потрібно виявити ознаки стресу, які можна поділити на декілька рівнів.

До емоційного рівня належать:

- страхи та відчуття незахищеності;
- почуття провини;
- почуття безпорадності;
- тривога;
- роздратованість та агресія;
- напади гніву;
- підвищена збудливість;
- пригнічений настрій;
- нудьга та апатія;
- знервованість та роздратованість.

До розумового рівня варто віднести:

- загальну розгубленість;
- труднощі під час ухвалення рішень;
- труднощі у впізнаванні знайомих людей;
- дезорієнтацію у часі та просторі;
- зміни у готовності реагування на ситуацію;
- недостатню сконцентрованість;
- забудькуватість;
- помилки в роботі та занижену працездатність;
- зниження креативних здібностей;
- втрату почуття гумору та інше.

На фізичному рівні:

- раптове запаморочення, відчуття виснаженості;
- почуття приголомшеності, відстороненості;
- проблеми зі сном;
- прискорений пульс, підвищений тиск;

- труднощі під час дихання;
- слабкість зору;
- зниження статевого потягу;
- озноб, тремор або підвищена пітливість;
- напруженість в м'язах (шиї та плечах);
- головний або біль у спині;
- біль у животі, нудота, діарея або запор;
- втрата, набір ваги;
- стиснення щелеп та зубів;
- кусання нігтів.

На поведінковому рівні:

- зловживання алкоголем, медикаментами та іншими речовинами;

- сімейні проблеми;
- переїдання;
- саморуйнівна поведінка;
- усамітнення, ізоляція;
- надмірна чутливість до подразників;
- асоціальна поведінка;
- занепокоєння;
- неконтрольовані рухи<sup>59</sup>.

У екстремальних умовах у людей, зокрема й працівників правоохоронних органів, можуть виникати такі негативні психоемоційні стани: марення, галюцинації, апатія, ступор, рухливе збудження, агресія, страх, істерика, нервові тремтіння, плач<sup>60</sup>. Розглянемо особливості та практичні рекомендації, щодо первинної психологічної допомоги.

**Марення та галюцинації.** Критична ситуація викликає у людини потужний стрес, призводить до сильної нервового напруження, порушує рівновагу в організмі, негативно впливає на стан здоров'я загалом. Це може загострити наявне психічне захворювання.

<sup>59</sup> Соціальний захист та психологічний супровід учасників АТО : довідник / кол. авторів; за ред. В. В. Середи. Львів : Видавництво «Растр-7», 2017. С. 205.

<sup>60</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 140.

Ознаки галюцинації, марення – помилкові уявлення, в неправильності яких постраждалого неможливо переконати.

Галюцинації характеризуються тим, що постраждалий переживає відчуття присутності уявних об'єктів, які у цей момент не впливають на відповідні органи почуттів (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи тощо).

*У такій ситуації необхідно:*

1) звернутися по допомогу до медичних працівників, викликати бригаду швидкої медичної (психіатричної) допомоги;

2) до прибуття фахівців стежити за тим, щоби потерпілий не наніс шкоди собі або оточуючим. Забрати від нього предмети, що становлять потенційну загрозу;

3) ізолювати постраждалого та не залишайте його наодинці;

4) розмовляти з постраждалим спокійним, лагідним голосом. Погоджуватися з усім, про що той марить, не намагатися його переконати (це може викликати лише агресію та руйнівні дії постраждалого). Пам'ятайте, що за таких умов постраждалого переконати неможливо.

**Апатія** може виникнути після тривалої напруженої але безуспішної діяльності або в ситуації, коли людина переживає серйозну невдачу, поразку, перестає бачити сенс власних зусиль (коли не вдалося виконати щось важливе, врятувати життя товариша тощо).

Людина відчуває сильну фізичну втому, психічне виснаження, зникає бажання говорити, здійснювати будь-які рухи, дії, відсутні сили на прояви емоцій. У душі виникає порожнеча, байдужість. Якщо постраждалого залишити в такому стані без підтримки та допомоги, то апатія в подальшому може перерости в депресію (тяжкі та болісні емоції, пасивність поведінки, відчуття безпорадності перед обличчям життєвих труднощів, почуття провини, відчуття безперспективності та ін.).

Стан апатії може тривати від декількох годин до кількох тижнів.

*Основними ознаками апатії є:*

- байдуже ставлення до оточення;
- в'ялість, загальмованість дій;
- повільна, з великими паузами, мова.

*У цій ситуації необхідно:*

1. Розмовляти з постраждалим. Поставте йому декілька простих питань: «Яке Ваше ім'я?», «Як себе почуваєте?», «Хотіли б випити чаю?», «Давайте пройдемося по вулиці», «Давайте вип'ємо чаю!», «Можливо з'їсте щось?».

2. Відвести постраждалого до місця відпочинку, допомогти зручно влаштуватись (обов'язково зняти взуття).

3. Взяти постраждалого за руку, або покласти свою руку йому на плече, чоло.

4. Дати постраждалому можливість відпочити. Створіть атмосферу затишку, запропонуйте випити чаю, кави.

5. У разі, якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, в громадському транспорті, лікарні тощо), то необхідно більше розмовляти з постраждалим, залучати його до будь-якої спільної діяльності (разом прогулятися, випити чаю, або кави, допомогти оточуючим, що потребують допомоги тощо).

**Ступор** – одна із найсильніших захисних реакцій організму, настає після надзвичайно інтенсивних психоемоційних та фізичних навантажень, уникнення реальної небезпеки для життя та здоров'я, що виникає у ситуаціях відкритого протистояння з зловмисником, під час затримання терористів, ведення переговорної діяльності, знешкодження вибухових пристроїв, звільнення заручників тощо, коли людина на збереження власного життя та життя оточуючих витратила значну кількість енергії, внаслідок чого сили на контакти з оточуючими відсутні.

Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин, тому якщо своєчасно не надати відповідну допомогу і постраждалий буде перебувати в такому стані тривалий час, то це призведе до його фізичного та психічного виснаження.

*Основними ознаками ступору є:*

– різке зниження або повна відсутність довільних рухів та мови;

– відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики);

– «застигання» в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухливості;

– можливе напруження окремих груп м'язів<sup>61</sup>.

*У такій ситуації необхідно:*

1) зігнути постраждалому пальці на обох руках, притиснути їх до основи долоні, великі пальці повинні бути відставлені на зовні;

2) великим та вказівним пальцями промасажуйте постраждалому точки, що розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся та бровами, чітко над зіницями;

3) долонь вільної своєї руки покладіть на груди постраждалого. Підлаштуйте власне дихання під ритм його дихання, для входження в резонанс з постраждалим;

4) людина, що знаходиться в ступорі, може чути та бачити. Тому потрібно тихо, повільно та чітко казати їй на вухо ті речі, що можуть викликати сильні емоції (найбільш ефективно спрацьовують негативні). Необхідно будь-якими засобами добитись реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння.

***Рухливе збудження.*** Іноді потрясіння від критичної ситуації настільки потужне, що людина перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Постраждалий не в змозі визначити де вороги, а де товариші, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити та приймати адекватні рішення, здійснює хаотичні рухи, кидається з боку в бік, стає схожим на звіра, загнаного в клітку.

*Основними ознаками рухливого збудження є:*

- різкі рухи, безглузді вчинки;
- надмірно гучне мовлення або підвищена вербальна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі);
- відсутня реакція на оточуючих, їх зауваження, прохання, накази.

*У цій ситуації необхідно:*

1) використати прийом «захват»: знаходячись позаду, проведіть свої руки під пахви постраждалому, різко притисніть його до себе та прокиньте його на себе;

---

<sup>61</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 142.

2) ізолювати постраждалого від оточення. Виведіть з приміщення або відведіть в сторону від епіцентру подій;

3) масажувати точки над бровами, як зазначено у попередній частині;

4) розмовляти спокійним голосом про почуття, які відчуває постраждалий: «Я розумію, що тобі хочеться негайно припинити все, що відбувається навколо. Я знаю, що ти хотів би уникнути цих подій, хотів би зробити усе можливе, щоби все заспокоїлось...»);

5) не слід суперечити постраждалому, намагайтесь в розмові уникати питань, фраз з частинкою «не», або фраз з негативним контекстом, що відносяться до небажаних дій (наприклад: «не втикай», «не махай руками», «не кричи»);

6) пам'ятайте, що постраждалий може завдати шкоди собі та оточуючим. Рухливе збудження зазвичай триває недовго та може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою (дивись допомога за таких умов).

**Агресія.** Агресивна поведінка – це один з мимовільних способів, якими організм людини намагається знизити високе внутрішнє напруження. Вияви злоби, агресії можуть зберігатися достатньо тривалий час і заважати і самому потерпілому, і оточуючим.

*Основними ознаками агресії є:*

– роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначному приводу);

– нанесення оточуючим ударів руками, або будь-якими іншими предметами;

– словесні образи, вербальна агресія;

– напруженість м'язів;

– підвищений кров'яний тиск<sup>62</sup>.

*У таких випадках необхідно:*

1) обмежити коло оточуючих;

2) дати постраждалому можливість «випустити пару» (наприклад, виговоритися, прокричатися, побити подушку, бок-

---

<sup>62</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 144.



серську грушу, швидко, аж до фізичного виснаження, пробігтися парком, вулицею тощо);

3) доручити йому роботу, що пов'язана зі значним фізичним напруженням;

4) демонструвати доброзичливість. Навіть, якщо не можете погодитись з постраждалим, не звинувачуйте, ні в якому разі не критикуйте особистість, допускається лише конструктивна критика з приводу його дій («Навіщо таке робити?», «Твої дії надто агресивні» тощо);

5) потрібно демонструвати доброзичливість, рекомендується повести бесіду у позитивному ключі та сказати: «Ти дуже сильно сердишся, тобі хочеться рознести усе вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації»;

6) намагатися розрядити обстановку кумедними коментарями або діями;

7) основна умова ефективної допомоги людині в такому стані – уникнути емоційного зараження, не піддатися агресивним імпульсам, що можуть виникати у відповідь на поведінку постраждалого;

8) якщо своєчасно не надати відповідну допомогу людині у стані агресії, це може призвести до небезпечних наслідків, через втрату контролю за власною поведінкою, постраждалий може вчинити необдумані вчинки, може заподіяти шкоду собі та іншим;

9) **забороняється** відповідати агресією на агресію, говорити образливі речі на адресу постраждалого тощо. За будь-яких обставин не переключайте критику дій потерпілого на його особистість (необхідно виключити висловлювання типу: «ти – бовдур!» та таке інше), інакше агресія може посилитися та в подальшому переключитися на Вас.

**Страх.** Людина, що пережила землетрус, відмовляється увійти у власну квартиру. Одного разу потрапивши у ДТП, дорослий чоловік не може знову сісти за кермо автомобіля. А той, хто зазнав насильства, ледве змушує себе зайти до свого під'їзду. Причиною усього цього є страх.

*Основними ознаками страху є:*

- напруження м'язів (особливо обличчя);
- сильне серцебиття;
- прискорене поверхове дихання;
- знижений контроль за власною поведінкою.

Панічний страх, жах може примусити до втечі, викликати заціпеніння, або навпаки, збудження, агресивну поведінку. Водночас людина погано контролює себе, не усвідомлює, що робить і що відбувається навколо.

*За таких умов необхідно:*

1) покласти руку постраждалого собі на зап'ясток, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Я поряд, ти не один!»;

2) дихати глибоко та рівно. Заохочувати потерпілого дихати в одному ритмі з вами;

3) якщо потерпілий щось говорить, уважно слухати його, активно виказувати зацікавленість, розуміння та співчуття;

4) зробити потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

***Нервово тремтіння.*** Після перебування в екстремальній ситуації з'являється неконтрольоване нервово тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм «скидає» напруження.

Якщо цю реакцію зупинити вольовим зусиллям, напруження залишиться у середині тіла та може в подальшому викликати м'язові болі, на психічному рівні може призвести до виникнення необґрунтованої тривоги, а в подальшому – до розвитку серйозних захворювань (гіпертонія, гастрит, виразкова хвороба шлунку тощо).

*Основні ознаки нервового тремтіння:*

5) тремтіння починається несподівано – відразу після інциденту або через деякий час;

6) виникає сильне тремтіння усього тіла або окремих його частин (людина нездатна запалити цигарку, втримати в руках дрібні предмети тощо);

7) реакція продовжується доволі довго (до декількох годин);

8) потім людина відчуває сильну втому та потребує відпочинку.

*За таких умов необхідно:*

1) посилити тремтіння;

2) візьміть потерпілого за плечі, сильно та різко потрусіть його впродовж 10–15 секунд;

3) продовжуйте приязно розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад;

4) після завершення реакції необхідно дати постраждалому можливість відпочити. Бажано покласти його спати;

**5) забороняється:**

- обіймати постраждалого або пригортати його до себе;
- вкривати постраждалого чимось теплим;
- заспокоювати постраждалого, говорити, щоби він опанував себе.

**Плач.** Коли людина плаче, в його організмі виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поряд є хтось, з ким можна розділити своє горе.

*Основними ознаками цього стану є:*

- очі червоніють, з очей виділяються сльози;
- тремтять губи, підборіддя;
- простежується стан пригніченості;
- на відміну від істерики, немає ознак збудження.

У разі, якщо людина стримує сльози, емоційної розрядки та емоційного полегшення не відбувається. Коли ситуація затягується, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю людини.

*За таких умов:*

1) не залишайте постраждалого наодинці;  
2) установіть тактильний контакт з потерпілим (торкніть-ся його руки, покладіть свою руку йому на плече, погладьте його по спині, голові). Дайте йому відчутти, що ви поряд;

3) застосовуйте прийоми «активного слухання», вони допоможуть постраждалому виплеснути свої відчуття, емоції, образи горе тощо. Уважно слухайте потерпілого, періодично промовляйте «так», «я тебе розумію», кивайте головою, підтверджуйте, що слухаєте та співчуваєте; повторюйте за постраждалим уривки фраз, в яких він висловлює свої відчуття;

4) не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритись, «виплеснути» горе, страх, образи;

5) не ставити запитань, не давати порад. Ваше завдання – вислухати та поспівчувати.

**Істерика.** Істеричний припадок триває декілька хвилин або годин.

*Основні ознаки цього стану:*

- свідомість збережена;

- критика знижена;
- простежується надмірне збудження;
- дії хаотичні, активність неупорядкована;
- спостерігається театральність в позах, демонстративність в жестах та міміці;
- швидкий темп мовної діяльності, надмірна емоційність у висловлюваннях, іноді – агресивність;
- можливі крики, ридання.

За таких умов необхідно:

1) вивести свідків цієї ситуації, створити спокійну обстановку. Залиштеся з постраждалим наодинці, якщо це небезпечно для вас;

2) несподівано зробить вчинок, який може сильно здивувати (можна дати ляпас, облити водою, з гуркотом кинути якийсь предмет, різко крикнути на постраждалого);

3) говоріть із постраждалим короткими, чіткими фразами, впевненим голосом («випей води», «вмийся»);

4) після істерики у людини настає знесилення. Покладіть потерпілого спати, до прибуття фахівця-медика спостерігайте за його станом;

5) не потурайте бажанням постраждалого<sup>63</sup>.

Під час виконання правоохоронних функцій в екстремальних ситуаціях, як ми вже зазначили людина перебуває в постійному стресі та напруженні – це відчуття тривоги, неспокою, пригніченості, страху, невпевненості. Деякі військовослужбовці для того, щоб полегшити свій психологічний стан, вживають алкоголь.

В умовах екстремальної ситуації від працівника правоохоронних органів потрібна максимальна мобілізація всіх сил та ресурсів організму, «голова має бути світла», «розум чистим», тому *вживання алкоголю може призвести до небажаних та катастрофічних наслідків.*

### **Поради для учасника бойових дій:**

1. Тверезому легше вижити в умовах бойових дій.

<sup>63</sup> Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. С. 148.

2. У стані сп'яніння в умовах бойових дій ви стаєте небезпечними не лише для себе, а й для оточуючих. Можуть виникати конфлікти з іншими військовослужбовцями з небажаними наслідками.

3. В стані сп'яніння ви *не зможете* бути уважним та адекватно реагувати на ситуації, які виникатимуть.

4. Важлива мотивація – для чого ви воюєте, проти кого ви воюєте.

5. В умовах труднощів вживання алкоголю – це перекладання відповідальності. «Я вип'ю і відключуся, хай все буде як буде... Я ні на що не впливаю... Я ні за що не відповідаю...».

6. Особи, які перед мобілізацією вживали багато алкоголю та мали з цим проблеми, ймовірно у війську також будуть це робити. Важлива роль у цьому командира, якому необхідно провести виховну бесіду. За продовження вживання необхідно відлучити від виконання бойових завдань або притягнути до відповідальності

7. Побутує думка, що «заборона мобілізованим вживати алкоголь – справа ризикована для командування, бо розпочнуться бунти, що командуванню вигідно не зважати на те, що бійці випивають, адже п'яний воїн ні на що не претендує, має почуття вини і ним легко маніпулювати». *Не дозволяйте собою маніпулювати!*

8. Вживання дешевого неякісного алкоголю може мати негативні наслідки для здоров'я (захворювання печінки, нирок, серця, інтоксикація) аж до смерті<sup>64</sup>.

### ***Питання для самоконтролю***

1. Поясніть зміст поняття професійно-психологічної готовності працівника правоохоронних органів.

2. Назвіть чинники, що негативно впливають на ефективність виконання професійних правоохоронних функцій в екстремальних умовах.

3. Що можна віднести до основних напрямів належного психологічного забезпечення формування безпеки професійної діяльності поліцейського?

---

<sup>64</sup> Соціальний захист та психологічний супровід учасників АТО : довідник / кол. авторів; за ред. В. В. Середи. Львів : Видавництво «Растр-7», 2017. С. 233.

4. Назвіть основні правила поведінки працівників правоохоронних органів, що забезпечують особисту професійну безпеку.
5. Назвіть головні напрями забезпечення особистої безпеки працівників правоохоронних органів?
6. Які є основні форми забезпечення особистої безпеки працівника правоохоронних органів?
7. Вкажіть основні завдання морально-психологічного забезпечення.
8. Вкажіть основні елементи професійної психологічної підготовки працівників правоохоронних органів і охарактеризуйте їх.
9. Вкажіть основні елементи психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях.
10. На чому ґрунтується психологічна готовність до здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах?
11. Які ви знаєте основні прийоми саморегуляції працівників правоохоронних органів в екстремальних умовах?
12. Які у працівників правоохоронних органів виникають негативні стани в момент екстремальних ситуацій?
13. Які дії може виконати працівник поліції під час виконання бойового завдання для врегулювання своїх дій в екстремальних умовах?
14. Перерахуйте основні ознаки психологічного стану ступору.
15. Перерахуйте основні ознаки психологічного стану – істеричного припадку
16. Які існують фази психологічних реакцій на перенапруження?

### ***Використана література***

1. Тімченко, О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія / О. В. Тімченко. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.
2. Психологія бою / Грицевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Неурова А. Б., Романишин А. М. ; за ред. А. М. Романишина. 3-тє опрац. вид. Львів : Видавництво «Астролябія», 2017. 352 с.
3. Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2011. 648 с.
4. Коkun О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби

- за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.
5. Тадеуш В. Новацький. Людська праця. Аналіз поняття (перекл. з польської Юлії Родик). Львів : Літопис, 2010. 182 с.
  6. Ягупов В. В. Військова психологія : підручник. Київ : Тандем, 204. 656 с.
  7. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстримальних умовах. Київ : «Ника-Центр», 2006. 400 с.
  8. Фурманець Б. І. Основи військової психології : навч. посібник. Харків : ХВУ, 2004. 219 с.
  9. Особистість в екстримальних умовах : *Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Львів). Львів : ФОП Корпан Б. І., 2017. 176 с.
  10. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України : монографія / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2016. 281 с.
  11. Розробка психодіагностичного інструментарію визначення психологічної безпеки особистості фахівців екстримальних видів діяльності / І. І. Приходько. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2(1). С. 312–322.
  12. Соціальний захист та психологічний супровід учасників АТО : довідник / В. В. Середа та ін. ; Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів : Растр-7, 2017. 244 с.
  13. Прикладна психологія у правоохоронній діяльності : конспект лекцій для курсантів, студентів та слухачів / С. С. Гнатюк, Н. О. Пряхіна, О. Ю. Рак, О. І. Цивінський, Я. М. Когут ; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2015. 403 с.
  14. Психологія стресу : підручник / Л. Б. Наугольник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
  15. Ковалів М. В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна* : збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. Львів : ЛьвДУВС, 2013. Вип. 1 (1). С. 163–175.
  16. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник / Бардин Наталя, Жидецький Юрій, Когут Ярослав, Пряхіна Наталя, Ясінський В'ячеслав. Львів, 2020. 119 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3279>

## Розділ VI

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПУБЛІЧНОЇ БЕЗПЕКИ І ПОРЯДКУ

### **6.1. Національна поліція як суб'єкт забезпечення публічної безпеки і порядку**

Законодавством України, а саме частиною 1 статті 1 Закону України «Про Національну поліцію» визначено Національну поліцію України як центральний орган виконавчої влади, що служить суспільству шляхом надання поліцейських послуг у сфері забезпечення публічної безпеки і порядку, а отже, є провідним суб'єктом такої діяльності.

Публічна безпека і порядок – це урегульована правовими та іншими соціальними нормами система суспільних відносин, що забезпечує захист прав і свобод людей, їх життя та здоров'я, попередження злочинів, повагу до честі й людської гідності, дотримання норм суспільної моралі та порядку.

Безпека і порядок у суспільстві сприймається як благо та найвища гуманна цінність. Ризики сьогодення, економічного, політичного, соціального, природного та іншого характерів загрожують публічній безпеці та порядку, а в деяких випадках і національній безпеці держави загалом.

Усі ж повноваження поліції здебільшого спрямовані на забезпечення публічної безпеки і порядку, тобто створенні таких умов, за яких громадяни будуть не тільки захищені від протиправних посягань та інших видів небезпек, а й зможуть відповідно реалізовувати свої права та свободи.

Але, все ж таки, спершу варто дослідити структуру поняття «публічна безпека і порядок», з'ясувавши, чи це єдине поняття, яке слід вживати нерозривно, або це поєднання двох

---

<sup>65</sup> Горбачова О. В. Психологічні аспекти забезпечення публічної безпеки і порядку Національною поліцією України. *Право і безпека*. 2017. № 4 (67). С. 3.



різних понять «публічна безпека» та «публічний порядок», оскільки є приклади нормативного вживання обох термінів. Для з'ясування співвідношення понять «публічна безпека» і «публічний порядок» доцільно розкрити суть категорій «безпека» та «порядок». Аналіз визначень в тлумачних словниках дає підстави стверджувати, що ці слова мають різне смислове навантаження<sup>66</sup>.

Зокрема, поняття «порядок» визначено так: усталений спосіб життя; побут; стан, коли все виконують належним чином, як слід, відповідно до певних вимог, правил; додержання правил, норм поведінки де-небудь; дисципліну.

Термін «безпека» тлумачать як стан, коли комусь або чомусь ніщо не загрожує.

Окремі науковці порядок розглядають як:

– стан урегульованості суспільних відносин нормами права, моралі, звичаями, правилами життя, нормами громадських організацій (отже, упорядкованість суспільних відносин означає їх сформованість правовими й іншими нормами);

– результат дотримання суспільством встановлених правил і норм поведінки, які є загальновизнаними та загальноприйнятими<sup>67</sup>.

Поняття «безпека» позначає відсутність небезпеки, її попередження, стан, за якого не може бути завдано шкоди, а також надійність, стабільність чого-небудь.

Зазначене дає змогу дійти висновку, що поняття «публічна безпека» і «публічний порядок» не є тотожними і дещо відрізняються за змістом. Тому, на нашу думку, публічний порядок насамперед пов'язаний із публічною безпекою, яку покликані забезпечувати спеціальні органи виконавчої влади шляхом нагляду та застосування адміністративного примусу щодо осіб, які його порушують. Попри те, що публічний порядок і публічна безпека – самостійні поняття, категорії і явища, між ними наявний тісний діалектичний взаємозв'язок. Так,

---

<sup>66</sup> Крищенко А. Є. «Особливості визначення терміна «Публічна безпека і порядок». *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2017. № 1 (102). С. 1.

<sup>67</sup> Заграй Л. Д. Практики соціально-психологічного захисту особистості в умовах ризиків і небезпек. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 5.

недопущення масових безладів створює умови, що переважають можливе порушення публічної безпеки. Водночас неухильне виконання правил, які сприяють забезпеченню останньої, гарантує надійне забезпечення публічного порядку.

Але основні акценти науковців зверненні до аналізу категорій публічної безпеки і порядку, як об'єктів правової охорони. Досі мало дослідженою й практично не представленою у сучасній спеціальній літературі залишається саме ця сфера поліцейської діяльності у термінах психології безпеки.

Загалом же психологія безпеки – це порівняно нова галузь психологічної науки, яка вивчає соціопсихологічні явища та процеси, що виникають у ситуації небезпеки. Вона сформувалася на перетині дисциплін: загальної та соціальної психології, психології праці, екстремальної психології, а також загальної теорії безпеки, соціології, психіатрії тощо. У тлумачних словниках «безпека» (від лат. *securitas*) визначається як свобода від страху і від ворожого стороннього впливу. Науковці-психологи наголошують, що «безпека як стан збереження, надійності припускає підтримку певного балансу між негативною взаємодією на суб'єкт його навколишнього середовища і здатністю суб'єкта подолати цей вплив або власними ресурсами, або за допомогою відповідних спеціально для цього створених механізмів<sup>68</sup>.

Отже, психологічні аспекти забезпечення публічної безпеки і порядку мають два спрямування:

- психологія безпеки у системі «людина – середовище існування»;

- психологія забезпечення публічної безпеки і порядку уповноваженими суб'єктами, зокрема поліцією як провідним з них у цій сфері.

1. Психологія безпеки у системі «людина – середовище існування».

---

<sup>68</sup> Горбачова О. В., Платковська О. В. «Національна поліція, як суб'єкт забезпечення публічної безпеки та порядку: психологічний вимір». *Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.)* : зб. наук. ст. і тез доп. на наук.-практ. конф. до 100-річчя підготовки охоронців правопорядку в Харкові (м. Харків, 25 листоп. 2017 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. С. 1.

Сьогодні умови існування людини стрімко змінюються, що потребує посилення психологічних ресурсів забезпечення її безпеки. Структуру психології безпеки можна розглядати у двох аспектах: психологічна безпека середовища і психологічна безпека особистості.

Психологічна безпека середовища – це стан середовища, вільний від загроз соціального або техногенного характерів, що сприяє задоволенню основних потреб суспільства у процесі його життєдіяльності. Під небезпекою мається на увазі як сам шкідливий фактор, так і можливість звернення у перспективі несприятливого результату для кого-небудь або чого-небудь.

Своєю чергою, психологічна безпека особистості виявляється в її здатності зберігати стійкість у середовищі з певними параметрами, зокрема і з психотравмуючими впливами та деструктивним внутрішнім і зовнішнім впливам.

Фактор середовища охоплює показники умов середовища життєдіяльності людини (наявність небезпек природного й техногенного характеру). Проте середовище є чимось більшим, ніж виключно природні умови. Велике значення має соціальний чинник, який традиційно містить мікросоціальні чинники (політичний та інші фактори, що впливають на стабільність суспільства загалом) та мікросоціальні чинники (сім'я, найближче оточення тощо, в яких особистість набуває безпосереднього досвіду соціального розвитку, отримує реальні навички адаптації до постійно змінюваних умов навколишньої дійсності)<sup>69</sup>.

Зміст і ступінь безпеки суспільства і людини залежать від функціонування всіх структур суспільства – економічної, політичної, соціальної, правової. Отже, психологічна безпека середовища – це стан середовища, вільний від загроз природного, соціального або техногенного характеру, що сприяє задоволенню основних потреб суспільства у процесі його життєдіяльності та врівноваженості системи «людина – суспільство – держава». У такому разі небезпеку можна визначити як ситуацію, в якій наявний фактор, здатний завдати шкоди, нещастя, призвести до катастрофи. Зокрема, небезпекою

---

<sup>69</sup> Дектярьова Т. В. Етимологія та сутність поняття «психологія безпеки». *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2012. Вип. 12. С. 2.

мається на увазі як сам шкідливий фактор (джерело небезпеки), так і можливість звершення в перспективі несприятливого результату для кого-небудь або чого-небудь. Загрози характеризуються потенціалом (кількісною характеристикою), якістю (специфікою впливу), тривалістю та місцем локалізації. Характеристикою та мірою загрози може бути й кількість постраждалих, розмір завданої шкоди<sup>70</sup>.

Загалом можна виокремити такі види небезпеки:

а) потенційна небезпека – виражається в розумінні людиною загроз, що виходять від стану об'єктів навколишнього середовища або людей з асоціальною поведінкою, з проявами рис характеру агресивності, жорстокості або грубості;

б) уявна небезпека – розкривається в тому, що реально і загрози немає, але у конкретної людини створений вигаданий образ небезпечної ситуації та відповідний цьому образу план дій;

в) спровокована небезпека – характеризується віктимною поведінкою жертви, тобто діями особи, що провокують виникнення віктимної ситуації, яка полягає у конкретній життєвій ситуації, що складається у зв'язку з психологічними якостями особи під час виникнення реальної можливості заподіяти їй шкоду;

г) реальна небезпека – виявляється у вигляді об'єктивно наявної загрози фізичному або психічному здоров'ю людини. Небезпека, отож, виступає як властивість системи, що охоплює потенційні жертви і загрози для них<sup>71</sup>.

Психологічна безпека особистості виявляється в її здатності зберігати стійкість у певному середовищі, зокрема із психотравмуючими впливами. Вона передбачає усвідомлене, рефлексивне і дієве ставлення людини до умов життя,

---

<sup>70</sup> Лошицький М. В. Адміністративно-правові відносини в сфері охорони громадського порядку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук : спец. 12.00.07 «адміністративне право і процес; фінансове право; інформаційне право». М. В. Лошицький. Київ, 2001. С. 11.

<sup>71</sup> Шевченко С. І. Адміністративно-правове регулювання поліцейської діяльності щодо забезпечення публічного порядку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук : спец. 12.00.07 «адміністративне право і процес; фінансове право; інформаційне право». С. І. Шевченко. Дніпро, 2018. С. 4.

що забезпечує їй відчуття цілісності, рівноваги та розвитку. А це означає, що людина суб'єктивно готова до будь-яких зовнішніх змін, зокрема й до того, що зміни можуть бути непередбачуваними, а збіг обставин – несприятливим. Отже, це захищеність психіки особистості та її психічного здоров'я.

Професор Л. Заграй окреслює два основних підходи до забезпечення психологічної безпеки особистості, які доповнюють один одного.

Відповідно до першого, стан безпеки можна створити шляхом ліквідації самих джерел небезпеки (звичайно, якщо вони очевидні, тоді проблема зникає сама собою). У такому разі особиста безпека людини значною мірою може забезпечуватися впливом зовнішніх сил, наприклад, ефективною роботою суб'єктів забезпечення публічної безпеки і порядку, з мінімальною участю самої людини.

Згідно з другим, особиста безпека людини є результатом подолання нею негативних впливів завдяки психофізіологічним властивостям і особистісним якостям. У такому разі психологічна безпека є здатністю людини зберігати своє благополуччя (фізичне, психічне тощо) як за наявності негативних впливів, так і за відсутності різних зазіхань ззовні. У такому трактуванні джерела психологічної безпеки особистості воно знаходиться в ній самій, забезпечуючи швидке реагування на небезпеку в ситуаціях запізнення чи відсутності спеціальної допомоги<sup>72</sup>.

2. Психологія забезпечення публічної безпеки і порядку уповноваженими суб'єктами, зокрема поліцією як провідним з них у цій сфері.

Загалом забезпечення публічної безпеки і порядку знаходиться у сфері відання публічної влади і внаслідок свого правового статусу в системі державного правоохоронного механізму Міністерство внутрішніх справ України виконує головну роль у цій сфері.

Загалом сили органів Національної поліції, які залучаються до забезпечення публічної безпеки і порядку, поділяються на основні та додаткові. До основних сил органів Національної

---

<sup>72</sup> Заграй Л. Д. Практики соціально-психологічного захисту особистості в умовах ризиків і небезпек. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 8.

поліції, які беруть участь у забезпеченні публічної безпеки і порядку, потрібно віднести службу превентивної діяльності, яка у межах компетенції реалізує державну політику у сферах забезпечення публічної безпеки і порядку, безпеки дорожнього руху, організації роботи дозвільної системи, превентивної та профілактичної діяльності, запобігання та припинення насильства в сім'ї, організовує діяльність спеціальних підрозділів поліції та відділу забезпечення прав людини (відділ дільничних офіцерів поліції; відділ ювенальної превенції; відділ забезпечення публічної безпеки; відділ масових і охоронних заходів; відділ контролю за обігом у сфері дозвільної системи; відділ аналізу та планування спеціальних заходів; відділ забезпечення безпеки дорожнього руху; відділ впровадження системи автоматичної фіксації порушень правил дорожнього руху та аналізу за станом доріг); роти поліції особливого призначення. До основних сил також слід віднести спеціальні моторизовані військові частини Національної гвардії України. До додаткових сил належать ті підрозділи, для яких завдання із забезпечення публічної безпеки і порядку не є основним, а лише супутнім до компетенції. Це насамперед сили поліції охорони, що мають відповідні повноваження; працівники апарату Міністерства внутрішніх справ та Головних управлінь Національної поліції в областях незалежно від лінії їх роботи; особовий склад закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання<sup>73</sup>.

Основою ефективної реалізації повноважень суб'єктів забезпечення публічної безпеки і порядку є їхнє належне правове регулювання. Водночас своє представницьке місце у цій сфері займають психологічні знання і технології, які сприяють формуванню та вдосконаленню якості правоохоронної діяльності й підвищенню професіоналізму особового складу інституту поліції у цій сфері. Основні труднощі в дослідженні психологічної безпеки полягають у тому, що небезпеки здебільшого приховані, а їх прояв часто виявляється у віддаленому майбутньому або тільки тоді, коли сталася певна подія (нешасний

---

<sup>73</sup> Закон України «Про Національну поліцію» [Електронний ресурс] // *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2015, № 40-41, ст. 379. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>. С. 4.

випадок, витік важливої інформації, порушення психічного здоров'я або злочин тощо).

В умовах соціальних змін щораз більшою є потреба у забезпеченні належного рівня публічної безпеки і порядку. Ігнорування проблем, пов'язаних з публічною безпекою і порядком як головним показником цивілізованості демократичного суспільства, може призвести до руйнування, власне, держави як суспільного утворення<sup>74</sup>.

Поліцію було створено як структуру, призначену слугувати гарантом забезпечення публічної безпеки і порядку, а отже, якісно виконувати роль у вирішенні однієї з найголовніших проблем сучасності – забезпеченні публічної безпеки і порядку.

Проблема забезпечення публічної безпеки і порядку набула актуальності з утворенням мегаполісів. Перші поліцейські установи створювали саме з метою забезпечення публічної безпеки і порядку.

Сьогодні публічна безпека і порядок – це важлива сфера державного регулювання, яку забезпечують спеціальні державні органи, зокрема Національна поліція України.

Стан публічної безпеки і порядку значною мірою залежить і від кожного члена суспільства, і від усього суспільства. Зміцненню публічної безпеки і порядку сприяє правомірна поведінка людей, тобто дотримання ними встановлених правил поведінки. Водночас стабільність публічної безпеки і порядку залежить від стану зв'язків між членами суспільства та безпосередньо стабільності людей. Отже, у сфері забезпечення публічної безпеки і порядку завдання людей є суто профілактичним, тобто безпека і порядок у суспільстві підтримується шляхом нагляду відповідних громадських та адміністративних служб.

---

<sup>74</sup> Фатхутдінов В. Г. Адміністративно-правове забезпечення громадської безпеки в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора. юрид. наук : спец. 12.00.07 «адміністративне право і процес; фінансове право; інформаційне право». В. Г. Фатхутдінов. Київ, 2017. С. 23.

## 6.2. Забезпечення публічної безпеки і порядку під час проведення масових заходів

Конституцією України гарантоване право громадян на здійснення виключно мирних масових заходів у визначеному порядку, проте, нерідко різні зібрання, що вже стали звичайною практикою волевиявлення населення, відбуваються із порушенням законодавчо встановлених вимог, проявами злочинності, виступами екстремістів, що є загрозою публічній безпеці і порядку. Тому, у сучасних умовах підвищених ризиків підтримання публічної безпеки і порядку, що є насамперед завданням діяльності Національної поліції України, набуває ще вагомішого значення в суспільстві<sup>75</sup>.

Зміни, що відбуваються у житті громадян, спричиняють високу активність та прагнення людей реально брати участь у вирішенні проблем, які стосуються їх загальних інтересів. У контексті розширення свободи слова у житті виникли такі форми політичної активності громадян, як мітинги, збори, вуличні походи, демонстрації тощо, які вийшли за межі традиційних уявлень про статус особи в сфері політичного життя суспільства. Але незважаючи на всю важливість саме цього різновиду політичних прав, конституційні положення про свободу зборів, мітингів, вуличних походів і демонстрацій й дотепер належно не конкретизовані у законодавстві та нерідко обмежуються, а то і просто порушуються<sup>76</sup>.

Масові заходи – це сукупність дій соціального життя з участю великої кількості громадян, які здійснюються для задоволення політичних, духовних, фізичних та інших потреб громадян, постають формою реалізації їх прав і свобод, а також формою соціального спілкування і способом вироблення єдності установок особистості та суспільства загалом.

---

<sup>75</sup> Конституція України. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1996. № 30. с. 6. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>

<sup>76</sup> Ковалів М. В. Забезпечення охорони публічного порядку під час проведення масових заходів. *Актуальні питання забезпечення публічного порядку та безпеки в сучасних умовах: вітчизняний та міжнародний досвід* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 17 листоп. 2017 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ; Ліра ЛТД, 2017. С. 1.



Розглядаючи поняття «масові заходи», з їхнього змісту виокремлюють такі характерні ознаки:

- наявність великої кількості людей;
- організованість дій;
- наявність цілей або однієї конкретно визначеної мети;
- наявність публічних місць;
- регламентація порядку проведення масових заходів<sup>77</sup>.

Наявність великої кількості людей характеризується тим, що масові заходи різноманітної спрямованості притягують до себе увагу значної кількості та уваги людей, які в подальшому приєднуються до учасників цих заходів.

Під організованістю дій потрібно розуміти чіткий порядок дій всіх суб'єктів, які беруть участь у підготовці та проведенні заходів, що забезпечує їх безпеку, тобто розробляється їх програма, визначаються заходи безпеки, а також учасники самого заходу, їх компетенція, створюються органи координації дій.

Особливим різновидом великих соціальних груп є короточасні об'єднання багатьох осіб, часто з різними інтересами, які збираються разом і демонструють спільні дії. У таких тимчасових об'єднаннях часто опиняються представники інших великих організованих груп професій та вікових категорій. Вони можуть бути кимось організованими, але здебільшого виникають стихійно. Такі групи не завжди чітко усвідомлюють свою мету і нерідко діють дуже активно. У них легко поширюються різні масові явища чутки і паніка.

Традиційно великими стихійними групами вважають:

- масу;
- публіку;
- аудиторію;
- натовп<sup>78</sup>.

*Маса* – це велика кількість людей, яка за своєю структурою не є соціальною організацією. Попри те, у діях маси

---

<sup>77</sup> Тимофеев В. П. Діяльність підрозділів превентивної діяльності Національної поліції щодо забезпечення охорони громадського порядку під час масових заходів. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ* : збірник наукових праць. 2017. № 4 (89). С. 3.

<sup>78</sup> Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2011. С. 390.

простежуються певною мірою чіткі й продумані завдання, тактика. Маса – більш-менш стабільне чисельне утворення, яке не має чіткої структури, але за певних умов може характеризуватися відносною однорідністю поведінки людей. У такому різнорідному утворенні вживаються і зіштовхуються часто навіть полярні інтереси, що робить його нестійким. Маса може виявитися і достатньо організованою, коли певні прошарки населення свідомо збираються на якусь акцію: маніфестацію, демонстрацію, мітинг.

*Публіка* – це також одна з форм стихійного угруповання. Зазвичай цим поняттям означають велику групу людей на трибуні стадіону, у глядацькій залі. Публіка – короткотривале зібрання людей для спільного проведення часу у зв'язку з якимось видовищем. Публіку завжди об'єднує певна мета, що робить її більш керованою. Водночас на типологію її поведінки поширюються закони маси. У замкнутому просторі, наприклад у лекційній залі, публіку трактують як аудиторію. Характерною особливістю аудиторії є взаємодія з комунікатором у процесі сприймання мовного повідомлення.

*Аудиторія* – це група людей, яка сприймає повідомлення. Межі аудиторії не жорстко окреслені, а навпаки доволі рухомі. Тому як груповий організм, вона розрізнена, анонімна, а отже, легко піддається навіюванню. Різні аудиторії неоднаково піддаються такому способу впливу, як зараження, що залежить від загального рівня самосвідомості особистостей, які її формують. Відносини аудиторії із джерелом інформації можуть розвиватися, припинятися і поновлюватися. Збереження стабільності аудиторії, збільшення її складу сприяє успішному формуванню громадської думки. Особливості поведінки багато в чому залежить від того, що особистість діє немовби в символічному оточенні та намагається бути саме такою, як від неї чекають, якою її хочуть бачити. Але існують обставини, коли особа з тих чи інших причин перестає зважати на соціальне оточення, на прийняті в суспільстві норми і правила поведінки. Змінюються не тільки особливості перебігу психічної діяльності, а й дії, вчинки, поведінка загалом.

У суспільстві, коли загострюється конфлікт між потребами людей і реальними можливостями їх задоволення, рівень соціальної напруженості доволі значний. Тому навіть

## Масові форми активності

<b>Організовані</b> (глядацькі аудиторії, зібрання, публічні лекції, мітинги, демонстрації)	<b>Неорганізовані</b> (усі різновиди натовпу)	<b>Масові явища</b> (мода, часові чутки, захоплення, масові істерії)
--	--	---

Рис. 1

організований масовий виступ або повсякденна ситуація, що стосується інтересів багатьох громадян, можуть призвести до соціального вибуху. Він завжди виникає зненацька і має надзвичайно динамічний перебіг, а тому спланувати та кваліфіковано провести його дослідження практично неможливо.

Звичайно, поведінку натовпу можна вивчати, систематизуючи та узагальнюючи враження його безпосередніх учасників. Але водночас потрібно зважати, що вони зазвичай фрагментарні та значною мірою емоційно забарвлені, тобто перебуваючи в натовпі, людина не може залишатися відстороненою, вона переймається загальним настроєм. З поширенням масових явищ розгортається пошук засобів управління ними. Таке завдання ставили перед собою дослідники натовпу, вважаючи можливим перетворення його на організовану спільноту шляхом впровадження порядку. Заперечення чи відмова від порядку в його психологічному сенсі, на їх погляд, є передумовою виникнення натовпу. Не піддаються його впливу лідери, еліта, тобто індивідуальності. Тому вони здатні хоча б частково обмежити натиск цієї сили, внести у поведінку натовпу організованість і порядок<sup>79</sup>.

До неорганізованих масових форм вияву активності здебільшого належать різноманітні масові збіговиська та заколоти. Їх основним суб'єктом є натовп, ті чи інші його різновиди.

<sup>79</sup> Долинний А. В. Адміністративно-правове забезпечення Національною поліцією України публічної безпеки і порядку під час проведення масових заходів : дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.07 / Долинний Андрій Володимирович. К., 2017. С. 83.

*Натовп* – це велика група людей, ані зовні, ані внутрішньо не організованих, об'єднаних тільки загальним прагненням до негайної дії. Учасники натовпу стають спільнотою лише тоді, коли охоплені однаковою негативною емоцією щодо певних осіб, ситуацій та подій. Отже, натовп – це неорганізоване, відносно нетривале в часі, об'єднання великої кількості людей, які мають можливості для безпосередніх контактів між собою, стан яких характеризується високим рівнем емоційного збудження, поведінка яких зумовлена більш-менш однаковими спонуканнями, установками і взаємною стимуляцією.

Доволі цікаві спостереження й оцінки з цього приводу зробив французький психолог Гюстав Лебон, який вважав, що несвідома діяльність натовпу замінила собою свідому діяльність людини. Як велике тимчасове об'єднання людей, він є прикладом стихійної масової спільноти, однотайні дії учасників якої зумовлені певним зовнішнім стимулом та спільним емоційним станом<sup>80</sup>.

Не маючи спільної для всіх усвідомлюваної мети, натовп здійснює сильний психологічний тиск на людей. На цих засадах ґрунтуються міркування щодо природи натовпу, а саме:

- натовп – не скупчення людей на одному просторі, а специфічна їх сукупність, що має психічну подібність;
- людина діє свідомо, а маса, натовп – несвідомо, оскільки свідомість є індивідуальна, а несвідоме – колективне;
- масам необхідна підтримка лідера, який їх полонить своїм гіпнотичним авторитетом, а не аргументи розуму чи сили;
- пропаганда або комунікація має непояснену основу.

Для ефективного управління масами, натовпами діяльність повинна спиратися на вищу ідею, яку насаджують людям. Результатом такого навіювання є перетворення ідей на колективні образи, які й спрямовуватимуть колективні дії. Йдеться про те, що кожна окрема людина є розумною і свідомою істотою, проте, перебуваючи у масі, стає здатним на будь-які невластиві людині вчинки.

---

<sup>80</sup> Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2011. С. 393.

У деяких дослідженнях головними ознаками натовпу вважають просторову близькість людей і її вплив на їхню поведінку. Іноді натовпом вважають не тільки стихійні неорганізовані утворення, а й доволі структуровані, внутрішньо налагоджені. Французький соціолог Г. Тард доводив, що натовпом можуть бути як природні, анархічні, аморфні, так і штучні, організовані, дисципліновані об'єднання. Цілком правомірно такий підхід викликає серйозні сумніви. Звичайно, і мітинг, і аудиторія можуть за певних умов перетворитися на натовп, але тоді вони набуватимуть зовсім інших якостей. Наприклад, якщо під час вистави спалахне пожежа, то навіть найінтелігентнішу публіку охопить паніка, і публіка перетвориться на натовп людей<sup>81</sup>.

Натовп має такі соціально-психологічні ознаки та особливості:

- висока контактність. Люди перебувають на близькій відстані, внаслідок чого входить у персональні просторові зони один одного;
- підвищена групова навіюваність, знижена ефективність дії механізмів контрनावіюваності;
- емоційна збудливість, підвищене хвилювання людей та емоційне сприймання дійсності;
- пригнічене відчуття відповідальності за власні вчинки і дії;
- виникнення відчуття сили та усвідомлення анонімності<sup>82</sup>.

Основним механізмом розвитку натовпу є масове спілкування, яке психологічно впливає на поведінку і вчинки людей. Цю властивість свідомо використовують організатори політичних акцій, масових гулянь та видовищ. За надзвичайних ситуацій масове спілкування розгортається стихійно,

---

<sup>81</sup> Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2011. С. 395.

<sup>82</sup> Долинний А. В. Адміністративно-правове забезпечення Національною поліцією України публічної безпеки і порядку під час проведення масових заходів : дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.07 / Долинний Андрій Володимирович. К., 2017. С. 89.

мимовільно. Типовими психологічними способами впливу у натовпі є навіювання та наслідування<sup>83</sup>.

За ступенем активності натовп поділяють на пасивний, активний, агресивний<sup>84</sup>.

*Пасивний натовп.* Його характерна ознака – відсутність емоційного збудження. За таких умов люди не пов'язані між собою інформацією, а отже, не можуть спільно діяти. Вони спокійно очікують на щось або хаотично і відносно незалежно один від одного пересуваються.

*Активний натовп.* Таким є натовп, що перебуває у стані емоційного збудження, яке зумовлює психологічну готовність людей діяти спільно. У них формуються подібні соціальні установки на певні форми поведінки. В активному натовпі міцнішають зв'язки між людьми, обмін інформацією стає більш інтенсивним тощо. У стані внутрішньої активності натовп психологічно готовий до спільної дії, але ще не діє.

*Агресивний натовп.* Його характеризує високий рівень емоційного збудження, внутрішньої і зовнішньої активності. З часом у цьому натовпі з'являється новий стан, пов'язаний з накопиченням психічного напруження людей, відчуттями відчаю, гніву тощо. Головною особливістю агресивного натовпу є деструктивна, руйнівна поведінка щодо предметів і людей.

За характером поведінки виокремлюють випадковий, діючий, конвенціональний, експресивний різновиди натовпу.

Виникнення *випадкового* натовпу пов'язано з інтересом до певної події.

*Діючий натовп* може бути агресивним, панічним, здирницьким, екстатичним. Його дії часто спричинені ненавистю до когось, необхідністю рятуватися від небезпеки, прагненням оволодіти якимись цінностями.

Основою формування конвенціонального натовпу є визнання реальних чи уявних правил і норм. Дії такого натовпу легше прогнозувати, коригувати.

---

<sup>83</sup> Юридична психологія : підручник / за заг. ред. Л. І. Казміренко, Є. М. Моїсеєва. К. : КНХ 2007. С. 284.

<sup>84</sup> Долинний А. В. Адміністративно-правове забезпечення Національною поліцією України публічної безпеки і порядку під час проведення масових заходів : дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.07 / Долинний Андрій Володимирович. К., 2017. С. 101.

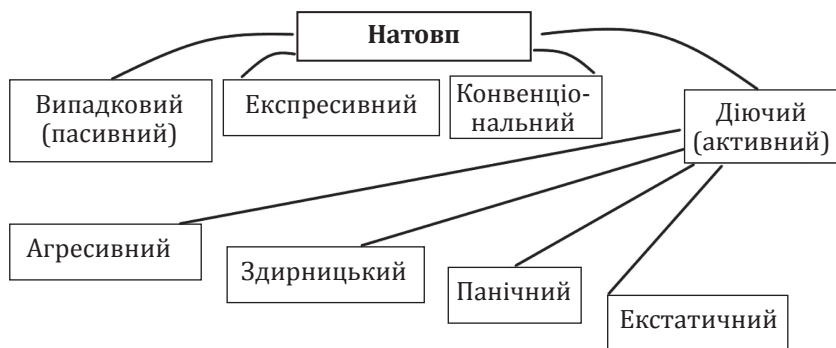


Рис. 2

У експресивному натовпі людей об'єднують спільні почуття.

Усі види натовпу характеризуються високою динамічністю та мінливістю. Вони можуть легко переходити від одного стану до іншого, внаслідок чого ними легко і водночас важко керувати. Одна і та сама особа у натовпі та поза натовпом поводить по різному.

Психологічні особливості поведінки людини в натовпі характеризують:

- посилення залежності поведінки від натовпу, зниження самоконтролю. Людина не усвідомлено підкоряється зовнішньому впливу великої групи людей, тобто зростає зовнішній вияв і знижується внутрішня регуляція його поведінки;

- втрата самооцінки. Вона виявляється в уподібненні психологічних проявів, унаслідок чого поведінка різних людей втрачає самотність;

- зниження інтелектуальних якостей. У натовпі люди не спроможні тривалий час утримувати увагу на одному і тому самому об'єкті. У них посилюється некритичність мислення. Все це зумовлює відповідні особливості переробки інформації: в натовпі людина легко сприймає, швидко переробляє і транслює будь-яку інформацію, мимовільно перевернувши її;

- підвищена навіюваність. У натовпі людина може легко повірити у незвичну інформацію, піддаватися абсурдним закликам;

– підвищена фізична, психофізична і психічна активність. Людина у натовпі мобілізує всі свої ресурси, внаслідок чого виявляє незнані до того можливості;

– прояви незвичної поведінки. Свідченням цього є нетипові, непередбачувані форми поведінки. Різноманітні поведінкові прояви людини у натовпі і натовпу загалом часто бувають надзвичайно небезпечними і для оточення, і для тих, хто є його частиною<sup>85</sup>.

Отже, з психологічного погляду натовп є неорганізованим скупченням позбавлених спільної усвідомленої мети людей, які перебувають у стані емоційного збудження. Нерідко під час дій натовпу з'являються сили, котрі намагаються організувати його і використати як інструмент для досягнення певної мети. Дії цих сил за своїм змістом не мають майже нічого спільного з явищем натовпу як такого.

При забезпеченні публічної безпеки і порядку потрібно враховувати такі механізми впливу на учасників масових заходів:

1. Механізм прилучення. Дія цього механізму характеризується тим, що будь-який привід або подія привертають увагу людей, зацікавлюють їх, залучають до натовпу. Скупчення великої кількості людей – це самостійний могутній стимул для залучення до натовпу дедалі нових та нових осіб.

2. Механізм емоційного зараження. Термін «емоційне зараження» визначає такий стан натовпу, коли всі присутні в ньому особи поділяють якийсь загальний настрій. Цей соціально-психологічний механізм взаємодії характеризує схильність людей у натовпі до несвідомого мимовільного відтворення певних психічних станів.

3. Механізм наслідування. Наслідування «зрівнює» всіх людей у розумінні притаманної їм усім особливості в натовпі – пригнічення значною мірою раціональних засобів регуляції поведінки та віддання переваги готовим зразкам і моделям, надає його учасникам зразки поведінки, які полегшують вибір і допомагають їм позбутися відповідальності за власні

---

<sup>85</sup> Юридична психологія: наук. журн. / редкол.: Ю. М. Черноус голов. ред. та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2019. № 2 (25). С. 87.



вчинки, є засобом взаєморозуміння й солідарності, забезпечує подібні реакції всіх присутніх на ті чи інші стимули та події.

4. Механізм навіювання. Навіювання – це спрямований, однобічний, неаргументований вплив однієї людини на іншу або на групу людей. Найчастіше навіювання має вербальний характер. Його вагомою особливістю як історично більш молодій і більш складній формі соціально-психологічного впливу, ніж зараження і наслідування, є виражений безпосередній зв'язок із поглядами, думками та судженнями людей.

5. Механізм групової псевдотворчості. Специфіка дії цього механізму пов'язана з тим, що натовп є «творчо»-активним суб'єктом. Він здатен створювати такі образи, які фокусують на собі всі імпульси, почуття, увагу та уяву людей для спонукання їх до активних дій.

6. Механізм групової могутності. У натовпі, в оточенні багатьох подібних до себе у кожного з присутніх виникає почуття своєї сили, могутності, уседозволеності, непереможності і, що не менш важливо, відчуття власної анонімності. Пригнічується почуття індивідуальної відповідальності за свою поведінку, і людина інколи цілком несподівано для себе здатна на такі акти насильства, жорстокості та вандалізму, які в повсякденному житті видаються для неї чимось цілком неможливим.

7. Механізм ідентифікації. У натовпі в кожного індивіда активізується та яскраво виявляється почуття залежності, яке виявляється у заздальгідь прийнятих сталих установках, переконаннях і схильностях, що відповідають гаслам, закличкам, чуткам у натовпі, підвищеній емоційній збудливості, імпульсивності, високому рівні особистої тривожності, емоційної напруженості, відсутності соціального досвіду, слабкій вираженості вольових якостей<sup>86</sup>.

Отже, вивчення й аналіз особливостей поведінки людей в умовах їх значної концентрації та у разі виникнення умов, що можуть бути охарактеризовані як екстраординарні, дозволяють сформулювати такі найбільш загальні правила

---

<sup>86</sup> Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2011. С. 393.

щодо поведінки під час забезпечення публічної безпеки і порядку:

- утримання від зауважень на адресу конкретних осіб, спорів і суперечок. Потрібен ввічливий та доброзичливий діалог із присутніми, роз'яснення їм суті того, що відбувається та можливих варіантів розвитку ситуації;

- утримання від надто прямолінійних та жорстких дій, що не відповідають конкретним подіям, від прагнення досягти результату якнайшвидше;

- вживання лише тих заходів, що відповідають ситуації та поведінці правопорушника. Вони зрозумілі оточуючим і не викличуть негативних емоцій. Неадекватна жорстокість лише загострює обстановку, а коректна поведінка як зазвичай призводить до підтримки та схвалення оточуючих;

- перехід до активних дій лише за умови, що всі інші заходи впливу на учасників вичерпані.

### **6.3. Уникнення екстремальних ситуацій при забезпеченні публічної безпеки і порядку**

Екстремальна ситуація – це об'єктивно складні умови діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні.

Крім того, екстремальні ситуації розглядають також як:

- несприятливі для життєдіяльності умови, що вимагають мобілізації прихованих можливостей організму людини;

- об'єктивно складні умови діяльності, які сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні;

- несприятливий, складний стан умов життєдіяльності людини, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значущості;

- ситуації, які викликають актуалізацію потреби у безпеці<sup>87</sup>.

---

<sup>87</sup> Корнев О. М. Екстремальна ситуація: сутність, зміст та рівні подолання. *Збірник наукових праць «Проблеми екстремальної та кризової психології».* НУЦЗ України. 2016. С. 98.

Екстремальні ситуації характеризуються певною взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників, що сприяють або перешкоджають здатності людини здолати її. Варто розглянути, що належить до внутрішніх та зовнішніх чинників.

Зовнішній чинник є об'єктивним, тобто незалежним від людини, він визначається ситуацією і характеризується такими змінними:

- обмеженим терміном подолання ситуації. Цю змінну можна розглядати як брак часу, необхідного для застосування всіх можливостей людини, як потенційних, так і резервних, для подолання ситуаційних перешкод;

- зовнішніми обставинами, що виявляються занадто складними для їх подолання, що визначається неможливістю чи небажанням протистояти їм та боротися з ними. Безперечно, що, оцінюючи усю сукупність певних перешкод, які заважають вирішенню поставлених завдань, людина намагається усвідомити складність ситуації і знайти шляхи та засоби її подолання;

- ризиком для здоров'я, чи, за певних обставин, і життя людини. Це дуже важлива перешкода для виконання обраної мети і завдань, оскільки інстинкт самозбереження людини перешкоджає ризикувати власним здоров'ям, а надто життям. Це може спричинюватись доволі простим міркуванням, що при збереженні здоров'я і життя, навіть при невиконанні завдання, у подальшому, можна виконати завдання більш ефективно. Та водночас, якщо мотив виконання поставленої мети чи завдання є важливішим, ніж мотив небезпеки втрати власного життя чи здоров'я, то людина, не вагаючись, буде намагатись виконувати поставлене завдання;

- небажанням оточення розуміти людину. У службовій діяльності працівників поліції інколи виникають ситуації, коли певні верстви населення або окремі люди не бажають його розуміти, перешкоджаючи досягнення поставленої перед ним мети. Ситуація може погіршуватись тим, що в певні моменти працівнику поліції буває дуже важко впоратись з потоком зовнішнього протистояння;

- зміною ситуації, тобто виникненням нових проблем за наявності старих, а також швидкоплинністю обставин і, в деяких випадках, неможливістю швидкої зміни процесу дії.

Ситуативними чинниками тут можуть бути складні та небезпечні метеорологічні умови, наявність вибухонебезпечних матеріалів тощо. Але людина розраховує на те, що нові обставини будуть змінюватись не так швидко, і тому помилково не надає відповідного значення цим змінам;

– позитивним збігом обставин, що дають можливість людині подолати ситуацію з найменшими зусиллями. У такій ситуації позитивний збіг обставин може посприяти людині досягти бажаної мети навіть тоді, коли їй здається, що це досягнення просто неможливе. За таких умов людина не тільки швидше досягає поставленої мети, але й не прикладає для цього надмірних зусиль;

– відсутність будь-якої підтримки. Несприятливі умови, якими б вони не були складними, не можуть завадити досягненню певного очікуваного результату. Але, якщо людині потрібно напружувати власні сили на межі можливого, тоді може виникнути стан фрустрації, що в свою чергу може призвести до депресії, і, як наслідок, до психічної травми, зводячи нанівець усі зусилля людини<sup>88</sup>.

Цей перелік є приблизним і не вичерпним, оскільки кожна екстремальна ситуація є неповторною.

Внутрішній чинник екстремальної ситуації уособлює певний стан і можливості людини. Розглянемо його більш детально на психологічному рівні.

Психологічний рівень характеризується такими змінами:

– усвідомленням власного безсилля щодо зміни чи подолання екстремальної ситуації. Не існує меж для людського вдосконалення, тому суто теоретично вважається, що людина може впоратись з будь-якою ситуацією. Прикладів подібних ситуацій можна навести безліч, коли особа навіть у надзвичайно складній ситуації знаходила бажаний вихід. Але бувають випадки, коли в доволі простих обставинах люди з великим вольовим потенціалом не здатні подолати наявну

---

<sup>88</sup> Психолого-педагогічні особливості підготовки майбутніх правоохоронців до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях. Б. Б. Шаповалов, М. Х. Хасанов, В. С. Бажанюк. К. : Інститут обдарованої дитини, 2015. С. 88–89.

ситуацію. Це свідчить про те, що людина свідомо або несвідомо може зашкодити собі в досягненні обраної мети. Тобто сама людина не дозволяє реалізувати надбаний потенціал. Це може бути пояснено або наслідками сильного стресу, або високим рівнем тривожності, яка здатна уявити занадто загрозливу картину ситуації;

– усвідомлення ризику для власного життя чи здоров'я. Ця складова характеризувала також і зовнішній чинник, але саме усвідомлення ризику може стати певним «блоком» у цілеспрямованих діях людини;

– невизначеність ситуації для людини, яка висуває проблему пошуку найкращого рішення. Усім відомі ситуації, коли ми, за певних умов, обираємо той чи інший спосіб вирішення завдання. Відомі і такі ситуації, у яких ми знаємо, що і як робити. Коли ж ситуація видозмінюється, тоді й постає проблема пошуку оптимального варіанту з наявних. У такому разі цілісність інформації є спонукальним моментом вибору найкращого рішення;

– боротьба мотивів між «хочу» і «можу». Безсумнівно, певна невизначеність між зазначеними положеннями може звести нанівець будь-які оптимальні дії у тих ситуаціях, коли вони стають не тільки неоптимальними, але й недоречними. Не ставлячи у певне співвідношення власні бажання та можливості, утворюється певний розлад, що перешкоджає ефективності дій людини;

– боротьба з «самим собою», невпевненість у власних силах та можливостях, нервовість, самоусунення від боротьби. Ця боротьба спонукається внутрішньою невизначеністю людини у своїх потенційних можливостях. Ця дуже складна індивідуальна проблема може стати значною перешкодою у досягненні поставленої мети;

– усвідомлення перебування у стресовій ситуації. Коли людина потрапляє у ситуацію, з якою раніше не стикалась, а надто не знає, як її долати, то за цих умов вона перебуває у стані нервової та психічної напруги. Дію стресу розглядають з двох позицій: з позиції позитивного, стимулюючого впливу на психіку людини, що виявляється у впевненості та рішучості дій, та з позиції, коли стрес так би мовити «паралізує» відповідну діяльність психіки, що можна спостерігати

у нездатності діяти ефективно. Побуває думка, що стрес може відповідно відновлювати роботу психіки, що зазнала певних змін. Але потрібно пам'ятати, що для різних людей однакова ситуація не завжди є стресовою, оскільки одні особи вже бували в подібній ситуації і вміють реагувати на неї, на відміну від тих, хто за різних обставин, перебуваючи в таких самих ситуаціях, не зміг навчитись діяти відповідно;

– психічна перевантаженість, усвідомлення власної тривожності, необхідність подолання екстремальної ситуації, а також складність адаптації. Однією з основних причин невідповідності дій сучасним умовам є психічна перевантаженість. Кожна людина має певну межу психічних можливостей організму, які реалізуються у діях через емоційно-вольову готовність. Перевантаження значною кількістю інформації, яку необхідно швидко аналізувати, призводить до неможливості розсудливо, логічно мислити;

– психічний стан невпевненості у собі, психічна неготовність до подолання екстремальної ситуації, прояв емоцій, почуттів, концентрація зусиль<sup>89</sup>.

Одним з показників готовності людини до ефективних дій виступають психічні стани, які вказують на емоційно-вольову функціональну готовність до реалізації мети. Людей можна умовно поділити на тих, у кого переважає когнітивна (пізнавальна) складова над афективною (емоційною), і навпаки. При переважанні афективної складової людина надто емоційно реагує на екстремальну ситуацію, втрачаючи розсудливість і послідовність у діях. Оскільки емоційна сфера пов'язана з вольовою, то можна передбачити, що вольова активність такої людини буде на доволі низькому рівні, і навпаки.

Екстремальні ситуації можуть бути:

- регламентованими;
- нерегламентованими;
- плановими і ситуаційними;
- «штатними» та «позаштатними».

---

<sup>89</sup> Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2011. С. 421–422.

У найбільш загальному вигляді вони поділяються на чотири групи:

1) спричинені надзвичайними умовами (стихійне лихо, природна чи техногенна катастрофа);

2) життєві, повсякденні (пожежа, напад правопорушника, необхідність одночасного вирішення декількох однаково важливих завдань), тобто такі, що виникають у житті кожної людини;

3) пов'язані з захопленням потенційно небезпечними видами хобі (підводне плавання, швидкісна їзда тощо);

4) службові, професійні – зумовлені виконанням службових обов'язків. З небезпекою для життя і здоров'я пов'язане виконання багатьох видів робіт, що містять елементи виробничого і професійного ризику (шахтарі, льотчики, моряки тощо), а також службова діяльність поліцейських<sup>90</sup>.

У діяльності працівників Національної поліції можлива кожна з зазначених ситуацій, але ми акцентуємо тільки на екстремальних ситуаціях службового характеру.

Це може бути: процес безпосереднього попередження чи припинення правопорушень; втручання у вирішення сімейно-побутових та інших конфліктів між людьми; психологічне протиборство при проведенні оперативно-розшукових і слідчих заходів; протиправне використання людьми джерел підвищеної безпеки; припинення групових порушень публічної безпеки та порядку, а також масових заворушень; дії в умовах введення воєнного та надзвичайного стану. Крім того, екстремальність може виникати внаслідок інтенсивного та тривалого навантаження при повсякденному виконанні службових обов'язків.

У професійній діяльності працівників Національної поліції можна виокремити такі різновиди екстремальних ситуацій:

1) швидкоплинна – пов'язана з необхідністю діяти в умовах дефіциту часу, у максимально швидкому темпі, при високому рівні організованості та зі значним психологічним

---

<sup>90</sup> Психолого-педагогічні особливості підготовки майбутніх правоохоронців до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях. / Б. Б. Шаповалов, М. Х. Хасанов, В. С. Бажанюк. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. С. 92–93.

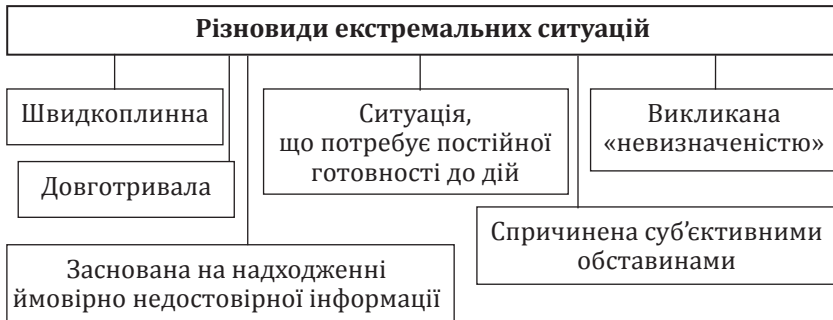


Рис. 3

навантаженням (затримання правопорушника, участь у ліквідації наслідків катастрофи тощо);

2) довготривала – психологічно напружена діяльність протягом тривалого часу (процес розкриття і розслідування злочинів);

3) викликана «невизначеністю» – потребує ухвалення рішення за наявності альтернативних, суб'єктивно однаково значущих варіантів поведінки (повідомити про службу недбалість або протиправну поведінку товариша чи залишитися з ними у добрих стосунках, виконати службовий обов'язок чи не втручатися в події задля власної безпеки);

4) ситуація, що потребує постійної готовності до дій – перебування в монотонних, мало змінюваних умовах в очікуванні екстремальних змін (чергування, перебування в засідці);

5) заснована на надходженні ймовірно недостовірної інформації – потребує екстрених дій за відсутності впевненості в достовірності одержаної інформації (повідомлення про зникнення дитини, про мінування тощо);

6) спричинена суб'єктивними обставинами, тобто самим працівником (відволікання чи нестійкість уваги, непрофесійне виконання дій тощо)<sup>91</sup>.

<sup>91</sup> Юридична психологія : навчально-методичний посібник / Г. В. Мухіна ; за заг. ред. В. М. Бесчастного. Київ : ВД «Дакор», 2019. С. 190–191.



Під час виконання працівниками поліції службових обов'язків в екстремальних ситуаціях можлива організація діяльності різних рівнів, несуміжними з яких є високий та низький рівень вольової регуляції поведінки.

Високий рівень вольової регуляції (адаптивна поведінка) виявляється у підсиленні регулюючих функцій психіки, своєчасному прогнозуванні та врахуванні змін обставин, швидкому, чіткому й грамотному застосуванні засобів, прийомів і дій. Підвищується ступінь вольової керованості діяльністю та її загальна ефективність.

Низький рівень вольової регуляції (неадаптивна поведінка) – нездатність концентруватись на головному, порушення впорядкованості психічних процесів, непослідовність і неточність виконання дій, ігнорування минулого професійного досвіду, стереотипне повторення певних дій за відсутності такої необхідності, покvapлива і сумбурна поведінка або ж загальмованість, заціпеніння. Вплив екстремальних ситуацій під час забезпечення поліцейськими публічної безпеки та порядку спричиняє виникнення специфічних емоційних станів, найбільш типовими з-поміж яких є: стрес, афект, фрустрація.

*Стрес* – це нервово-психічне перенапруження, зумовлене несподіваним чи надсильним подразником, адекватна реакція на який раніше не була сформована, але повинна бути знайдена в ситуації, що склалася; емоційний стан, що спонукає до вирішення екстремальної ситуації за рахунок загальної адаптивної поведінки всіх ресурсів організму до пристосування в наявних умовах.

*Афект* – це бурхливий та швидкоминучий стан, що повністю оволодіває людиною й характеризується значними змінами в свідомості, порушенням вольового контролю за поведінкою. Загалом, це емоційний вибух, що породжується надсильним подразником і спричиняє порушення здатності до адекватного встановлення взаємозв'язків між явищами, домінування в свідомості якогось одного, часто перекрученого уявлення. Деформуються установки та життєві позиції людини й різко змінюється поведінка.

*Фрустрація* – це емоційний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перешкоди, яка заважає досягненню особистісно значущої мети. Ступінь її вираженості залежить від сили

протидії зовнішніх (об'єктивних) чи внутрішніх (суб'єктивних) обставин. Фрустрація виявляється в емоційно-вольовій сфері у відчутті тривожності, пригніченості, відчаю; в когнітивній – у розладах уваги, зниженні пам'яті та здатності до логічного мислення. До фруструючих особистісних ситуацій належать, наприклад, активна чи пасивна протидія зацікавлених осіб під час розслідування злочину, перешкоди у просуванні по службі<sup>92</sup>.

На виникнення та перебіг того чи іншого стану психіки людини в екстремальній ситуації впливають такі чинники:

1) інтенсивність і особливості дії подразника. Порівняно невелике психічне напруження до певної межі є позитивним, але коли воно перевищує поріг можливостей людини, настає різке погіршення психічного стану та ефективності діяльності загалом. Так, поступове наростання загрозової ситуації в умовах повноти інформації про неї і достатнього часу дає змогу працівнику поліції мобілізуватися та успішно виконати завдання (наприклад, затримати правопорушника). Навпаки, відсутність необхідної інформації, неочікуване застосування правопорушником зброї чи інших засобів підвищеної небезпечності, про які завчасно не було відомо, може призвести до його дезорганізації;

2) психологічна надійність – індивідуальна характеристика, що передбачає наявність сукупності певних психофізіологічних, індивідуально-типологічних та характерологічних властивостей людини. Зокрема, йдеться про стійкість до перенапруження, небезпеки та невдач у сполученні зі здатністю до виправданого ризику, швидке подолання переживання та розчарування, оптимальний рівень тривожності, стриманість в емоціях, врівноваженість, розсудливість. Розвиненість певних психофізіологічних якостей та особливостей психічних пізнавальних процесів дають змогу здійснювати прискорену переробку інформації та приймати правильне рішення. Сукупно зазначені особливості, властивості та якості визначають поріг корисності напруження, характерний для конкретної людини;

3) психологічна підготовленість – спеціальна тренуваність до дій в екстремальних умовах, під впливом якої поріг

<sup>92</sup> Юридична психологія : підручник / за заг. ред. Л. І. Казміренко, Є. М. Моїсева. Київ : КНХ, 2007. С. 289 с.

корисності напруження підвищується. Вона залежить від знання працівником типових форм вияву екстремальних ситуацій та особливостей перебігу емоційних станів, що водночас виникають; володіння методами і засобами їх подолання та ступеня сформованості професійної пильності – особливої властивості, що виявляється у виправданій настороженості та підвищеній увазі до ризикованих і небезпечних ситуацій. Ця властивість допомагає вчасно виявити ознаки загрози, правильно оцінити ситуацію, що склалася. Протилежністю професійної пильності є недбалість, що спричиняється нерозумінням небезпеки, невмінням вчасно її розпізнати та правильно зрозуміти, зниженою концентрацією уваги. Недбалість може мати й іншу причину – зневажання безпеки, невинуватена самовпевненість;

4) функціонально-психологічний стан організму – поріг корисної напруженості зменшується під впливом психічних травм, зокрема й внаслідок невдач по службі, втомі, участі в конфліктних ситуаціях із вираженим психофізіологічним реагуванням тощо<sup>93</sup>.

Тактика дій працівника поліції в екстремальних умовах має ще одну психологічну особливість. Він може діяти згідно з одним з двох тактичних варіантів, а саме:

- вступити до двобою (якщо є достатньо сил та засобів для вирішення ситуації);
- не вступати у двобій (якщо сил не вистачає).

Водночас є ситуації, коли працівник поліції не має права вибору і повинен вступати у сутичку із правопорушником, незалежно від співвідношення сил та засобів. Це ситуації, коли життю або здоров'ю людини загрожує небезпека. У випадках, коли працівник поліції вимушений втручатися у злочинну діяльність у невинуватених умовах, він повинен компенсувати різницю у силах та засобах за рахунок агресивності, наступальності та рішучості. Діючи за таких обставин працівники Національної поліції часто отримують поранення, інколи і смертельні. На жаль, аналіз практики дій працівників правоохоронних органів різних країн свідчить про те,

---

<sup>93</sup> Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2011. С. 368–369.

що навіть у випадках, коли не варто було втручатися в ситуацію, з різних причин втручалися в неї, що викликало ескалацію конфлікту та в низці випадків призводило до загибелі або поранення працівника.

До таких ситуацій потрібно віднести спроби самотужки затримати групу правопорушників за вчинення майнових злочинів, перевірити документи у підозрілих осіб, не маючи водночас достатньої кількості особового складу, необхідного озброєння, транспортних засобів тощо. Отже, рішення про втручання в ситуацію працівник має ухвалювати з огляду на ступінь небезпеки правопорушення, співвідношення сил та засобів протидіючих сторін на підставі обґрунтованих прогнозів щодо подальшого розвитку ситуації. Ухваливши рішення про втручання в ситуацію, працівник повинен діяти сміливо, рішуче, бути зрозумілим для оточуючих, давати чіткі команди, які не можуть бути зрозумілі неоднозначно. Важливо також, щоб працівник після ситуації міг пояснити, чому він діяв так, а не інакше.

Отже, екстремальна ситуація є змістовним поняттям і уособлює два основні чинники: зовнішній і внутрішній. І на цьому етапі варто розглянути такі рівні подолання екстремальної ситуації:

- перший рівень характеризується тим, що людина може подолати ситуацію, що виникає самостійно, без сторонньої допомоги та концентрації власних зусиль;
- на другому рівні людина концентрує власні зусилля для подолання екстремальної ситуації;
- на третьому рівні для подолання екстремальної ситуації необхідна над концентрація зусиль або залучення власних резервних можливостей організму (інтелектуальних, фізичних, емоційних, вольових);
- подолання четвертого рівня екстремальної ситуації характеризується тим, що для цього необхідно залучення прихованих резервів організму, вкрай необхідна стороння допомога або сприятливий збіг обставин;
- при настанні п'ятого рівня екстремальна ситуація усвідомлюється як безвихідна і нездоланна, хоча за певних умов (сприятливий збіг обставин, стороння допомога) її можливо здолати;

– шостий рівень екстремальної ситуації характеризується тим, що об'єктивно людина не може здолати ситуацію, що виникає, навіть при концентрації власних зусиль, сторонній допомозі чи сприятливому збігу обставин, хоча вона має впевненість у тому, що здолає її;

– на сьомому рівні і об'єктивно, і суб'єктивно людина не може здолати екстремальну ситуацію навіть при концентрації, надконцентрації власних зусиль і резервів, сторонньої допомоги чи сприятливому збігу обставин<sup>94</sup>.

#### **6.4. Взаємодія із засобами масової інформації під час забезпечення публічної безпеки і порядку**

Варто сказати, що необхідність налагоджувати діалог між поліцейськими та журналістами не підлягає сумніву, адже тільки конструктивна співпраця допоможе кожній зі сторін якісно виконувати свої службові та професійні обов'язки і не піддаватися стресам та негативним впливам через неякісне виконання однією зі сторін своїх обов'язків.

Професійна діяльність і поліцейських, і журналістів, на яку припадає значна частина життя людини, належить до чинників, що глибоко впливають на формування й розвиток її індивідуально-психологічних особливостей і в майбутньому. Крім того, їх співпраця, насамперед, полягає в застосуванні різних методів і форм впливу засобів масової інформації на свідомість громадян, метою якого є спроба зменшення рівня злочинності серед населення та сприяння налагодженню партнерських відносин між поліцією та населенням.

Для ведення відкритого діалогу поліцейських при забезпеченні публічної безпеки та порядку із засобами масової інформації назріла необхідність впровадження практик побудови їхніх стосунків у межах партнерської моделі взаємодії. Вивчення поліцейськими цих правових основ здійснюється під час навчання у закладах освіти зі специфічними умовами навчання МВС України, згідно з навчальними планами

---

<sup>94</sup> Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2011. С. 354.

та програмами, якими передбачено вивчення психологічних дисциплін, пов'язаних з ефективною комунікацією і стресостійкістю поліцейських.

Якщо ж говорити про законодавчу базу, яка прямо регулює взаємодію підрозділів Національної поліції та засобів масової інформації, то потрібно вказати на Закон України від 02 липня 2015 року № 580-VIII «Про Національну поліцію». У статті 9 цього закону вказано, що поліція здійснює свою діяльність на засадах відкритості та прозорості, забезпечує постійне інформування органів державної влади та органів місцевого самоврядування, а також громадськості про свою діяльність у сфері охорони та захисту прав і свобод людини, протидії злочинності, забезпечення публічної безпеки та порядку<sup>95</sup>.

З огляду на визначені права преси, основними формами взаємодії поліцейських з представниками ЗМІ мають бути:

- надання журналістам інформації щодо діяльності органів Національної поліції;
- акредитація журналістів при Національній поліції України;
- укладання творчих договорів про співпрацю;
- спільне планування виступів у ЗМІ;
- проведення спільних благодійних акцій, випусків рубрик і теле– та радіопрограм;
- проведення «прямих ліній», «прямих ефірів» та «круглих столів»;
- організація роботи телефонів довіри, вивчення отриманої кореспонденції, відгуків на виступи ЗМІ та підтримка у судових позовах. У своїй практичній діяльності мас-медіа найчастіше можуть стикатися з необхідністю взаємодії з поліцією під час висвітлення масових громадських заходів, як протестних (наприклад, зборів, мітингів, демонстрацій, пікетувань тощо), так і святкових (наприклад, святкувань державних свят), а також певних надзвичайних подій (аварій, катастроф, стихійних лих тощо)<sup>96</sup>.

<sup>95</sup> Про Національну поліцію : Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2015. № 40–41. Ст. 379. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>. С. 9.

<sup>96</sup> Взаємодія мас-медіа та органів державної влади : навч. посіб. / М. Т. Андрійчук, Т. С. Андрійчук ; КПП ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2018. С. 98.

Необхідно розуміти, що під час масових заходів поліція і представники масмедіа мають різні завдання та інтереси:

1) поліція – має на меті забезпечити безпеку присутніх на місці масових заходів, не допустити заворушень;

2) журналісти – мають на меті дізнатися цікаві подробиці про події та донести інформацію суспільству.

Водночас на практиці важливо, щоб відбувалось розумне узгодження відповідних інтересів, яке дозволило б не перешкоджати виконанню службових та професійних обов'язків обох сторін. Крім того, співпраця поліції та масмедіа важлива для отримання і поширення останніми достовірної інформації з офіційних, а не альтернативних (чутки або коментарі сторонніх осіб) джерел.

Зазначимо, що і поліцейські, і представники ЗМІ мають бути толерантними один до одного, уважними до слів співрозмовника, витриманими, емоційно врівноваженими та дипломатичними.

Аналізуючи форми взаємодії поліції зі ЗМІ важливо зосередитись на таких напрямках взаємодії:

– взаємообмін інформацією, що становить спільний інтерес;

– вивчення та аналіз оперативного стану;

– обмін позитивним досвідом;

– участь у правовій пропаганді;

– взаємодія у проведенні цільових заходів (патрулювання тощо);

– участь у профілактиці правопорушень.

Зазначені форми взаємодії надають можливість Національній поліції:

– налагодити відносини зі ЗМІ;

– бути впевненим у тому, що до громадськості надходить лише компетентна інформація;

– бути надійними партнерами із представниками ЗМІ у налагодженні суспільних відносин з громадськістю;

– реалізовувати взаємодію на високому професійному рівні;

– знати, що інформація, яка становитиме державну таємницю, не буде оприлюднена<sup>97</sup>.

<sup>97</sup> Всеукраїнське професійне юридичне видання «Юридична газета Online». 2022. URL: <https://jur-gazeta.com/golovna/nadzvichayniy-voenniyy-ta-osobliviystan-shcho-varto-znati-pro-pravovi-rezhimi-na-teritoriyi-ukrayini.html>. С. 1.

Забезпечуючи публічну безпеку і порядок, поліцейські зі ЗМІ повинні з'ясувати:

- 1) місце розташування журналістів та відеокамер;
- 2) порядок пересування представників ЗМІ, які забезпечують відео- та фотозйомку;
- 3) можливість роботи ЗМІ за «живим» ланцюгом правоохоронців;
- 4) можливість організувати коментар уповноваженої особи «з місця забезпечення поліцейськими публічної безпеки і порядку».

Якщо ж під час виконання поліцейськими службових завдань виникла надзвичайна ситуація, то вони можуть сповістити журналісту:

- вичерпну інформацію щодо події без надмірної деталізації;
- інформацію про час, дату та місце затримання підозрюваного;
- інформацію чи був спротив з боку підозрюваної особи, застосування зброї;
- інформацію щодо характеру, суті та формулювання звинувачення (вказати статтю Кримінального кодексу, викласти, у чому полягає диспозиція статті та яка передбачена санкція);
- інформацію про необхідність допомоги з боку громадян та її вид<sup>98</sup>.

Під час виконання журналістами професійних обов'язків потрібно пам'ятати, що законодавство обмежує доступ до такої інформації:

- 1) прізвище, ім'я та по батькові затриманого, підозрюваного, обвинуваченого до набрання чинності вироком суду;
- 2) прізвище, ім'я та по батькові потерпілого без його згоди;
- 3) будь-які фото- або відеоматеріали, які вказують на особу у випадках розшуку особи або для захисту прав та інтересів фізичної особи.

Однак така інформація може бути надана за наявності таких виняткових обставин:

- коли розголошення такої інформації допоможе розслідуванню, розшуку або в затриманні підозрюваного, а також для захисту прав та інтересів людини;

<sup>98</sup> Закон України «Про Національну поліцію». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2015, № 40–41, ст. 379. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>. С. 10.



– необхідна для людей як попередження про можливу небезпеку;

– є загальновідомою для людей через великий суспільний резонанс або стосується публічної особи.

Варто зазначити, що саме засоби масової інформації є найшвидшими та найпотужнішими комунікаційними каналами й можуть стати у нагоді поліцейським під час вирішення питань публічної безпеки та порядку.

З огляду на це працівники Національної поліції:

– мають допомагати журналістам, коли порушують їхні професійні права, заважають їм виконувати професійні обов'язки;

– не можуть удавати, що нічого не відбувається в конфліктній ситуації;

– мають виявляти повагу до журналістів як до співгромадян, не ставитися до них зверхньо, не принижувати їхню гідність;

– повинні пред'являти свої посвідчення;

– мають допускати журналістів до периметра, ближчого до місця подій, щоб вони мали змогу якісніше висвітлити події, якщо це не заважає виконувати функціональні обов'язки.

Крім того, поліцейським важливо знати, що згідно із Кримінальним кодексом України такі дії, як:

1) недопущення журналіста до участі у прес-конференції;

2) позбавлення журналіста можливості скористатися переважним правом на одержання інформації;

3) необґрунтована відмова в задоволенні запиту щодо доступу до офіційних документів або наданні письмової чи усної інформації – можуть розцінюватись як перешкодження законній професійній діяльності журналіста.

Зі свого боку журналісти повинні:

– дотримуватися стандартів ввічливої поведінки та правил журналістської етики, бути ввічливими з поліцейськими, виконувати прохання працівників поліції;

– виявляти повагу до поліцейських як до співгромадян, не ставитися до них зверхньо, не принижувати їхню гідність;

– не вступати до словесної перепалки з поліцейськими в місцях масового скупчення людей;

– не вчиняти провокаційних дій у зонах масових заходів, які контролюються поліцейськими<sup>99</sup>.

Необхідно зазначити, що ділове спілкування передбачає не стільки передачу емоційних станів, скільки передачу належної інформації. Саме тому для змістовного ділового спілкування між поліцією та представниками преси необхідно насамперед вміти говорити й вміти слухати.

З цією метою для представників мас-медіа та поліції може бути корисною така інформація щодо їхньої взаємодії<sup>100</sup>:

<b>Права поліцейського, який забезпечує публічний порядок та безпеку під час масових заходів</b>	<b>Права журналіста ЗМІ, який висвітлює масові заходи</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– вимагати у представника масмедіа посвідчення, що підтверджує його професійну належність;</li> <li>– проводити аудіо-, відео-, фотофіксацію як допоміжний засіб попередження протиправних дій та розкриття правопорушень;</li> <li>– тимчасово обмежувати або забороняти доступ людей на окремі ділянки місцевості чи об'єкти з метою забезпечення публічної безпеки та порядку;</li> <li>– обмежувати або забороняти у випадках затримання правопорушників, при аваріях або інших надзвичайних обставинах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– здійснювати письмові, аудіо- та відеозаписи із застосуванням необхідних технічних засобів, за винятком випадків, передбачених законом;</li> <li>– після пред'явлення документа, що засвідчує його професійну належність, збирати інформацію в місцях масових заходів (безпорядків);</li> <li>– звернутися до будь-якого працівника поліції за поясненнями або допомогою;</li> <li>– збирати інформацію у місцях масових заходів (безпорядків).</li> </ul>
<p><b>Важливо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– звертаючись до особи, або у разі звернення особи до поліцейського, він зобов'язаний назвати своє прізвище, посаду, спеціальне звання та пред'явити на вимогу службове посвідчення, надавши можливість ознайомитися з викладеною в ньому інформацією, не випускаючи його з рук;</li> </ul>	<p><b>Важливо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– при контакт з поліцейським журналісту доцільно представлятися та пред'являти службове посвідчення чи інший документ, що засвідчує його належність до масмедіа;</li> </ul>

<sup>99</sup> Юридична психологія: наук. журн. / редкол.: Ю. М. Черноус голов. ред. та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2019. № 2 (25). С. 95.

<sup>100</sup> Взаємодія мас-медіа та органів державної влади : навч. посіб. / М. Т. Андрійчук, Т. С. Андрійчук ; КПП ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2018. С. 101–102.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- на однострої поліцейського розміщується нагрудний знак із чітким зазначенням його спеціального жетона. Поліцейському заборонено знімати з однострою чи приховувати нагрудний знак, а також будь-яким іншим способом перешкоджати прочитанню інформації на ньому або фіксуванню її за допомогою технічних засобів;</li> <li>- поліцейський має право вимагати в особи пред'явлення нею документів, що посвідчують особу;</li> <li>- поліцейський має володіти інформацією щодо того, який представник поліції уповноважений спілкуватися з журналістами і коментувати ситуацію, та надавати контакти цієї особи представникам масмедіа. Якщо ситуація потребує негайного пояснення дій поліції (загроза замінування, масштабна ДТП з перекриттям руху, надзвичайні події тощо), поліцейський має поінформувати представників масмедіа про те, що відбувається;</li> <li>- перешкоджання законній професійній діяльності журналістів тягне за собою відповідальність згідно із Кримінальним кодексом України.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- потрібно враховувати, що за злісну непокору законній вимозі поліцейського передбачена адміністративна відповідальність згідно із Кодексом України про адміністративні правопорушення.</li> <li>У разі виникнення небезпечної ситуації або перешкоджання законній професійній діяльності журналістів слід: <ul style="list-style-type: none"> <li>- не порушувати загальних правил знаходження у місцях масових заходів (безпорядків);</li> <li>- мати ідентифікацію того, що він журналіст (наприклад, позначку на жилеті/касці «ПРЕСА»);</li> <li>- мати посвідчення журналіста та надавати його на вимогу правоохоронних органів;</li> <li>- телефонувати до служби 102 у разі виникнення ситуації, що порушує права журналіста, оскільки такий дзвінок буде зареєстровано;</li> <li>- звертатися до поліцейських особисто з проханням допомоги і зупинити незаконну діяльність;</li> <li>- подавати заяви про перешкоджання законній професійній діяльності журналіста та особисто відслідковувати перебіг справи, користуватися допомогою адвокатів.</li> </ul> </li> </ul>
---	--

Розглянувши основні форми взаємодії поліції зі ЗМІ, було визначено, що така взаємодія:

1) об'єднує сили для конкретної мети – інформування населення;

2) дає впевненість, що інформація, яка становитиме державну таємницю, не буде оприлюднена;

3) забезпечує надійне партнерство між сторонами;

4) сприяє тому, що поліція забезпечує доступ до публічної інформації, власником якої вона є, у порядку та відповідно до вимог, визначених законом;

5) дає право поліції мати надійного партнера із представниками ЗМІ<sup>101</sup>.

Наголошуємо, що у випадках взаємодії представників масмедіа та поліцейських під час масових заходів, особливої важливості набуває роль пресслужб (пресекретарів, речників) органів та підрозділів Національної поліції. Їх основна функція у таких випадках – координація поліцейських та журналістів, аби надати можливість поліцейським забезпечувати публічну безпеку і порядок, а представникам масмедіа якісно виконувати професійні обов'язки.

## **6.5. Забезпечення публічної безпеки і порядку в умовах воєнного та надзвичайного станів**

І воєнний, і надзвичайний стани є правовими режимами, які працюють з певними обмеженнями, але водночас регламентуються двома різними законами.

Воєнний стан спрямований на відсіч ворогу і передає значну владу армії і військовим адміністраціям. Обмеження прав громадян водночас слугують обороні від зовнішньої агресії. Воєнний стан допомагає мобілізувати людей на захист та оборону країни. Натомість надзвичайний стан запроваджується у випадку стихійних чи техногенних катастроф або заворушень і встановлюється в країні поліцейський режим, тобто цензуру в медіа, вилучення у людей зброї, комендантську годину, заборону зібрань тощо. Це не має нічого спільного з відсіччю ворогу.

Політологи пояснюють такі відмінності між воєнним та надзвичайним станом:

– перша відмінність полягає в тому, що воєнний стан вводиться тоді, коли здійснюють напад, тобто те, що відбулося в Україні у 2014 році, або коли відбувається ескалація чи загроза ще більшої ескалації. Власне, за таких умов воєнний стан є більш логічним. Натомість надзвичайний стан може вводитися у різних ситуаціях. Наприклад, як це було в окремих

---

<sup>101</sup> Всеукраїнське професійне юридичне видання «Юридична газета Online». 2022. URL: <https://jur-gazeta.com/golovna/nadzvichayniy-voenniyy-ta-osobliviy-stand-shcho-var-to-znati-pro-pravovi-rezhimi-na-teritoriyi-ukrayini.html>. С. 2.

регіонах України через боротьбу з поширенням Covid-19. Також його можуть ввести через техногенні або природні лиха;

– друге, що відрізняє обидва правові режими – контроль над поточною ситуацією. Під час воєнного стану контроль здійснюють військові. Це можуть бути військово-цивільні адміністрації або військові особи. При надзвичайному стані така умова не є обов'язковою, проте також може бути;

– третя, чи не найбільша відмінність – у термінах, на які впроваджуються обидва режими. Надзвичайний стан може діяти не більше 30 днів, та може бути продовжений. Тоді як воєнний стан не має чітких часових обмежень та може бути впроваджений на будь-який період – два місяці, пів року, рік, про що зазначається у відповідному указі<sup>102</sup>.

Для якісного виконання функціональних обов'язків працівниками поліції детальніше розглянемо особливості забезпечення публічної безпеки та порядку під час дії правового режиму воєнного та надзвичайного станів.

Правовий режим воєнного стану регулюється Законом України «Про правовий режим воєнного стану».

Відповідно до закону «воєнний стан» – це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки<sup>103</sup>.

Правовою основою введення воєнного стану є Конституція України, Закон України та указ Президента України про введення воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях, затверджений Верховною Радою України.

Воєнний стан запроваджують за такою послідовністю: Рада національної безпеки та оборони подає Президентові

<sup>102</sup> Медіа-хаб «Твоє місто». 2022. URL: [https://tvoemisto.tv/exclusive/nadzvychnyyu\\_chy\\_voiennyu\\_stan\\_u\\_chomu\\_vidminnist\\_ta\\_yak\\_pratsyuiue\\_128170](https://tvoemisto.tv/exclusive/nadzvychnyyu_chy_voiennyu_stan_u_chomu_vidminnist_ta_yak_pratsyuiue_128170). URL: html. С. 1.

<sup>103</sup> Про правовий режим воєнного стану : Закон України. Документ 389-VIII, чинний, поточна редакція – Редакція від 29.09.2022, підстава – 2561-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text> С. 1.

Пропозиції щодо введення воєнного стану; Президент видає відповідний указ і негайно звертається до Верховної Ради України щодо його затвердження та подає одночасно відповідний проєкт закону; Верховна Рада України має зібратися на засідання у дводенний термін; указ Президента про введення воєнного стану, затверджений Верховною Радою України, офіційно оприлюднюється та набирає чинності разом із законом щодо затвердження такого указу.

Що означає введення воєнного стану:

- посилення охорони стратегічних об'єктів;
- введення комендантської години;
- заборона акцій та масових зібрань;
- введення трудової повинності чи обов'язкових суспільно корисних робіт;
- примусове відчуження приватного майна;
- заборона діяльність певних політичних партій чи громадських об'єднань, які ведуть роботу проти незалежності України;
- можлива заборона торгівлі;
- введення зобов'язання не покидати місце проживання;
- бізнес може бути змушений віддати майно у користування військовим;
- з підприємств можуть забрати працівників через мобілізацію;
- встановлення особливого режиму в'їзду і виїзду, обмеження свободи пересування;
- перевірка документів, проведення огляду речей, транспортних засобів, багажу та вантажів, службових приміщень і житла громадян<sup>104</sup>.

Правовий режим надзвичайного стану регулюється Законом України «Про правовий режим надзвичайного стану».

Надзвичайний стан – це особливий правовий режим, який може тимчасово вводиться в Україні чи в окремих її місцевостях:

- у разі виникнення надзвичайних ситуацій техногенного або природного характеру не нижче загальнодержавного рівня;

---

<sup>104</sup> Про правовий режим воєнного стану : Закон України. Документ 389-VIII, чинний, поточна редакція – Редакція від 29.09.2022, підстава – 2561-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text> С. 3.

– у разі спроби захоплення державної влади чи зміни конституційного ладу України шляхом насильства;

– передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню та органам місцевого самоврядування повноважень для відвернення загрози та забезпечення безпеки і здоров'я громадян, нормального функціонування національної економіки, органів державної влади та органів місцевого самоврядування, захисту конституційного ладу<sup>105</sup>.

Правовою основою введення надзвичайного стану є Конституція України, Закон та Указ Президента України про введення надзвичайного стану в Україні або в окремих її місцевостях, затверджений Верховною Радою України.

Умови введення надзвичайного стану:

1) виникнення особливо тяжких надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру, що створюють загрозу життю і здоров'ю значних верств населення;

2) здійснення масових терористичних актів, що супроводжуються загибеллю людей чи руйнуванням особливо важливих об'єктів життєзабезпечення;

3) виникнення міжнаціональних і міжконфесійних конфліктів, блокування або захоплення окремих особливо важливих об'єктів або місцевостей, що загрожує безпеці громадян і порушує нормальну діяльність органів державної влади та органів місцевого самоврядування;

4) виникнення масових безпорядків, що супроводжуються насильством над громадянами, обмежують їх права і свободи;

5) спроби захоплення державної влади чи зміни конституційного ладу України шляхом насильства;

6) масового переходу державного кордону з території суміжних держав;

7) необхідності відновлення конституційного правопорядку та діяльності органів державної влади<sup>106</sup>.

Надзвичайний стан вводиться указом Президента України. Такий указ протягом 2-х днів має затвердити Верховна Рада

---

<sup>105</sup> Про правовий режим надзвичайного стану : Закон України. Документ 1550-III, чинний, поточна редакція – Редакція від 16.06.2022, підстава – 2228-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1550-14#Text>. С. 1.

<sup>106</sup> Там само. С. 2.

України. Пропозиції щодо введення надзвичайного стану подає Рада національної безпеки та оборони.

Строк дії надзвичайного стану в Україні може бути введено на строк не більш як 30 діб і не більш як 60 діб в окремих її місцевостях. У разі необхідності надзвичайний стан може бути продовжений Президентом України, але не більш як на 30 діб.

Введення надзвичайного стану означає:

1) встановлення особливого режиму в'їзду і виїзду, а також обмеження свободи пересування по території, де вводиться надзвичайний стан;

2) обмеження руху транспортних засобів та їх огляд;

3) посилення охорони публічного порядку та об'єктів, що забезпечують життєдіяльність населення та народного господарства;

4) заборона проведення масових заходів, крім заходів, заборона на проведення яких встановлюється судом;

5) заборона страйків;

6) примусове відчуження або вилучення майна у юридичних і фізичних осіб.

Також можуть бути запроваджені додаткові обмежувальні заходи.

Під час дії правового режиму воєнного чи надзвичайного стану забезпечення публічної безпеки та порядку підрозділами Національної поліції набуває особливих вимог щодо несення служби, а саме:

1) щодо забезпечення публічної безпеки і порядку під час комендантського часу;

2) в умовах активних бойових дій під час звільнення окупованих територій;

3) на блокпостах;

4) виявлення та знешкодження диверсійно-розвідувальних груп ворога;

5) під час взаємодії з підрозділами Національної гвардії України та добровольчими формуваннями територіальної громади тощо<sup>107</sup>.

---

<sup>107</sup> Афонін Д. С., Боксгорн А. В. Особливості забезпечення публічної безпеки та порядку Національною поліцією України в умовах воєнного стану. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2022. № 1–2. С. 2.



Крім того, відповідно до п. 3 ст. 3 Закону України «Про основи національного спротиву» важливою особливістю забезпечення публічної безпеки і порядку Національною поліцією України в умовах воєнного стану є ефективна взаємодія з добровольчими формуваннями територіальної оборони, а саме:

- своєчасне реагування та вжиття необхідних заходів щодо оборони території та захисту населення на визначеній місцевості до моменту розгортання в межах такої території угруповання військ (сил) або/чи угруповання об'єднаних сил, призначених для ведення воєнних (бойових) дій із відсічі збройної агресії проти України;

- участь в охороні та обороні важливих об'єктів і комунікацій, інших критично важливих об'єктів інфраструктури, визначених Кабінетом Міністрів України, та об'єктів обласного, районного, сільського, селищного, міського значення, районного у містах рад, сільських, селищних, порушення функціонування та виведення з ладу яких становить загрозу для життєдіяльності населення;

- участь у здійсненні заходів щодо тимчасової заборони або обмеження руху транспортних засобів і пішоходів поблизу та в межах зон/районів надзвичайних ситуацій та/або ведення воєнних (бойових) дій;

- участь у запровадженні та здійсненні заходів правового режиму воєнного стану в разі його введення на всій території України або в окремих її місцевостях;

- участь у боротьбі з диверсійно-розвідувальними силами, іншими збройними формуваннями агресора (противника) та не передбаченими законами України воєнізованими або збройними формуваннями;

- участь в інформаційних заходах, спрямованих на підвищення рівня обороноздатності держави та на протидію інформаційним операціям агресора (противника)<sup>108</sup>.

Отже, незважаючи на зазначені особливості забезпечення публічної безпеки та порядку чи то під час правового режиму

---

<sup>108</sup> Про основи національного спротиву Закон України. Документ Документ 1702-IX, чинний, поточна редакція – Редакція від 12.06.2022, підстава – 2170-IX, 2237-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1702-20#Text>. С. 2.

воєнного або надзвичайного стану, чи під час повсякденної роботи поліцейського необхідно пам'ятати та сумлінного виконувати свої функціональні обов'язки, які в результаті слугують суспільству шляхом надання поліцейських послуг у сфері забезпечення публічної безпеки та порядку.

### **Питання для самоконтролю**

1. Дайте визначення поняттю «Психологічна безпека середовища».
2. Які виділяють види небезпеки.
3. Які характерні ознаки вирізняють із змісту розглядаючи поняття «масові заходи».
4. Які ви знаєте механізми впливу на учасників масових заходів.
5. Які ви знаєте екстремальні ситуації.
6. Дайте визначення поняттю «Фрустрація».
7. Які Ви знаєте напрями взаємодії поліції зі ЗМІ.
8. Забезпечуючи публічну безпеку і порядок, що повинні з'ясувати поліцейські із засобами масової інформації.
9. Що означає введення воєнного стану.
10. Які Ви знаєте відмінності між воєнним та надзвичайним станом.

### **Використана література**

1. Горбачова О. В. Психологічні аспекти забезпечення публічної безпеки і порядку Національною поліцією України. *Право і безпека*. 2017. № 4 (67). С. 181–187.
2. Крищенко А. Є. Особливості визначення терміна «Публічна безпека і порядок». *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2017. № 1 (102). С. 206–2013.
3. Заграй Л. Д. Практики соціально-психологічного захисту особистості в умовах ризиків і небезпек. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 133–142.
4. Горбачова О. В., Платковська О. В. Національна поліція, як суб'єкт забезпечення публічної безпеки та порядку: психологічний вимір. *Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.)* : зб. наук. ст. і тез доп. на наук.-практ. конф. до 100-річчя підготовки охоронців правопорядку в Харкові (м. Харків, 25 листоп. 2017 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. С. 95–96 с.

5. Дектярьова Т. В. Етимологія та сутність поняття «психологія безпеки». *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2012. Вип. 12. С. 121–126.
6. Лошицький М. В. Адміністративно-правові відносини в сфері охорони громадського порядку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук: спец. 12.00.07 «Адміністративне право і процес; фінансове право; інформаційне право» / М. В. Лошицький. Київ, 2001. 17 с.
7. Шевченко С. І. Адміністративно-правове регулювання поліцейської діяльності щодо забезпечення публічного порядку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук : спец. 12.00.07 «Адміністративне право і процес; фінансове право; інформаційне право» / С. І. Шевченко. Дніпро, 2018. 20 с.
8. Про Національну поліцію : Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2015, № 40–41. Ст. 379. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>
9. Фатхутдінов В. Г. Адміністративно-правове забезпечення громадської безпеки в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора. юрид. наук : спец. 12.00.07 «Адміністративне право і процес; фінансове право; інформаційне право» / В. Г. Фатхутдінов. Київ, 2017. 38 с.
10. Конституція України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1996. № 30. с. 141. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>
11. Ковалів М. В. Забезпечення охорони публічного порядку під час проведення масових заходів. *Актуальні питання забезпечення публічного порядку та безпеки в сучасних умовах: вітчизняний та міжнародний досвід* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 17 листоп. 2017 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ; Ліра ЛТД, 2017. С. 122–126.
12. Тимофеев В. П. Діяльність підрозділів превентивної діяльності Національної поліції щодо забезпечення охорони громадського порядку під час масових заходів. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ* : збірник наукових праць. 2017. № 4 (89). С. 163–169.
13. Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2011. 648 с.
14. Долинний А. В. Адміністративно-правове забезпечення Національною поліцією України публічної безпеки і порядку під час проведення масових заходів : дис. канд. юрид. наук : 12.00.07 / Долинний Андрій Володимирович. Київ, 2017. 190 с.

15. Юридична психологія : підручник / за заг. ред. Л. І. Казміренко, Є. М. Моїсеєва. Київ : КНХ, 2007. 360 с.
16. Юридична психологія: наук. журн. / редкол.: Ю. М. Чорноус (голов. ред.) та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2019. № 2 (25). 122 с.
17. Корнев О. М. Екстремальна ситуація: сутність, зміст та рівні подолання. Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць. НУЦЗ України. 2016. С. 97–104.
18. Психолого-педагогічні особливості підготовки майбутніх правоохоронців до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях / Б. Б. Шаповалов, М. Х. Хасанов, В. С. Бажанюк. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 114 с.
19. Юридична психологія : навчально-методичний посібник / Г. В. Мухіна ; за заг. ред. В. М. Бесчастного. Київ : ВД «Дакор», 2019. 236 с.
20. Взаємодія мас-медіа та органів державної влади : навч. посібник / М. Т. Андрійчук, Т. С. Андрійчук ; КПП ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2018. 114 с.
21. Всеукраїнське професійне юридичне видання «Юридична газета Online». 2022. URL: <https://yur-gazeta.com/golovna/nadzvichayniy-voennyi-ta-osobliviy-stand-shcho-var-to-znati-pro-pravovi-rezhimi-na-teritoriyi-ukrayini.html>
22. Медіа-хаб «Твоє місто». 2022. URL: [https://tvoemisto.tv/exclusive/nadzvychaynuu\\_chy\\_voiennuu\\_stan\\_u\\_chomu\\_vidminnist\\_ta\\_yak\\_pratsyuie\\_128170.html](https://tvoemisto.tv/exclusive/nadzvychaynuu_chy_voiennuu_stan_u_chomu_vidminnist_ta_yak_pratsyuie_128170.html)
23. Про правовий режим воєнного стану Закон України. Документ 389-VIII, чинний, поточна редакція – Редакція від 29.09.2022, підстава – 2561-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>
24. Про правовий режим надзвичайного стану Закон України. Документ 1550-III, чинний, поточна редакція – Редакція від 16.06.2022, підстава – 2228-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1550-14#Text>
25. Афонін Д. С., Боксгорн А. В. Особливості забезпечення публічної безпеки та порядку Національною поліцією України в умовах воєнного стану. *Південноукраїнський правничий часопис*. № 1–2, 2022. С. 224–230.
26. Про основи національного спротиву : Закон України. Документ 1702-IX, чинний, поточна редакція – Редакція від 12.06.2022, підстава – 2170-IX, 2237-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1702-20#Text>

Розділ VII

**ПСИХОЕМОЦІЙНЕ НАПРУЖЕННЯ  
ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ  
У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ  
ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ**

**7.1. Характеристика резильєнтності  
та основних аспектів її формування**

У сучасних умовах набуває важливого значення потреба в глибокому вивченні умов збереження психологічної стабільності та розвитку резильєнтності для розуміння людської спроможності протистояти кризовим умовам. Резильєнтність досліджують нейробіологи, соціальні психологи, нейропсихологи та фахівці інших галузей.

Поняття «резилієнс» трактують як збереження позитивної адаптації, попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, тобто відновлення після травми; позитивна відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в стресових умовах; здатність долати труднощі.

Резильєнтність – це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди (American Psychological Association 2010)<sup>109</sup>.

Резильєнтність – це гіпотетичний набір захисних чинників, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу (Bolton K. 2013).

Резильєнтні люди мають такі характеристики: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс; і надзвичайна здатність імпровізувати (Coutu, 2002).

---

<sup>109</sup> Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 32.

Д. Хелерстейн виокремлює дві частини резильєнтності: фізичну та психологічну. Фізична складова є показником стресостійкості й толерантності, натомість психологічна складова містить всі етапи соціалізації, соціальні зв'язки, відновлення та пошук нових життєвих орієнтирів і сенсів у складних ситуаціях. До другої частини професор Д. Хелерстейн також відносить процес опанування психологічними техніками, методиками, підвищення освітнього рівня і це дає змогу долати негативні наслідки стресу.

Психотерапевт О. Романчук порівнює резильєнтність з «психологічними м'язами», які можна і навіть обов'язково потрібно тренувати. На його думку, це сила, яка допомагає витримувати певні випробування, та водночас збережене психічне здоров'я, особистісна цілісність. Формується резильєнтність життєвим досвідом, взаємодіями із зовнішнім середовищем, пов'язана з вмінням контролювати, керувати та аналізувати власні емоції та емоції інших людей та з техніками усвідомленості особистості.

Американські психологи J. T. Cacioppo, H. T. Reis, A. J. Zautra використовують поняття соціальної резильєнтності. Вони розглядали її як здатність соціальних груп відновлюватися після стресових подій завдяки підтриманню позитивних соціальних стосунків. Соціальна резильєнтність акцентує на здатності особистості взаємодіяти з іншими індивідами з метою реалізації важливих цілей, незважаючи на кризи.

Мікі Дорон, психіатр Армії оборони Ізраїлю, наголошує, що існує психологічна пружність людини і цілого суспільства. Модель психологічної пружності складається з трьох складових: фізична вісь, ментальна та вісь соціальної системи. Усі вони взаємозалежні та переплітаються. Усі по-різному реагують на травму: хтось плаче, інші займаються якоюсь монотонною працею, треті – моляться. Кожен застосовує свій метод. Фізична вісь – це коли людина прагне до фізичної активності. Ментальна вісь – наша здатність працювати зі змінами, відчуття універсальних законів порядку. Людина звертається до релігії, медитації, прикмет, намагається зрозуміти символічний зміст того, що відбулося. Вісь системи соціуму – сім'я, робота, активність у спільноті.

Як зазначає Г. П. Лазос, резильєнтність – це біо-психосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні

та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; вона пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес та відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості.

Найбільш узагальнене визначення пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ), згідно з ним резилієнс – це «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним чинникам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів коупінгу)».

Основні компоненти резилієнтності: життєві цінності та цілі; оптимізм, позитивне мислення; соціальні зв'язки та підтримка; віра і духовність; функціональність та активність, здатність бути «включеним»; турбота про себе; позитивні емоції, саморегуляція та самоусвідомлення; почуття гумору; навчання.

Деякі люди народжуються із природною системою «навігації» негараздами, – вони здатні довше зберігати спокій та ясність у міркуванні при зіткненні зі стресом. Проте її також можна розвинути, адже, на думку експертів, люди можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися із труднощами. Оскільки резилієнтність – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше і найцінніше у ньому те, що він не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення і поведінку, тому бути стійким до труднощів може навчитися кожен.

*Чинники, які впливають на резилієнтність:*

- доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- здатність робити реалістичні плани та втілювати їх;
- розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності (це вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей);
- плекання цінностей і планування життя згідно з ними;
- розвиток власної «системи підтримки»: змістовних та глибоких стосунків із близькими людьми, з природою, з Богом, а також зі собою;

- плекання надії;
- розвиток здатності вирішувати проблеми.

Що розвиває резильєнс? Це активність, включеність та залученість (це про докладання вольових зусиль), здатність опиратись (яка базуються на тому, що людина усвідомлює власну роль у подіях), готовність визнати свої емоції і почуття.

Також є декілька основних аспектів розвитку резильєнтності: плекання добрих і змістовних стосунків, можливість складати плани на майбутнє (коротко чи довгострокові) та вирішувати проблеми (нехай крок за кроком, у своєму темпі, проте не уникати і не накопичувати їх), можливість справлятися зі складними емоціями (зокрема, завдяки практиці майндфулнес) та ефективні навички спілкування (за потреби, вирішення конфліктів, відновлення стосунків).

Головним фактором наслідків впливу стресу є соціальне оточення та соціальні зв'язки. У ситуації довготривалого, хронічного стресу актуалізується необхідність самозбереження, а шлях до неї через функціональність, особисту та соціальну.

Протокол «Ялом» (ізраїльська техніка надання першої психологічної допомоги) розроблена на основі можливості діяти. За якою спочатку встановлюється контакт з постраждалою особою, надається їй відчуття присутності, встановлюється хронологія подій та надаються чіткі вказівки. Особиста функціональність пов'язана з такими категоріями, як «Я – можу», «Я це зробив, зробила». Стрес і травма пов'язані з тими подіями які вже відбулись, і які вже неможливо змінити, як наслідок закріплюється відчуття власної неспроможності. Тому власний вимір функціональності пов'язаний з тим, людині по кризовому протоколу ставлять прості завдання (тисни мою руку, відкрий пляшку з водою, відведи людей у сховище, спакуй речі ...), що повертає відчуття спроможності, яке підкріплюється зворотнім зв'язком (дякую, ти молодець, в тебе вийшло..). Також ця спроможність пов'язана з можливістю відбудувувати часову лінію подій і діяти раціонально, це дає можливість зменшити почуття безпомічності. Відомо що чим більше активна лімбічна частина мозку тим менше активна кора головного мозку і навпаки, включаючи мозок ми виключаємо емоції (О. Кухарук). Особиста функціональність добре поширюється не тільки на момент гострої кризи,



але і є особистісною стратегією під час впливу хронічного стресу. Тому особиста функціональність є основою для формування гнучкості, власної можливості адаптуватись.

Наша реакція, та наслідки для нашого організму від кризової (стресової) події залежить від потужності самої події, від натренованої власної стійкості, від вчасно отриманої допомоги а також від самопомоги. Разом зі стресовими подіями ми запам'ятовуємо як у цей час відбувалась взаємодія з оточенням, хто та за яких умов надавав і отримував допомогу. Відчуття підтримки соціуму сприятиме формуванню резильєнсу та матиме відображення на процесі відновлення. Для того щоб зміцнити свою стійкість необхідно турбуватись про поповнення власних ресурсів, слідкувати за регуляцією темпу активності та мінімізувати зайві, непотрібні витрати енергії.

## **7.2. Поняття та види стресу, стадії стресу**

Вплив стресових чинників, пов'язаних з виконанням службових обов'язків, не можна недооцінювати. Дехто з учених навіть пропонує розглядати це як уособлений специфічний вид стресу. А. К. Росе, Е. А. Альтмайер запропонували спеціальний термін «професійний стрес». Вивчення стресу на робочому місці показало, що майже будь-який трудовий аспект при деяких рівнях стресогенності може викликати значні небажані наслідки.

Безперечно, сучасній професійній діяльності працівників поліції притаманний професійний стрес, зумовлений високою складністю, відповідальністю, темпом виконання операцій, необхідністю постійного контролю та прийняття рішень за умови дефіциту часу.

Для усвідомлення ролі стресу в житті у професійній діяльності поліцейського, важливо розкрити поняття стресу, його місце у внутрішній структурі життєдіяльності та професійній сфері<sup>110</sup>.

---

<sup>110</sup> Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 16.

Залежно від тривалості та інтенсивності впливу стресу визначаються наслідки для людини. Потрібно розглядати стрес не лише як зовнішній фактор, що викликаний екстремальністю ситуації, а й як цілеспрямовану діяльність, що формує особистість.

Стрес – це відповідь організму на зовнішні обставини навколишнього середовища, яка мобілізує захисні сили для здолання або уникнення загроз.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати».

Доволі часто авторство терміна передають відомому канадському психофізіологу Гансу Сельє, проте використовувати поняття стрес він почав для пояснення загальної адаптаційної напруги, зокрема Г. Сельє у 1936 р. опублікував свою першу працю про загальний адаптаційний синдром, але тривалий час уникав вживання поняття «стрес» і лише з 1946 р. він зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, які змінюються. Водночас стрес він розглядав як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться.

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний з впливом реального безумовного подразника, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною ситуації як загрозової, важкої. Однак такий поділ теж доволі умовний, оскільки у фізіологічному стресі завжди є елементи психічного (емоційного), а в психічному не може не бути фізіологічних змін.

Згодом Г. Сельє обґрунтував існування основних двох видів стресу:

- дистресу, пов'язаного з негативними емоційними реакціями;
- еустресу, пов'язаного з позитивними емоційними реакціями<sup>111</sup>.

---

<sup>111</sup> Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2016. С. 378.

Оскільки нема загальної теорії стресу, то й не сформульовано однозначного його визначення. Так, Д. Механіч вважає стрес реакцією індивіда на ситуацію. Г. Басовіч і його однодумці визначають стрес як якість ситуації, що не залежить від ставлення індивіда до неї. Г. Сельє, Б. Догренвед та ін. визначають стрес як стан, що чинить перешкоди, які є внутрішньою реакцією на стресори. Ф. Александер розглядає стрес і як якість стимулу, і як реакцію індивіда на нього. Н. І. Наєнко, Р. Скот, А. Говард розглядають стрес через категорію напруги.

В. К. Вілюнас і О. В. Овчиннікова вважають, що поняття «стресу» – це гносеологічна абстракція, яка посилено розробляється методом проб і помилок, та пропонують розглядати проблему стресу у функціональному аспекті – як проблему впливу емоцій на продуктивну діяльність суб'єкта.

Розглядаючи різноманітні варіанти визначення стресу, Н. Г. Різві зазначив, що:

1) іноді це поняття відносять до стану занепокоєння в організмі, яке він прагне усунути або зменшити; у цьому значенні поняття «стрес» не на багато відрізняється від неприємних станів, зокрема тривожності або аверсивних мотивацій, слабкого болю і дисонансу;

2) стрес також розглядається як психологічна і поведінкова реакція, що відображає стан внутрішнього занепокоєння або його пригнічення; такі захисні від стресу реакції або індикатори спостерігалися в різноманітних функціональних виявах, зокрема й емоційних, когнітивних, поведінкових;

3) стрес визначається як подія або умова у фізичному або соціальному оточенні, що веде до вживання заходів щодо уникнення агресії, ухвалення рішення про усунення й ослаблення загрозливих умов, таке поняття як «стресори» подібне до понять «небезпека», «погроза», «тиск», «конфлікт», «фрустрація» й «екстремальна ситуація».

У китайській культурі стрес сприймається по особливому. Китайський ієрогліф, який описує поняття «стрес» перекладається як криза. Він складається з двох знаків один над одним – верхній означає «небезпека», нижній – «можливість». І це дуже точний образ, оскільки кожна подія у внутрішньому чи зовнішньому середовищі людини, що потребує від неї змін звичного способу життя і додаткових витрат енергії,

є потенційно стресогенною. Тобто усі зміни можна розглядати як стрес-фактори.

Також, іншими видами стресу є:

1. Короткостроковий – повсякденний стрес, викликаний малозначними ситуаціями. Приклади: сварка із керівником, запізнення на роботу, пляма на сорочці, сексуальні відносини, швидка їзда на автомобілі, вечірка із друзями.

Період адаптації: швидкий, середньої тривалості.

2. Критичний – стрес, викликаний критичними життєвими ситуаціями. Наприклад, травма, загибель близького, розлучення, народження дитини, зміна роботи, закінчення навчання, одруження. Період адаптації: довгий, може потребувати значних змін в житті.

3. Хронічний – довготривалий стрес, що неодноразово впливає на людину. Окрім впливу на соматичне здоров'я людини, він також змінює її життя. Наприклад, складна ситуація на роботі, тривалий конфлікт у сім'ї, переживання та спогади травматичних подій. Період адаптації: довгий. Хронічні стреси як найбільш небезпечні мають довготривалу руйнівну дію стресора. Потребує значних змін в житті, ставленні до стрес-факторів, допомоги спеціаліста.

Розглянемо як розгортається стресова реакція. Г. Сельє визначив три стадії стресу:

- 1) тривоги (мобілізації);
- 2) резистентності (опору);
- 3) виснаження.

1. Стадія тривоги (мобілізації) триває від 2-х годин до кількох діб, на якій відбувається активація симпатичної гілки нервової системи. Характеризується прискоренням швидкості психічних і моторних процесів (загострюється нюх, слух), організм реагує вибухом енергії, збудження стрімко зростає, емоції змінюють одна одну (злість, паніка, рішучість) увага сконцентрована на стресорі, завданням цієї стадії є оцінка ситуації, ступеню небезпеки та власних можливостей. Можлива активна реакція (плач, нецензурна лайка, бійка) або пасивна (апатія).

2. Стадія резистентності чи опірності настає якщо на попередній, стадії тривоги стрес не вдається подолати. Це стадія, завданням якої є пристосування до нових навантажень,

емоційних та фізичних, людині поступово вдається знизити загальну напруженість і розпочати пристосовуватися до того, що відбувається. Саме на цій стадії відбувається формування стресостійкості, зростання пластичності, гнучкості а також чітке усвідомлення власної ролі в подіях, що відбуваються. Активізується пошук необхідного рішення, посилюється самоконтроль, оцінюється оточення. Що більшою є резистентність, то краще людина протистоїть негативним впливам, то довше вона здатна тримати удар. Може відбутись реорганізація поведінки (еустрес) або деорганізація поведінки (дистрес). Активізуються процеси самоусвідомлення, самоідентифікування. Посилюється самоконтроль, що дає змогу гальмувати небажані імпульси. Людина здійснює переоцінку тих, кому може довіряти, і тих, від кого не варто чекати підтримки і допомоги в умовах стресу. У групі в цей період може відбутись зміна колишніх лідерів на тих, хто здатний в екстремальних умовах повести за собою.

3. Стадія виснаження, якщо вона настає, може стати катастрофічною. У цей період, коли усю енергію та власні ресурси вичерпано, людина потребує усунення дії стресора або кваліфікованої психологічної допомоги, в іншому випадку стрес переходить у хронічну форму. Ця стадія настає не завжди, бо частіше стрес вдається подолати на попередніх стадіях. Якщо ж виснаження все ж настає, можуть розвинути тяжкі захворювання, здатні призвести до критичних наслідків для людини. Особливо небезпечними є повторний вплив інтенсивного стресора, коли людина ще не встигла відновитися, або додаткова дія не менш сильного шкідливого<sup>112</sup>.

Американський нейрофізіолог Поль Маклін (Paul D. MacLean) запропонував триєдину модель головного мозку. За його теорією, людський мозок складається з трьох частин, насаджених одна на іншу<sup>113</sup>.

---

<sup>112</sup> Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. С. 12.

<sup>113</sup> Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 8.

### Триєдина модель головного мозку

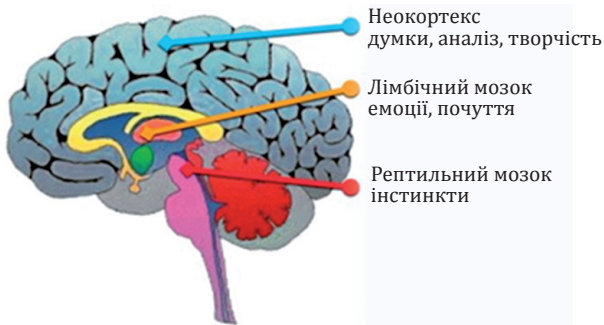


Рис. 7.1. Триєдина модель головного мозку

Людський мозок становить триєдину систему, яка містить:

- рептильний мозок (ретикюлярний комплекс);
- емоційний мозок (лімбічна система);
- візуальний мозок (кора головного мозку, неокортекс).

#### 1. Рептильний мозок (R-комплекс)

Рептильний мозок є найдавніший, він існує 100 млн років і є еволюційним розвитком стовбуру мозку. Він розташовується в задній і центральній частині мозку і містить мозковий стовбур і мозочок. За будовою ця область людського мозку практично ідентична до мозку рептилій, що зрозуміло з назви.

Рептильний мозок в людини – найслабший компонент інтелекту. Ця ділянка мозку відповідає за сенсорно-моторні реакції (робота п'яти органів чуття, за допомогою яких ми сприймаємо матеріальний світ). Також в мозок закладено відповідальність за безпеку виду і керування базовою поведінкою. Поведінкові стереотипи, закладені в рептильному мозку, пов'язані з інстинктом виживання, з прагненням до продовження роду.

Рептильний мозок керує фундаментальними, примітивними функціями організму – дихання, травлення, рух, рівновагою, серцебиттям та ін. Це інстинкт розмноження, захист своєї території, агресія, бажання всім володіти і все контролювати, слідувати шаблонам, імітація, обман, боротьба за владу, прагнення до ієрархічних структур, ритуальна

поведінка, контроль меншості. Також є центром керування примітивними поведінковими схемами – спарювання, бійка, полювання тощо.

Функції рептильного мозку доволі прості: «бігти–захистатися–завмерти». Він дуже корисний для негайних реакцій: спочатку – реакція, потім осмислення. У цьому сенсі це «автопілот» людини, яким свідомо не можна управляти. Головним завданням рептильного мозку є захист тіла, він налаштований на оборону, він завжди «на сторожі» і пильнує на небезпеку для організму, тому він завжди сприймає навколишній світ негативно, який повний загроз і небезпек<sup>114</sup>.

Коли рептильний мозок проявляє домінуючу активність, людина втрачає здатність мислити на інших, більш високих рівнях. Розвиток мозку і мислення йде тільки через навчання, іншого не дано: або ви його напружуєте, або втрачаєте! При «втраті» свого мозку людина деградує.

Рептильний мозок часто плутає уявну небезпеку з реальною загрозою і тоді буквально бере під контроль розум і тіло людини. В доісторичні часи він добре охороняв тіло, але тепер часто гальмує трансформаційні процеси, поки не переконається, що організму нічого не загрожує.

## *2. Емоційний мозок (Лімбічна система)*

Рептильний мозок оточений складною лімбічною системою, яка є спадком від стародавніх ссавців, його вік 50 млн років. Ця область мозку на еволюційних сходах розташовується значно вище рептильного мозку і є у всіх ссавців. Його функції емоційні та пізнавальні. Ця частина мозку відповідає за відчуття, переживання, пам'ять і навчання; управляє біоритмами, проявом почуття голоду, контролює кров'яний тиск, сон, обмін речовин, ритм серця, стан імунної системи.

Емоційний мозок відповідає за виживання особи, самозбереження і самозахист; керує соціальною поведінкою, материнською турботою і вихованням. Він бере участь у регуляції функцій внутрішніх органів, нюху, інстинктивної

---

<sup>114</sup> Томас Вебер. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем; переклад з німецької: Гладун І. М. Х. : вид-во «ЛІТЕРА НОВА», 2020. С. 91.

поведінки, переживань, пам'яті, сну, неспання та ін. Цей мозок на 98% ідентичний до мозку ссавців.

Емоційний мозок вважається головним генератором емоцій, пов'язує емоційну і фізичну діяльність. Тут зароджуються страх, веселощі, зміна настроїв. Мак Лін виокремлює шість основних емоцій: бажання, гнів, страх, печаль, радість і ніжність. Лімбічна система, надаючи емоційне забарвлення отриманого досвіду, сприяє навчанню, ті способи поведінки, що доставляють «приємне», будуть посилюватися, а ті, що тягнуть «покарання», – поступово відторгатися.

Емоційний мозок дарує життя почуттям, він любить комфорт і спокій, помірність та поступовість прагне до безпеки і стабільності. Для емоційного мозку безпекою є робити сьогодні те, що робилося вчора, а завтра – те, що робилося сьогодні. У спілці з рептильним мозком, він переносить уроки минулого на теперішній момент і не думає про майбутнє. Емоційний мозок пов'язує всі спогади так, наче події відбувалися тепер і почуття і емоції з минулого досвіду відчуються як справжні.

### *3. Мислячий мозок (неокортекс, кора головного мозку)*

Рациональний розум – наймолодша структура, вік 1,5–2,5 млн років. Це неокортекс, кора великих півкуль головного мозку, що відповідає за вищу нервову діяльність. Неокортекс є сірою речовиною кори головного мозку, що є лише в людей. Його товщина від 1,5 до 5 мм, а його «розгладжена» поверхня могла б зайняти квадрат з довжиною сторін в 63 см.

Неокортекс розташовується зверху і з боків лімбічної системи, його маса становить 80% всієї маси мозкової речовини. Це центр вищої розумової діяльності – осередок інтелекту.

Неокортекс сприймає, аналізує, сортує повідомлення, отримані від органів почуттів. Йому притаманні такі функції, як міркування, мислення, ухвалення рішень, реалізація творчих здібностей людини, здійснення доцільного управління руховими реакціями, промовою, реалізація особистості взагалі.

Саме ця частина мозку найбільш сильно розвинена у *Homo sapiens* і визначає свідомість людини. Тут приймаються раціональні рішення, ведеться планування, засвоюються результати і спостереження, вирішуються логічні задачі. У цій частині мозку формується людське «я» (его) і це єдина частина головного мозку, процеси в якій можна усвідомлено відстежити.



Саме там будується образ навколишнього світу, розвивається усне мовлення і письмова мова, що дозволяють людині звільнитися від влади безпосереднього, миттєвого досвіду і перейти від повторення до передбачення. Передбачення спирається на сукупність досвіду, записаного в лімбічній системі, і представляє з себе екстраполяцію того, що відомо з минулого, на ймовірні події майбутнього.

Неокортекс є шостим (психічним, інтуїтивним) органом почуттів. Його розвиток активізує так зване ментальне відчуття, яке дозволяє відчувати найтонші вібрації Всесвіту, молекули ДНК, думки інших людей – сприймати всі несвідомі процеси, усвідомлювати, а, отже, і управляти ними.

У неокортексі відбуваються пізнавальні процеси, він відповідає за когнітивну поведінку. Неокортекс володіє просторовим мисленням, тут виникають візуалізовані картини, зосередженість на майбутньому, його дослідження і аналіз. З його допомогою можна уявити все, що захочеться!

Ці три частини головного мозку насаджені одна на одну, стресова подія зазвичай знаходиться в рептильній частині. Коли людина перебуває в стані безпеки, тоді її емоції знаходяться під контролем, та усі когнітивні процеси є активними. Коли ж людина потрапляє в стан небезпеки, тоді керує рептильна частина мозку, що включає емоції та призупиняє когнітивні процеси.

### **7.3. Основні причини та наслідки стресу**

Існують помилкові уявлення про стрес, хибність яких повинні усвідомлювати працівники правоохоронних органів, спеціаліст-психолог має їх коригувати, про них повинен знати керівник підрозділу, щоб не допускати наслідків дії стресу на себе та підлеглих. Зокрема:

1. «Пов'язані зі стресом симптоми не можуть завдати реальної шкоди, оскільки існують лише в уяві».

Це широко розповсюджене переконання є неправильним, тому що стрес чинить вплив не лише на психіку, але й на весь організм. Психосоматичні захворювання, які розвиваються в результаті стресу, є реальними захворюваннями, такими як гіпертонічна хвороба чи виразкова хвороба шлунку та ін.

2. «Лише «слабкі» люди страждають від стресу».

Дії надмірного стресу більшою мірою підлягають завантажені люди, з дуже високим рівнем домагань, надзвичайно відповідальні. Певною мірою всі ми є потенційними мішенями для стресу.

3. «Я не несу відповідальності за стрес у моєму житті – стрес в наш час неминучий – всі ми його жертви».

Ми відповідальні за більшість стресів у нашому житті, оскільки стрес результат не так того, що з нами відбувається, як того, як ми на це реагуємо.

4. «Я завжди знаю, коли я зазнаю надмірного стресу».

Що сильніший стрес, який зазнається нами, то ми менш чутливі до його симптомів, до того моменту, коли стрес досягає такої сили, при якій його симптомів вже не можна ігнорувати.

5. «Розпізнати джерела надмірного стресу легко».

Це не зовсім так. У деяких людей ознаки стресу не розвиваються доти, доки не зникне стресор. В таких ситуаціях стресові симптоми проявляються у формі фізичного і психічного виснаження.

6. «Всі люди реагують на стрес однаково».

Твердження помилкове. Кожен із нас є індивідуальністю. Ми відрізняємось один від одного по джерелах стресу, симптомах і захворюваннях, які розвиваються внаслідок надмірного стресу.

7. «Коли я відчуваю надмірний стрес, то все, що я повинен зробити – це сісти і розслабитися».

Це твердження також неправильне, так як релаксація корисна, але в дійсності мало хто вміє правильно розслабитися, і до того ж зняття впливу стресу не зводиться тільки до релаксації.

До розповсюджених причин стресу належать:

1. Вплив навколишнього середовища (шум, забруднення, спека, холод тощо).

2. Навантаження (підвищеної інтенсивності):

- фізичні (м'язові);
- фізіологічні навантаження (хвороба, розлад, травма);
- (надмірний обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати, переробити);
- емоційні;

– виробничі (значні зміни на роботі, труднощі й конфлікти);

– специфічні навантаження у професійній діяльності.

3. Монотонія в трудовій діяльності, в емоційних контактах.

4. Повсякденні подразники: відсутність необхідних зручностей, дрібні сварки з оточуючими, напружена психологічна атмосфера, очікування, запізнення.

5. Відсутність звичних, бажаних соціальних зв'язків, соціальна ізоляція, порушення емоційно значимих міжособистісних відносин.

6. Важкі життєві ситуації: хвороба, смерть близьких людей, труднощі, пережиті близькими, втрата роботи або загроза втрати роботи, стрімкі зміни умов життя.

7. Переломні етапи життя (життєві кризи): розлучення, народження дітей, початок і закінчення навчання, перехід на нову роботу, вихід на пенсію тощо.

8. Особистісна дисгармонія: внутрішньоособистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного «Я», кризи розвитку особистості.

9. Незадоволеність матеріальним забезпеченням.

10. Невизначеність або конкретна загроза.

11. Соціальні та соціально-психологічні чинники (безробіття, соціальна незахищеність)<sup>115</sup>.

Із стресогенними факторами, загальними для всіх людей, у діяльності правоохоронця є низка професійних стрес-факторів: відповідальність, необхідність бути постійно об'єктом спостереження й оцінювання, постійно підтверджувати свою компетентність, а також тимчасова мінливість діяльності.

Професійне середовище має значний вплив на психологічний стан людини.

Державним університетом Нью-Йорка та Національним інститутом дослідження праці та здоров'я людини проведено дослідження та виявлено що, поліцейські відчують у середньому більше трьох травматичних подій за кожні шість

---

<sup>115</sup> Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 22.

місяців служби. Звичайно, що така кількість стресових навантажень не сприяє стабільному психічному здоров'ю, тому у згаданих професійних груп існує велика ймовірність виникнення посттравматичного стресового розладу<sup>116</sup>.

На розвиток стресу у працівників правоохоронних органів впливають:

1) тривожність особистості, особистісний адаптивний потенціал, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність;

2) інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні ознаки стресу та комплексна оцінка прояву стресу;

3) загальна ерудиція, широта інтересів, стабільність і сталість поведінки, прояв уваги до інших та продуктивність поведінки;

4) самоаналіз особистості.

Стресори, що чинять негативний вплив на працівників правоохоронних органів, можуть бути як пов'язані зі службовою діяльністю, так і не пов'язані з безпосереднім виконанням своїх повноважень, тобто ті, які містять проблеми, що мають побутовий характер, або пов'язані з внутрішніми особистими переживаннями. Їх можна поділити на чотири основні види.

1. Організація та зміст професійної діяльності. Стресорами виступають: неритмічність праці; надмірні перевантаження в роботі, напружена психічна діяльність чи, навпаки, недостатній обсяг виконуваної роботи, що призводить до монотонності й одноманітності, рутинності в роботі; негативні зміни в тривалості чи в умовах праці; незручний час роботи, відсутність вихідних; вплив зовнішніх факторів середовища (приміщення, температура, шум тощо); психотравмуючі фактори (вигляд розчленованого трупа, кров, страждання людей тощо), раптове або систематичне відволікання уваги від основних завдань (несподіваний подразник або постійний вплив перешкод і, як наслідок, розвиток передчасної втоми); складність виконуваної роботи, зокрема й брак необхідної

---

<sup>116</sup> Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). Кривий Ріг, 2019 с. 37.

інформації, дефіцит часу, підвищені вимоги до якості й швидкості дій; змінна система праці; небезпека для життя й здоров'я, професійний ризик; новизна, реорганізація на роботі; ситуація невизначеності; підвищена відповідальність; стурбованість наслідками можливих помилкових дій, страх зробити помилку; несприятливий функціональний стан організму в процесі виконання діяльності; порушення біологічних ритмів (порушення сну); необхідність приймати велику кількість рішень; відсутність впливу на участь у процесах прийняття рішень; незадовільний стан комунікації в підрозділі.

2. Професійна кар'єра. До таких стресорів можуть відноситися: проблема відповідності статусу працівника; відсутність перспективи просування по службі; не чітко окреслене коло повноважень, властивих для даної посади; зміна службових повноважень; перспектива скорочення (загроза звільнення, безробіття) або передчасного виходу на пенсію; фрустрація через досягнення межі своєї кар'єри; почуття «заручника» виконуваної роботи; брак необхідних професійних знань і вмінь; надмірні вимоги, завищені амбіції; невиправдані надії; перехід на іншу роботу; вихід на пенсію.

3. Економічна стимуляція праці. Сюди належить відсутність обґрунтованості в оплаті праці; переживання невідповідності між витратами сил на виконувану роботу і її оплатою; нерівна оплата праці; неприємності (конфлікт) з керівництвом по службі; некваліфіковане керівництво; погані взаємини з колегами по роботі, конфлікти; обмеження волі у поведінці; несприятливий психологічний клімат у робочому колективі, інтриги, ізоляція в робочій групі тощо.

4. Неорганізаційні джерела стресу.

Стресорами є: сімейні проблеми (конфлікти, суттєві домашні навантаження та ін.); життєві кризи (вікові, екзистенціальні та ін.); фінансові проблеми; загальна соціальна незабезпеченість (відсутність власного житла, комунальні проблеми, проблеми медичного обслуговування, транспортні проблеми, негаразди із юридичним статусом тощо); конфлікти особистісних цінностей із загальноприйнятними; проблеми зі здоров'ям.

Стрес повинен бути питанням зацікавлень працедавців, не лише з огляду на психічне здоров'я та безпеку працівника,

але також через наслідки. Вміння долати стрес і використання інноваційних методів подолання організаційного стресу повинно стати пріоритетом тих працедавців, які хочуть не допустити економічних втрат, які виникають в державі, і пов'язані з плинністю кадрів, зокрема у правоохоронних органах, причиною якої часто виступає дія стресу.

Стресогенність професій працівників правоохоронних органів є перманентною. Це зумовлено через постійну участь у виснажливих правоохоронних заходах, систематичний ризик власним життям та здоров'ям, конфліктність середовища, відсутність стабільності виконуваних завдань, публічність діяльності, необхідність прийняття швидких рішень, використання фізичної сили, спецзасобів, зброї тощо.

Ситуації, які потребують суттєвих психічних та емоційних зусиль зумовлюють різноманітні наслідки, наприклад абсентеїзм (часті випадки відсутності на роботі з причин захворюваності), зменшення ефективності праці, що в результаті призводить до професійного вигорання. Погіршення здоров'я, і фізичного, і психічного, може бути причиною зниження настрою та навіть депресії<sup>117</sup>.

Доказом цього є показники самогубств, які в цій професійній групі є вищими порівняно з загальними показниками. Постійний стрес спричинює зниження захисної функції організму та створює умови для виникнення захворювань.

Специфіка діяльності співробітників правоохоронних органів містить елементи негативного впливу на особистість співробітника і сприяє кризі мотиваційної сфери в професії, зниження професійних значущих цілей і інтересів, втрати задоволення службою, постійного відчуття фізичної втоми й емоційної спустошеності і, як наслідок, збільшення кількості психосоматичних і соматичних захворювань. Результатом цього часто стає порушення законності, службової дисципліни, професійних етичних норм. Це відбувається за відсутності у працівника достатнього рівня психологічної та моральної стійкості, що призводить до розвитку професійної деформації. Специфіка службової діяльності, насамперед необхідність

---

<sup>117</sup> Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навчально-практичний посібник. Дніпро : ДДУВС, 2020. С. 113.

дотримання службової таємниці, неможливість актуального обговорення емоційно гострих моментів професійної діяльності з близькими людьми зумовлює відчуження, психотравми, сприяє наростанню конфліктності у сфері сімейно-побутових рішень. Постійна небезпека, необхідність здійснювати ризиковані дії під час виконання професійних обов'язків підтримують високий фон (рівень) емоційного та фізіологічного напруження.

Фактори ризику, що визначають суїцидальну поведінку серед цивільного населення і правоохоронців практично однакові. Однак для правоохоронців можна виокремити самостійну групу негативних стрес-факторів професійної діяльності, що впливають на формування суїцидальної поведінки<sup>118</sup>.

На думку фахівців, всі люди, які скоюють самогубства чи суїцидальні спроби, незалежно від розбіжностей у потребах, виявляють певний набір психологічних характеристик. Вони виділяють 10 загальних рис для всіх самогубств:

- загальною метою самогубств є пошук та знаходження рішення виходу із ситуації, що склалася, і яка спричиняє нестерпні емоційні переживання;

- практичним завданням суїциду є припинення свідомості (в умовах усвідомлення нестерпності актуальної ситуації, психічного болю);

- загальним стимулом здійснення суїциду є психічний біль (комплекс негативних емоцій і почуттів, які сприймаються людиною як нестерпні);

- загальною суїцидальною емоцією є безпорадність, тобто в суб'єктивному плані актуальна ситуація оцінюється як вкрай тяжка, виходу з неї у попередньому досвіді людини не існує, домінуючою стає установка на те, що вдіяти уже нічого неможливо, допомогти уже ніхто не може і надії на порятунок немає, формується почуття внутрішньої спустошеності, тривоги;

- загальним внутрішнім відношенням до можливого у майбутньому самогубства є подвійність – бажання вмерти і бути врятованим постають у нерозривному взаємозв'язку;

---

<sup>118</sup>Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців : навчально-методичний посібник. А. М. Романишин, Т. М. Мацевко та ін. Л. : НАСВ, 2017. С. 45.

– стан психіки – «звуження свідомості», «психічні шори», коли кількість можливих варіантів поведінки різко зменшується до альтернативи, мислення стає дихотомічним (або-або), а домінуючою альтернативою – суїцид; – загальна дія – втеча (агресія).

– комунікативний акт суїцидальної поведінки – повідомлення про свій намір. Доказом цього є передсмертні записки та інші вербальні й невербальні ознаки суїцидального повідомлення. В них проявляється згадане подвійне ставлення до самогубства, надія на порятунок і сприятливе вирішення тих труднощів, що активізують суїцидальні наміри;

– закономірністю суїциду є відповідність стилю і характеру поведінки людини протягом її життя; люди часто проявляють однотипні реакції за схожих обставин протягом свого життя (тенденції капітуляції, втечі, ухилення, індивідуальні особливості переносити психічний біль, схильність до стану звуження розумової сфери, дихотомічного мислення у критичних ситуаціях, переживання суїциду іншого значущого у дитячому чи підлітковому віці тощо).

Існують також деякі перешкоди для діагностики та попередження випадків самогубств. Особливої шкоди завдають так звані соціальні міфи про самогубство, які формуються на основі ненаукових, побутових і поверхневих уявлень про це явище. Однією з причин розповсюдження «міфів» є поверхнєве знайомство з науково-практичними дослідженнями стосовно суїцидів.

Отже, перейдемо безпосередньо до розгляду таких міфів<sup>119</sup>:

1. Самогубство здійснюється здебільшого психічно ненормальними людьми. Це – найбільш розповсюджений міф. У його основі є не тільки спрощений підхід до проблеми та особливості сприйняття побутової свідомості. Суїцидальна поведінка має полімотивований характер і більшість з цих мотивів властиві індивідам, які відповідають критеріям психічної норми. Хоча стану самогубця притаманні такі особливості, як звуження свідомості (так зване «тунельне мислення»), нега-

---

<sup>119</sup>Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців : навчально-методичний посібник. А. М. Романишин, Т. М. Мацевко та ін. Л. : НАСВ, 2017. С. 47.



тивний спектр емоційних переживань (емоції безнадійності-безпорадності, нікчемності), дихотомічна установка (все або нічого), ознаки депресії чи маніакальності, інші особливості, проте розумова сфера особистості перебуває у межах норми.

2. Самогубство неможливо попередити. Якщо людина вирішила покінчити з собою, то ніхто і ніщо не може її зупинити – інший соціальний міф про самогубство. Проте кризовий період, що має визначену тривалість і «потребу в самогубстві», у більшості людей є тимчасовим. У цей період людина потребує душевної теплоти, допомоги та підтримки. Розповсюджена також думка, що людина, яка один раз зробила спробу піти з життя, неодмінно зробить це потім, при нагоді. Це правильно й неправильно одночасно. Правильно тому, що, увійшовши одного разу в новий стан, його вже не лякаєшся, як раніше, бар'єр взято, до нього прагнеш знову і знову, з'являється досвід; неправильно тому, що нікому невідомо, які бажання виникнуть в людині після першої спроби. А це може бути і страх, і відраза, і презирство до себе, й новий потяг до життя. Крім того, суїциденту властиві почуття подвійного характеру: бажання вмерти нерозривно пов'язане з бажанням жити, надія на можливе сприятливе вирішення суб'єктивно нездоланної проблеми.

3. Існує тип людей, схильних до самогубств. Подібне твердження не доведене жодним із дослідників. Насправді самогубство здійснюють особистості з різними психологічними особливостями. Тобто будь-яка риса характеру і будь-яке почуття можуть стати причиною самогубства, якщо вони досягли свого апогею у той час, коли решта стримуючих бажань і почуттів знаходяться у фазі спаду.

4. Не існує ознак, які вказували б, що людина зважилася на самогубство. Незважаючи на те, що кожне самогубство індивідуальне за своєю суттю, низка дослідників виокремлюють так звані передвісники самогубства.

Виокремлено дві групи таких передвісників: вербальні (словесні) та невербальні (поведінкові). До вербальних відносять висловлювання на тему прощання з життям, жарти з приводу смерті, вербалізація суїцидальних думок. На поведінковому рівні ознаки лиха проявляються у незвичайній, нетиповій (за звичних умов) для цієї людини поведінці. Крім того, спостерігається впорядкування справ, проблеми

у спілкуванні, роздача речей, раптове повернення боргів, взагалі поведінка нагадує приготування у дальню путь. Безпосередньо перед скоєнням акту самогубства переважна більшість суїцидентів пише передсмертні записки чи залишає якісь інші повідомлення.

5. Людина, яка говорить про самогубство, ніколи його не здійснить. Це – дуже небезпечна думка, особливо якщо вона властива керівнику підрозділу. Причиною стійкості цього міфу є те, що попередження про самогубство часто не усвідомлюється навіть самим потенційним суїцидентом, особливо на початкових етапах розвитку суїцидальної динаміки, коли думки ще не визначені. Очевидно, що у цьому випадку важко діагностувати розвиток життєвої кризи у підлеглого. Проте більшість співробітників, які здійснили суїцид, напередодні повідомляли про свої наміри, повідомляли керівників, товаришів у розмовах, не завжди у відкритій формі, але їх або не розуміли, або не надавали значення цим висловлюванням (цілком можливо, що не через черствість і відсутність бажання допомогти людині у кризовому становищі, а керуючись зазначеним міфом).

6. Рішення про самогубство приходить раптово, без попередньої підготовки. Подібна думка може бути виправданою лише частково і лише інколи. Основою її існування у побутовій свідомості слугує те, що згідно з однією із класифікацій, самогубства поділяють на три типи: демонстративний, афективний та істинний (справжній).

Демонстративний тип характеризується прагненням показати реальність суїцидальних намірів, звернути тим самим на себе увагу, викликати співчуття. Зазвичай такі спроби здійснюються відкрито, голосно та артистично.

Афективний тип здійснює спробу самогубства на висоті сильного переживання і страждання. Цей спалах емоцій здебільшого недовготривалий. Тут також можуть бути елементи демонстративності.

У випадку істинної суїцидальної поведінки наявне обдумане бажання покінчити з собою, що закріпилося у свідомості. Застосовуються заходи щодо реального здійснення плану, всі необхідні приготування проводяться приховано. Також виокремлюється так званий «прихований» суїцид, під яким розуміється поведінка, свідомо пов'язана з підвищеним ризиком

і яка часто призводить до «випадкової» смерті. З-поміж інших варіантів сюди відносять ризиковане водіння автомобіля, зловживання алкоголем чи наркотиками, постійне бажання брати участь у ризикованих бойових операціях тощо. Швидкий перебіг динаміки суїцидальної поведінки характерний лише для випадків афективного суїциду, коли людина не повною мірою усвідомлює свої вчинки та їх можливі наслідки, коли ведучим мотивом стає раптова, несподівана психотравмуюча ситуація суб'єктивно великої сили та гостроти. Аналіз решти суїцидальних дій свідчить, що вони є результатом достатньо довгої психотравмуючої ситуації. Суїцидальна криза може продовжуватись кілька тижнів і навіть місяців. У більшості випадків рішення на здійснення суїциду визріває не миттєво. Йому зазвичай передує більш чи менш тривалий період переживання, боротьба мотивів та пошуку виходу з ситуації, що склалася.

7. Якщо людина здійснила спробу самогубства, то вона ніколи не повторить її знову. В основі цього міфу, на нашу думку, лежить механізм психологічного захисту. Перебуваючи у психологічно комфортних умовах, людина заперечує можливість настільки несприятливих життєвих труднощів, щоб можна було ухвалити цілком свідоме рішення про відмову від життя, а надто після невдалої спроби. Насправді, якщо людина здійснила невдалу спробу суїциду, то ризик повторної спроби доволі високий. Найбільша вірогідність у перших 2 місяці, але, можливо, й пізніше.

8. Потяг до самогубств передається спадково. До подібного переконання може призвести той факт, що відсоток самогубств у сім'ях, де були раніше подібні випадки серед рідних суїцидента, значно перевищує середньостатистичну норму. Тобто, якщо в родині були випадки суїциду або його спроби, то вірогідність їх здійснення іншими членами родини дійсно зростає, але прямої залежності тут нема, і це пояснюється не спадковістю, а соціально-психологічними чинниками: психологічна травма, поведінковий зразок як варіант вирішення проблеми і тому подібне.

9. Зниженню рівня самогубств сприяє активна пропагандистська робота в ЗМІ, розповіді про те, чому, як, які люди здійснюють самогубства. Існує залежність між повідомленнями про самогубства і ростом суїцидальної активності.

Отже, необхідно обговорювати не сам факт суїциду, а якими способами, крім самогубства, можна вирішити життєві проблеми та конфлікти.

10. Самогубства можна попередити, якщо правоохоронці будуть завантажені роботою. Це спрощене розуміння проблеми. Порушення психогігієнічних вимог до режиму праці та відпочинку може призвести до фізичного та психологічного виснаження організму, збільшуючи водночас вірогідність суїциду.

11. Вживання алкоголю допомагає зняти суїцидальні переживання. Насправді вживання алкоголю з метою звільнення від тяжких переживань часто викликає протилежний ефект – загострює тривогу і цим сприяє самогубству.

12. Пряме запитання, чи хоче особа вбити себе, може спровокувати його на самогубство. Але дослідження доводять, що коли прямо запитати про суїцидальні наміри і одержати ствердну відповідь із мотивацією, то з'являється можливість надати своєчасну допомогу і запобігти подальшому розвитку динаміки суїцидальної поведінки.

13. Самознищення у молодому віці – це здебільшого нещасні випадки. Насправді люди прагнули не померти, а лише повернути таким радикальним способом увагу до своїх проблем. Об'єктивні дані показують, що багато суїцидентів у молодому віці діють настільки рішуче, що важко сумніватись у серйозності їх намірів дійсно припинити своє існування.

14. Кожен, хто чинить самогубство, має депресивні розлади. Тут потрібно зазначити, що депресія дійсно наявна у суїцидентів, але, аби не зробити фатальної помилки, слід пам'ятати, що серед них не завжди трапляються тривожні, емоційно нестабільні, імпульсивні особи.

Суїцид психічно здорової людини реалізується як вибір нею смерті для досягнення мети за адекватної свідомості й афективно-невротичного збудження, яке не досягає патологічного рівня. Відмінність між переживанням у межах норми і психопатологічним визначають після аналізу всіх чинників, що могли зумовити суїцидальну поведінку. Американські дослідники Н. Фарбероу, Р. Літман визначили такі типи суїцидальної поведінки психічно здорових людей:

1) демонстрація свого дистресу (стан психіки особи, за якого зникає її опірність стресам) іншим без бажання вмерти.

На цей тип припадає приблизно 30% всіх суїцидальних актів. Для такої поведінки засобом досягнення мети є не смерть, а імітація (свідома чи несвідома) заподіяння собі смерті. Несвідомі імітатори переконані, що чинять справжнє самогубство, а підсвідомість, яка знає правду, перешкоджає цьому. Мета демонстрації дистресу без бажання справді померти реалізується як прагнення вплинути на інших, привернути увагу до своїх проблем, конфліктів, викликати співчуття до себе, налякати, застерегти. Поведінку називають демонстративно-шантажною лише тоді, коли вона не призвела до смерті та суб'єкт визнав свої справжні наміри. Її не вважають суїцидальною, оскільки смерть суб'єкта не є її мотивом, а відтак демонстративно-шантажну суїцидоподібну поведінку виокремлюють як вид поведінки суб'єкта, загрозливої для його життя і здоров'я;

2) суїцид із вираженим амбівалентним (суперечливим, роздвоєним) ставленням до смерті та сподіванням на шанс чи долю в останньому кроці (смерть із субнаміром). Суб'єкт, який скоює такий вчинок, вважає нестерпним свій стан розгублення й відчаю, хоча зберігає слабку надію на інший спосіб реагування. Амбівалентність спричинює підсвідомий вибір «легкого» самогубства, яке можуть помітити й припинити інші. Незавершені суїциди дають рецидиви, здійснюються повторно аж до летального завершення. Серед суїцидентів, які так діють, прагнення до смерті може бути тривалим і сталим; короткочасним, але рецидивним; миттєвим, імпульсивним, рецидивним;

3) наявність справжнього наміру вбити себе (істинний, справжній суїцид). Особи, які готуються до суїциду, виявляють свої наміри відповідними висловлюваннями (відвертими або маскованими), ретельно забезпечуються від того, що могло б завадити здійсненню задуму.

У структурі суїцидальної поведінки виокремлюють внутрішню (психічну) і зовнішню (дієву) форми.

Внутрішні форми суїцидальної поведінки містять суїцидальні думки, уявлення, емоційні переживання, задуми, наміри.

Суїцидальні думки – це міркування суб'єкта про відсутність цінності та смислу життя, обґрунтування доцільності власної смерті, обмірковування способів, засобів самогубства.

Суїцидальні задуми – це мисленнєві операції, в яких формується суїцидальний намір, обирається спосіб, визначаються засоби, час скоєння самогубства. Суїцидальні задуми пов'язують уявний суїцид із реальним.

Суїцидальний намір – це мотиваційний феномен, який пов'язує внутрішньо-психічну і зовнішньо-дієву складові вчинку. Суїцидальні наміри утворюються з задумів і вольового рішення, що безпосередньо спонукає до дії.

Всі ці феномени виникають, розгортаються у внутрішній сфері особистості, а тому важко піддаються виявленню без застосування спеціальних методик.

До зовнішніх форм суїцидальної поведінки належать суїцидальні спроби і завершені суїциди.

Суїцидальна спроба – це цілеспрямоване оперування засобами самогубства, яке внаслідок певних причин не закінчується смертю.

Особи, яким не вдався суїцид, здебільшого кажуть, що шкодують про скоєне. Але частота самогубств серед них протягом наступних 12 місяців після спроби приблизно в 100 разів перевищує середню.

Ми розглядаємо самогубство як непатологічні ситуаційні реакції на суб'єктивно скрутні, нестерпні та безвихідні ситуації, що можуть мати різне психологічне навантаження:

– повернути увагу оточуючих або однієї конкретної особи до себе, своїх проблем, щоб домогтися зміни ситуації; отримати допомогу від тих, до відома кого прямо або непрямо доводять інформацію про суїцидальні наміри – з різною мірою виразності: від млявих скарг на життєві труднощі до прямого шантажу погрозою самогубства. Такі вияви не повинні залишатися без уваги, оскільки при «демонстративному» самогубстві смерть може настати всупереч бажанню суб'єкта.

Зазначимо, що незавершені самогубства в 5 разів частіше зустрічаються у жінок (порівняно з чоловіками) через використання ними способів, що дають оточуючим шанс врятувати життя. Це самоотрути, задушення чадним газом, самопорізи тощо;

– «істинні» самогубства мають значення радикального засобу позбавити себе життя і при «невдачі» спроби повторюються неодноразово, поки не буде досягнутий бажаний

результат. Це положення особливо важливо враховувати при наданні допомоги суїцидентам, що вижили.

Основні причини вчинення самогубств можна поділити на об'єктивні та суб'єктивні, зокрема й певні індивідуально-психологічні властивості.

Соціологічні (об'єктивні) чинники. Це економічні, політичні, соціокультурні та інші аспекти суспільства, які формують масові настрої, громадську думку, тобто утворюють тло, на якому відбувається життєдіяльність людей. Самі вони не провакують підвищення суїцидальної активності, а діють трансформовано, через умови існування малих соціальних груп. На кризових етапах розвитку суспільства, коли загострюються соціально-економічні, політичні та інші проблеми, кількість самогубств збільшується, і навпаки. Отже, з соціологічного погляду суїцид є продовженням і наслідком стану суспільства на конкретному етапі його розвитку.

Соціально-психологічні чинники найповніше розкриваються через міжособистісну взаємодію і спілкування. Проблеми, ускладнення, які виникають у цій сфері за несприятливих умов, підвищують суїцидальну активність людей. Ці чинники безпосередньо пов'язані з соціально-психологічним складом населення, механізмами впливу людей один на одного. Вони найскладніші й найчисельніші. Джерелом активності людини в будь-яких її виявах є потреби. Тривале незадоволення важливих потреб суб'єкта породжує стан психологічної напруженості, тривожності, який, доповнюючись впливами інших несприятливих умов і чинників, зумовлює деформацію особистості, нерідко провокує суїцид.

Індивідуально-психологічні чинники. Вони є похідними від соціологічних і соціально-психологічних, але первинними під час прийняття рішення про те, жити чи позбавляти себе життя. Таке рішення людина приймає особисто, це її вибір. Ці чинники самогубства пов'язані як зі специфічними станами організму (психічні потрясіння, втома, виснажливі навантаження, депресія тощо), так і з психологічною схильністю індивіда до суїциду (особливості характеру і темпераменту, підвищена сенситивність і сугестивність, висока емоційна збудливість, недостатня волева регуляція поведінки тощо).

Соціально-психологічний аспект суїциду потрібно розглядати крізь призму конфлікту, а тому важливими є такі аспекти конфлікту:

1) зовнішній або внутрішній конфлікт (протиріччя, що розгортаються між особистістю та соціальним середовищем, та внутрішньоособистісні конфлікти, які передбачають невідповідність ціннісно-мотиваційної сфери особистості вимогам суспільства);

2) співвідношення протилежних тенденцій, що викликали конфлікт. Йдеться про ступінь напруженості конфлікту, який залежить від співвідношення тенденцій, що його спричинили: що виразніша різниця сил, то легше він вирішується. Найскладнішим є конфлікт, представлений рівними тенденціями. Він може викликати сильні почуття, суперечливі думки тощо;

3) значущість конфліктної сфери та адаптаційних резервів (особистісні та сімейні конфлікти, конфлікти у сфері виробництва або навчання та ін.) Що значніша конфліктна сфера, то вищі вимоги до адаптаційних ресурсів його учасників. Дефіцит, слабкість адаптаційних ресурсів (в умовах предиспозиційної дезадаптації і неможливості змінити конфліктну ситуацію) різко підвищують ймовірність суїциду;

4) значущість ознак, джерел, причин конфлікту. Чим більш значущими є компоненти конфлікту, тим більш відповідальними мають бути рішення, що приймаються. Це посилює напруженість, викликає стреси тощо;

5) важливість формальних і неформальних комунікативних зв'язків між сторонами конфлікту. Йдеться про особливості стосунків, їх тривалість, важливість для особи та інших людей. Що важливіші стосунки, то напруженіша конфліктна ситуація.

Найбільш суїцидонебезпечними є внутрішні конфлікти, які спричиняються протилежними, рівними за силою тенденціями і розгортаються в ціннісних для особистості сферах. Внутрішньоособистісні конфлікти виникають через невідповідність вимог суспільства особистим потребам і цінностям індивіда, а також у відповідь на перевантаження, суперечливі вимоги тощо. Конфліктуючими сторонами виступають різні компоненти духовної структури людини як одного рівня



(боротьба мотивів або зіткнення двох життєвих принципів), так і різних рівнів.

Не менш небезпечними є міжособистісні конфлікти. Особливо поширеними є діадичні міжособистісні конфлікти, в яких беруть участь дві людини – носії різних цінностей, інтересів і поглядів. Такий конфлікт є емоційно запальним, напруженим, розгортається у відкритій формі. Найчастіше він виникає на ґрунті особистих симпатій і антипатій, але в групах (сім'я, трудовий колектив тощо) неформальні стосунки між людьми завжди переплітаються з професійною діяльністю. Небезпечними є також конфлікти між особистістю і групою.

Основні ознаки суїцидальних намірів:

- відкриті висловлювання про наміри вчинити суїцидальну поведінку (колегам, командирам, в розмовах з рідними і знайомими);

- непрямі натяки на можливість суїцидальних дій (наприклад, поява в колі товаришів по службі з петлею на шії з брючного ременя, мотузки, телефонного дроту тощо);

- публічна демонстрація знаряддя для вчинення суїциду; гра зі зброєю з імітацією самогубств та ін.;

- активна попередня підготовка, цілеспрямований пошук необхідних засобів покінчити з собою (збирання таблеток, зберігання патронів після виконання бойових завдань, стрільб, пошук і зберігання отруйних рідин тощо);

- фіксація уваги на прикладах самогубства (часті розмови про самогубства взагалі);

- надзвичайно наполегливі прохання про переведення в інший підрозділ, що знаходиться поза межами виконання бойових завдань, про госпіталізацію, порушення міжособистісних відносин, звуження кола контактів у професійному колективі, прагнення до усамітнення;

- стереотип поведінки, що змінився: не властива замкнутість і зниження рухової активності у рухливих, товариських («зловісний спокій» і зібраність), порушена поведінка і підвищена товариськість у малорухомих і мовчазних; раптовий прояв невластивих раніше рис: акуратності, відвертості, щедрості (роздача особистих речей, фотоальбомів, годинників, радіоприймачів, значків, обмундирування тощо);

- втрата інтересу до навколишнього (аж до повної відчуженості); роздуми на тему самогубства можуть набувати

художнього оформлення: у записній книжці, зошиті зображуються малюнки, що ілюструють депресивний стан (наприклад, труни, хрести, шибениці тощо).

Що можна зробити для того, щоб допомогти правоохоронцю, який перебуває в кризовому стані?

1. Підбирайте ключі до розгадки суїциду. Профілактика суїциду полягає не тільки в турботі та участі командирів та офіцерів структур, а й у їх здатності розпізнати ознаки небезпеки, що наближається. Ваші знання принципів і прагнення володіти цією інформацією можуть врятувати чиєсь життя. Ділячись ними з іншими, ви здатні зруйнувати міфи і помилкові уявлення, через які не вдається попередити багато суїцидів. Шукайте ознаки можливої небезпеки: суїцидальні погрози, попередні спроби до самогубства, депресію, значні зміни поведінки або особистості людини, а також приготування до останнього волевиявлення. Вловіть прояви безпорадності і безнадії, визначте, чи не є ця людина самотньою і залишеною увагою. Що більше буде людей, які усвідомлюють ці застереження, то більшими будуть шанси, що самогубство зникне з переліку однієї з основних причин небойових втрат військовослужбовців.

2. Прийміть суїцидента як особистість. Припустіть можливість, що людина дійсно є суїцидальною особистістю. Не вважайте, що він не здатний і не зможе зважитися на самогубство. Іноді спокусливо заперечувати можливість того, що хто-небудь може утримати людину від суїциду. Саме тому тисячі людей – різного віку, рас і соціальних груп – здійснюють самогубства. Не дозволяйте іншим вводити вас в оману щодо несерйозності конкретної суїцидальної ситуації. Якщо ви вважаєте, що кому-небудь загрожує небезпека самогубства, дійте відповідно до власних переконань та вимог керівних документів. Небезпека, що ви розгубитеся, перебільшивши потенційну загрозу, – ніщо порівняно з тим, що хтось може загинути через ваше невтручання.

3. Встановіть з підлеглими дружні взаємини. Не існує всеохоплювальних відповідей на таку серйозну проблему, якою є самогубство. Але ви можете зробити гігантський крок вперед, якщо станете на позицію впевненого прийняття людини, що зневірилась у власні сили. Дуже багато залежить від якості ваших взаємин. Їх потрібно висловлювати не лише словами, а й засобами невербальної емпатії, командирської чи товариської

підтримки. Замість того, щоб страждати від самоосуду та інших переживань, тривожна особистість повинна намагатись зрозуміти свої почуття. Для того, хто відчуває, що він самотній та нікому не потрібний, турбота та участь чужого керівника є потужними підбадьорюючими засобами. Саме так ви найкраще проникнете в ізольовану душу зневіреної людини.

4. Будьте уважним слухачем. Суїциденти особливо страждають від сильного почуття відчуження. Тому вони бувають не налаштовані прийняти ваші поради. Набагато більше вони потребують обговорення свого болю, несприйняття іншими, незадоволеністю і того, про що говорять: «У мене немає нічого такого, заради чого варто було б жити». Якщо людина страждає від депресії, то саме вона повинна більше говорити, ніж когось слухати. У вас може з'явитися невдоволення, образа чи гнів, якщо людина не відповість негайно на ваші думки і потреби. Розуміння, що у того, про кого ви дбаєте, існує суїцидальна налаштованість, звичайно викликає у командира певний страх бути відштовхнутим, відчуття безсилля або непотрібності. Незважаючи на це, пам'ятайте, що цій людині важко зосередитися на чомусь, крім своєї безвиході. Вона хоче позбутися болю, але не може знайти виходу. Якщо хтось зізнається вам, що думає про самогубство, не засуджуйте його за ці висловлювання. Намагайтеся залишитися спокійним і спробуйте зрозуміти підлеглого. Ви можете сказати: «Я дуже ціную вашу відвертість, адже для того, щоб поділитися своїми почуттями, зараз від вас потрібно багато мужності». Ви можете надати неоціненну допомогу, вислухавши слова, що виражають почуття цієї людини, – печаль, вину, страх чи гнів. Іноді, якщо ви просто мовчки посидите з ним, це буде доказом вашого зацікавленого і дбайливого ставлення. Розвивайте в собі мистецтво «Слухати третім вухом». Під цим мається на увазі проникнення в те, що «висловлюється» невербально: поведінкою, апетитом, настроєм і мімікою, рухами, порушеннями сну, готовністю до імпульсивних вчинків в гострій кризовій ситуації. Незважаючи на те, що основні провісники самогубства часто завуальовані, однак вони можуть бути розпізнані зацікавленим слухачем.

5. Не сперечайтесь. Зустрічаючись із суїцидальною загрозою, деякі доволі часто переконують: «Подумай, адже ти живеш набагато краще, ніж інші люди, тобі слід дякувати долі».

Ця відповідь відразу блокує подальше обговорення, такі зауваження викликають у військовослужбовця ще більшу пригніченість. Бажаючи допомогти таким способом, вони сприяють зворотному ефекту. Можна почути часто й інше знайоме зауваження: «Ти розумієш, які нещастя і ганьбу ти накличеш на свою сім'ю?» Але, можливо, за ним ховається саме та думка чи ідея, яку бажає реалізувати суїцидент. Ні в якому разі не проявляйте агресію, якщо ви присутні при розмові про самогубство, і намагайтесь не висловлювати потрясіння тим, що почули. Вступаючи в дискусію з пригніченою людиною, ви можете не тільки програти суперечку, але і втратити його самого.

6. Ставте запитання. Якщо ви ставите такі непрямі запитання, як: «Я сподіваюся, що ти не думаєш про самогубство?», то в них мається на увазі відповідь, яка ви хотіли б почути. Якщо підлеглий відповідає: «Ні», то вам швидше за все не вдасться допомогти у вирішенні суїцидальної кризи. Кращий спосіб втрутитися в кризу – це дбайливо поставити пряме запитання: «Ти думаєш про самогубство?». Воно не призведе до подібної думки, якщо у людини її не було, навпаки, коли вона думає про самогубство і, нарешті, знаходить когось, кому небайдужі його переживання і хто згоден обговорити цю заборонену тему, то часто відчуває полегшення, і їй надається можливість зрозуміти свої почуття. Потрібно спокійно і дохідливо запитати про тривожні ситуації, наприклад, «Відколи ти вважаєш своє життя настільки безнадійним?», «Як ти думаєш, чому в тебе з'явилися ці почуття?», «Чи є у тебе конкретні міркування про те, як покінчити з собою?», «Якщо ти раніше задумувався про самогубство, то що тебе зупиняло?». Щоб допомогти суїциденту розібратися у своїх думках, можна іноді перефразувати, повторити найбільш істотні його відповіді: «Іншими словами, ти говориш ...». Ваша згода вислухати і обговорити те, чим підлеглий хоче поділитися з вами, буде великим полегшенням для цієї зневіреної людини, яка просто боїться, що ви його засудите, і готовий до того, щоб піти.

7. Не втішайте підлеглого. Одним з важливих механізмів психологічного захисту є раціоналізація. Після того, що ви почули від когось про суїцидальної загрозу, у вас може виникнути бажання сказати: «Ні, ти так насправді не думаєш». Для таких висновків доволі часто немає ніяких підстав, за винятком вашої особистої тривоги. Причина, з якої суїцидент ділиться

своїми думками, полягає в бажанні викликати стурбованість його ситуацією. Якщо ви не виявите зацікавленості і чуйності, то депресивна людина може вважати судження типу: «Ти насправді так не думаєш» як прояв відкидання і недовіри. Якщо вести з ним бесіду з любов'ю і турботою, то це значно знизить загрозу самогубства. В протилежному випадку його можна довести до суїциду банальними розрадами, якраз тоді, коли він відчайдушно потребує широкого, турботливого і відвертого розуміння та підтримки. Схильні до суїциду люди з презирством ставляться до зауважень типу: «Нічого, нічого, у всіх є такі ж проблеми, як у тебе» та іншим аналогічним кліше, оскільки вони різко контрастують з муками, які вони випробовують. Ці висновки лише мінімізують, принижують їх почуття і змушують відчувати себе ще більш непотрібними, а життя – марним.

8. Запропонуйте конструктивні підходи. Замість того, щоб говорити суїциденту: «Подумай, який біль принесе твоя смерть близьким», попросіть поміркувати про альтернативні рішення, які, можливо, ще не приходили йому в голову.

Одне з найбільш важливих завдань профілактики суїцидів полягає в тому, щоб допомогти визначити джерело психічного дискомфорту. Це може бути важким, оскільки «живильним середовищем» суїциду є таємність. Найбільш відповідними питаннями для стимуляції дискусії можуть бути: «Що з тобою сталося за останній час», «Коли ти відчув себе гірше?», «Що сталося у твоєму житті з тих пір, як виникли ці зміни?», «До кого з оточуючих вони мали відношення?». Потенційного самовбивцю слід підштовхнути до того, щоб він ідентифікував проблему і якомога точніше визначив, що її посилює. Зневірену людину необхідно запевнити, що вона може говорити про почуття без сорому, навіть про такі негативних емоції, як ненависть, гіркоту або бажання помститися. Якщо людина все ж не наважується проявити свої почуття, то, можливо, вам вдасться навести на відповідь, зауваживши: «Мені здається, ти дуже засмучений», «Ти все-таки схвильований». Може, якщо ти поділишся своїми проблемами зі мною, я постараюсь тебе зрозуміти».

9. Вселяйте надію. Робота зі схильними до саморуйнування депресивними людьми є серйозною і відповідальною. Психотерапевти давно дійшли до висновку, що дуже цінним

є зосередження на тому, що вони говорять або відчують. Коли приховані думки, що турбують людину, виходять на поверхню, проблеми здаються менш фатальними і стає більше можливостей їх розв'язання. Людина може прийти до думки: «Я так і не знаю, як вирішити цю ситуацію. Але тепер, коли я зрозумів, що мене турбує, ще є якась надія». Надія допомагає людині вийти з підвладності думок про самогубство. Втрату надії і гідного майбутнього відображають записки, залишені самогубцями. Саморуйнування відбувається, якщо люди втрачають останні краплі оптимізму. Але треба пам'ятати, що надії обов'язково повинні бути обґрунтовані: померлу людину повернути неможливо, а коли корабель розбивається об камені, є відмінності між надією доплисти до найближчого берега або досягти протилежного берега океану. Підстави для реалістичної надії мають бути представлені чесно, переконливо і м'яко. Дуже важливо, якщо ви підкреслите сили і можливості людини, те, що кризові проблеми зазвичай минуці, а самогубство є безповоротним.

10. Оцініть ступінь ризику самогубства. Крім надії, в людині намагайтесь визначити серйозність можливого самогубства. Адже наміри можуть розрізнятися, починаючи зі швидкоминучих, розпливчастих думок про таку можливість і закінчуючи розробленим планом суїциду. Дуже важливо виявити інші чинники, такі як алкоголізм, вживання наркотиків, ступінь емоційних порушень, почуття безнадійності і безпорадності. Незаперечним фактом є те, що чим більш продуманий та спланований метод самогубства, тим вище його потенційний ризик.

11. Не залишайте людину одного в ситуації високого суїцидального ризику. Для того, щоб показати людині, що оточуючі піклуються про неї, і створити відчуття життєвої перспективи, ви можете укласти з ним так званий суїцидальний контракт. Мається на увазі попросити його пообіцяти зв'язатися з вами перед тим, як він зважиться на самогубство. Мотивувати це потрібно тим, що ви ще раз хотіли б обговорити можливі альтернативи поведінки. Як це не дивно, така угода може виявитися досить ефективною.

Основним напрямом профілактики суїцидальної поведінки є психоедукація (пояснення, донесення інформації) та вродіння превентивними навичками.

## **7.4. Методи управління та профілактики стресу**

Наявність стресу у нашому житті ще не означає, що це проблема для нашого організму, якщо ми правильно і вчасно прореагуємо на нього, якщо є достатньо ресурсів для того, щоб мобілізуватись, то ми зможемо продовжити ефективно працювати. Якщо ресурсів не достатньо, або їх взагалі немає, тоді людина не в змозі правильно прореагувати на загрозу яка виникла і це призведе до негативних наслідків. Необхідно накопичувати набір інструментів для зменшення психоемоційної напруги, щоб у разі виникнення потреби використати самий ефективний і не допускати заморожування цього стану. Помилковим рішенням у ситуації стресу є бажання його приховати, сподіваючись що усе буде добре. Негативні наслідки будуть лише відкладені в часі, та коли стрес буде проявлятися вже у професійній діяльності, то це буде означати що людина знаходиться під впливом довготривалого стресу.

Автоматичної реакцією на стресові умови є включення такої фізіологічної стратегії поведінки як бий/біжи, завмири. Стратегія боротьби/втечі (мобілізації) має на меті повернути організм до режиму безпеки. Стратегія завмирання (заморожування, іммобілізації) включається для того щоб продовжити життя якомога довше.

Управління нашим організмом здійснює вегетативна нервова система, яка має поділ на дві гілки: симпатична нервова система та парасимпатична нервова система. Якщо нервова система гнучка та стійка, то після стресу вона швидко і без негативних наслідків відновлює свою роботу, повертається у стан спокою, якщо гнучкість відсутня, тоді стрес набуває хронічної форми та наносить шкоду фізичному та емоційному здоров'ю.

У безпечному стані мобілізація (включення симпатичної гілки нервової системи) – це активність, робота, гра, спорт, секс, а іммобілізація (включення парасимпатичної гілки нервової системи); це відпочинок, спокій, сон, медитація. Симпатична гілка нервової системи відповідає саме за поведінку в стресі. Саме вона реагує на сигнал небезпеки і запускає викид адреналіну, який активує реакцію бий/біжи. Парасимпатична гілка нервової системи забезпечує відновлення після стресу.

Позитивні емоції створюють довготривалі ресурси. Переживання позитивних емоцій заспокоює вегетативну нервову систему в режимі «виживання» та покращує баланс між симпатичною і парасимпатичною гілками нервової системи. *Баланс між цими системами є запорукою психологічного здоров'я особистості.*

Стан, спровокований небезпечною ситуацією, який організм розпізнає як «загрозу» пропонує стратегії протистояння (подолання або уникнення). У випадку, якщо це не діє, включається «гальмування» симпатичної нервової системи – парасимпатика. Це відбувається для того, щоб зменшити активацію і полегшити розслаблення.

<b>Стратегія поведінки</b>		
<b>Бий (опір)</b>	<b>Біжи (втеча)</b>	<b>Завмири</b>
активна поведінка, атака, агресія, емоційність, імпульсивність, без самоконтролю	активна поведінка, спасіння втечею, хаотичність дій, активна робота мозку, без самоконтролю	пасивна поведінка, неможливість приймати рішення, зупинка усіх реакцій та інстинктів, реакція не контролюється збереження ресурсів
симпатичний відділ нервової системи		парасимпатичний відділ нервової системи
розширення зіниць, кришталик фокусується на віддалені об'єкти, зменшення слюновиділення, збільшення частоти серцевих скорочень, розширення бронхів, дихання прискорене, уповільнення травлення, зниження апетиту, звуження судин, збільшення артеріального тиску, підсилення секреції сальних залоз, виділення глюкози, напружені м'язи, скорочення прямої кишки, виділення адреналіну, розслаблення сечового міхура		звуження зіниць, кришталик фокусується на близькі об'єкти, збільшення слюновиділення, слюзові залози виділяють сльози, звуження бронхів, дихання уповільнене, зниження частоти скорочень серця, посилення травлення, розширення судини, зменшення потовиділення, зменшується больовий поріг, зниження артеріального тиску, розслаблення прямої кишки, скорочення сечового міхура, концентрація глюкози знижується, втома, запаморечення, блювота
Мобілізація внутрішніх ресурсів (повернення до режиму безпеки)		Імобілізація внутрішніх ресурсів ( продовження життя якомога довше)



Еволюційно найбільш нова стратегія і перша у ієрархії – це *система соціальної взаємодії (social engagement system)*, яка власне забезпечує соціальну комунікацію. Згідно з полівагальною теорією С. Порджеса, у ситуації безпосередньої загрози здоров'ю та життю, тобто потенційно травматичних ситуацій, людина реагує на стресори відповідно до трьох фізіологічних стратегій, кожна з яких пов'язана з окремими нейронними ланцюгами автономної нервової системи. Вони діють згідно із успадкованою від наших далеких предків філогенетичною ієрархією. Спочатку активується найбільш нова стратегія. Якщо вона перестає функціонувати, то її замінює більш древня. Якщо ж і вона дає збій, то найбільш архаїчна примітивна стратегія, яка виникла найраніше у процесі еволюції, починає домінувати. Еволюційно найбільш нова стратегія і перша у ієрархії – це *система соціальної взаємодії (social engagement system)*, яка власне забезпечує соціальну комунікацію.

Якщо ми не в змозі створити стосунки безпеки, то вдаємося до еволюційно більш давньої і більш примітивної стратегії «бий або тікай», або мобілізації усіх сил організму. Але в умовах небезпеки, від якої немає порятунку, коли стратегія мобілізації перестає працювати, ми автоматично переходимо до наступної стратегії – *імобілізації або повного підкорення (total submission)*.

Полівагальна теорія полягає у тому, що вона поєднує такі, на перший погляд, непоєднувані речі, як *тіло, емоції та соціальна поведінка*. Теорія стверджує, що гнучкість нашої соціальної поведінки в умовах сильної небезпеки та стресу закладена у нейронній структурі автономної нервової системи та захисних стратегіях соціальної взаємодії, мобілізації та імобілізації.

Стратегія *соціальної взаємодії* пов'язана із соціальними зростанням, відновленням, підтримкою, взаємодопомогою, соціальною єдністю та комунікацією. Стратегія *мобілізації* запускається в умовах зовнішніх викликів, що становлять загрозу системі соціальної взаємодії. Емоційно вони пов'язуються із симптомами гіперзбудження та страхом, що мобілізує організм та синхронізує поведінку та свідомість із завданням порятунку. Мобілізаційні поведінкові стратегії можуть швидко змінюватися та адаптуватися до нових змін у навколишньому

середовищі. На відміну від мобілізації *імобілізація* ж викликає такі поведінкові моделі, які свідомо контролювати та адаптувати до зовнішніх обставин неможливо. Активність поведінки при імобілізації падає, соціальне та сексуальне життя практично припиняється. Емоційно імобілізація супроводжується апатією, збайдужінням, почуттями безпорадності та тотального жаху під час травматичної події та уникненням згадок про цей досвід у подальшому.

Основою теорії С. Порджеса є три принципи: 1) ієрархії; 2) нейроцепції; 3) корегуляції. Стивен Порджес ввів термін «нейроцепція», що означає – виявлення без усвідомлення. Водночас нервова система вловлює та ідентифікує сигнали безпеки і небезпеки не залучаючи мисленеву частину мозку. Наприклад, під час спілкування нервова система розпізнає тільки слова а й ритм голосу, вираз обличчя, поставу та ін<sup>120</sup>.

Як працювати зі стресом?

- фізична активність;
- проводити час з важливими для Вас людьми;
- бути соціально активним;
- планування щоденної рутинної роботи.

**Техніки «заземлення»** – допомагають у ситуації «емоційного вибуху», покращити стан в якому ви відчуваєте підвищену тривогу, пригніченість або переживаєте панічні атаки, маєте флешбеки або нав'язливі спогади, дозволяють залишатись зосередженими, в моменті «тут і тепер» та зрозуміти зараз знаходитесь в безпеці. У такому стані потрібно зосередитись на навколишнє середовище, на тому, де саме зараз ви знаходитесь, в якому місці, що саме робите в цей момент часу, що відчуваєте тощо. Сам термін «Заземлення» використовують у різних ракурсах: 1 – як опора, здатність стояти на власних ногах. В нашому тілі ноги виконують саме таку роль, коли надлишок напруги пов'язаний з емоціями переходить в землю; 2 – як знадність знаходитись у контакті з тілом, емоціями через наші відчуття; 3 – як здатність знаходитись в контакті з оточенням, в потрібний момент звернутись по допомогу та надати самодопомогу.

---

<sup>120</sup> Томас Вебер. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем; переклад з німецької: Гладун І. М. Х. : Вид-во «ЛІТЕРА НОВА», 2020. С. 114.

До таких технік належить вправа «5-4-3-2-1»: назвіть 5 речей, які ви бачите навколо себе. Назвіть 4 відчуття на даний момент (я голодний, болить спина, напружена шия, ...). Назвіть 3 приємних звуки для Вас (муркає кіт, спів пташки...). Назвіть 2 приємних для Вас запахи (свіжа кава, парфуми, суха трава...) Назвіть 1 своє досягнення за останній період (день, тиждень...).

Інший варіант вправи «5-4-3-2-1»: назвіть 5 об'єктів які бачите навколо себе, пригадайте 4 звуки які приємні для Вас, або ті які Ви зараз чуєте, назвіть 3 предмети яких можете зараз торкнутись і опишіть коротко, назвіть 2 приємних для Вас запахи і 1 приємний для Вас смак.

Зосередьтеся на певному відчутті, наприклад, коли тримаєте горнятко з кавою у руках. Що відчуваєте? Сконцентруйтеся на її ароматі.

Відчуйте опору та перенесіть вагу на п'яти. Нагадайте собі, що Ви фізично пов'язані із землею. Тупайте ногами, якщо це допомагає. Також можна спробувати це босоніж на м'якому килимку.

Почергове напруження і **розслаблення м'язів**. Спробуйте стиснути, напружити і розслабити кулаки. Ти також можеш напружити все тіло і зосередитися на тому, щоб повільно відпускати його, від чола, щелепи, плечей – аж до пальців ніг.

Основні когнітивні методи заземлення: прослуховування улюбленої музики, подивитися телевізор або помалювати; поспілкуватись з другом; погратися з домашнім любленцем.

Виберіть форму (трикутник, коло, квадрат) і спробуйте знайти всі об'єкти цієї форми навколо вас. Те ж саме можна зробити і з квітами – наприклад, знайти всі відтінки зеленого кольору в кімнаті.

**Стабілізаційні техніки** ми використовуємо, щоб включити неокортекс, щоб почати аналізувати ситуацію та поведінку.

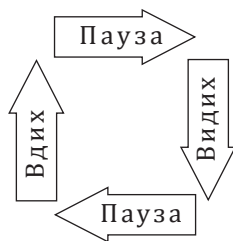
Наша нервова система контролює наше мимовільне дихання. **Дихання** – процес, безпосередньо пов'язаний зі стресом. Коли ми потрапляємо в складну ситуацію, нам потрібно більше кисню і ми повинні дихати частіше і глибше, але люди намагаються управляти цим процесом, контролюють його і часто не дають собі дихнути, так народжується хронічна тривога, а вслід за нею приходять таке знайоме всім нам стомлення.

У ситуації стресу, небезпеки ми починаємо швидко вдихати більше повітря, так активуючи симпатичну нервову систему. У цьому разі, кисень швидше потрапляє у кров, прискорюється серцебиття і ми готові активувати стратегію поведінки бий\біжи. Коли людина починає робити акцент на повільному, довгому видиху це призводить до заспокоєння дихання та серцебиття. Свідоме дихання може регулювати та контролювати нашу нервову систему, оскільки дихання підпорядковане фізіології мозку. Дихання – це саме той інструмент, який ми можемо використовувати завжди (особливо в кризових умовах, бо в цей час когнітивні способи не працюють). Коли людина починає контролювати своє дихання, вона розуміє, що контроль можливий, і для неї це про функціональність.

Для збалансування нервової системи психотерапевт Томас Вебер радить використовувати техніку усвідомленого дихання (прислухаючись водночас до власного дихання, відчуваючи під час вдиху підйом грудної клітки та її опускання під час видиху): повільно вдихати через ніс і повільно видихати через рот, тоді є шанс врегулювати нервову систему. Коли Ви усвідомлюєте, що саме Ви керуєте своїм диханням, то мозок отримує сигнал, що Ви в безпеці. За технікою усвідомленого дихання слід зробити 20–30 вдихів і видихів.

Коли домінує вдих (він довший ніж видих) – ми активуємо симпатичну гілку нервової системи. Коли домінує видих (довший ніж вдих) – ми активуємо парасимпатичну гілку нервової системи.

«Дихання по квадрату» – техніка для зняття напруги, зменшення тривожності, впорядкування власних емоцій.



Ця техніка в своїй основі має ритмічне дихання, яке триває однаковий проміжок часу. Знайдіть у просторі любий предмет схожий на квадрат і рухайтесь поглядом по сторонам цього

предмету (або спробуйте уявити предмет квадратної форми і подумки рухайтесь по його сторонам). Можна також приєднати до цієї вправи рахунок (1,2,3,4...для кожної сторони квадрату), таким способом ми сприяємо переключенню уваги і швидшому дистанціюванню від стресу, даємо можливість вирівняти та стабілізувати дихання, збалансувати роботу симпатичної і парасимпатичної нервової системи. Також рекомендуємо використовувати цю вправу у поєднанні з тактильними відчуттями. Для цього використовуємо власну долоню як квадрат і водимо пальцем по сторонам долоні. Відтак людина бере під контроль не тільки дихання, а ще тактильні відчуття, починає відчувати своє тіло.

У ситуації, коли під час виконання професійних обов'язків потрібно мобілізуватись, слід використовувати «дихання по трикутнику» (вдих, пауза, видих) у такий спосіб активується організм людини.

Важливо навчитись перемикаєти переживання пов'язані зі стресом на **фізичну активність**, яка допоможе зняти тілесне напруження і відпрацювати адреналін, що виділяється під час стресу.

Стабілізаційні експрес-методи:

- вмити обличчя;
- розтерти, масажувати обличчя, шию, рури, ноги руками;
- потрясти кистями рук;
- випити склянку води маленькими ковтками;
- обійнятися з безпечною людиною.

Коли ми говоримо про **формування резильєнтності** ми орієнтуємось в першу чергу на ресурси, які зможем активувати коли виникне така потреба. Тому ми повинні турбуватись про власні ресурси, про їх відновлення і своєчасне поповнення. Бо у ситуації, коли стреси є частим явищем або ж має місце довготривалий, хронічний стрес наші ресурси будуть виснажуватись. Відновити ресурси допоможуть чотири способи регуляції:

1. Екорегуляція – це відновлення через природу (прогулянки на свіжому повітрі, споглядання на небо, робота на горі, похід у гори);

2. Корегуляція – спосіб відновлення через проведення спільного часу з важливими, цікавими, приємними, це

відновлення через стосунки та взаємодію з соціумом (час з сім'єю та друзями, клуб за інтересами);

3. Саморегуляція – це відновлення через взаємодію з самим собою, коли ми ставимось з турботою до себе (читання, спорт, догляд за собою, фотосесія...те що бажаю та люблю робити);

4. Теорегуляція – це відновлення через віру, цінності, сенси (медитація, перегляд цінностей, сенсів, звернення до віри, до Бога, молитва,).

Потрібно проаналізувати які ресурси я використовую зараз, чи є ресурси про які у даний момент не задіяні, як я можу це зробити, залучивши усі види ресурсів?

Щоб запустити механізми подолання негативних емоцій необхідно сприяти активізації ресурсів. Це відновлює функціональність та почуття власної спроможності<sup>121</sup>:

– самообійми;

– п'ять відчуттів: потрібно назвати щось для кожного з п'яти відчуттів: те, що можна побачити, почути, понюхати, доторкнутися, покуштувати;

– сила тяжіння: спробуйте відчутти, як ноги доторкаються до підлоги, тіло – до стільця;

*Стабілізації стану може допомогти тілесний контакт:*

– дотик: попросіть дозволу покласти свою руку на плече, руку чи коліно. Такий дотик може допомогти йому «заземлитися» і врегулювати свій стан. Якщо потрібно, станьте опорою для нього, нехай він зіпреться на вас;

– тиск: натисніть своїми руками на коліна, ноги чи плечі особи, щоб допомогти йому (їй) відчутти себе заземленим. Використайте свої ноги, щоб м'яко, але твердо натиснути на його ноги. Попередньо запитайте в нього дозволу.

Речі, що допомагають стабілізації стану:

– тактильні об'єкти. Дайте людині предмет, який можна добре відчутти. Наприклад, м'яч камінці, шишки чи інші природні матеріали, іграшку, м'яку ковдру. Скажіть, щоб він відчув

---

<sup>121</sup> Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. К., 2018. Загальна редакція: Л. Царенко. Колектив авторів: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. С. 60.

цей предмет, пом'яв його в руках, зосередився на тому, що відчуває, та описав уголок своєї відчуття;

– шматочки льоду. Дайте потерпілому шматочок льоду, попросіть його відчутти холод у долонях;

– набивна (м'яка) іграшка. М'яка іграшка асоціюється з утіхою, нехай потерпілий потримає її в руках.

*Вправа на п'ять сенсорних ресурсів (Т. Вебер):*

1. Зір: дозвольте собі візуалізувати щось гарне, куди буквально притягує ваші очі, розкрийте на це ваш погляд, чи це спогад про незабутній відпочинок чи місце миру і спокою. Дайте собі час. Якщо ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це візуальне враження всередині себе.

2. Слух: дозвольте собі уявити щось гарне, куди буквально притягує ваш слух, ваші вуха починають прислухатися, чи це приємний шум чи гарний звук. Дайте собі час. Якщо ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це акустичне враження всередині себе.

3. Запах: дозвольте собі уявити щось гарне, де вам в ніс тече чудовий аромат, який би ви найохочіше хотіли вдихнути. Дайте собі час. Якщо ви це знайшли, закрийте очі і збережіть цей запах всередині себе.

4. Смак: дозвольте собі уявити щось гарне, коли улюблений смак потрапляє вам на язик або розчиняється, де всередині з'являється «ням». Дайте собі час. Якщо ви це знайшли, закрийте очі і збережіть цей улюблений смак всередині себе.

5. Дотик та відчуття: дозвольте собі уявити щось гарне, що пальцями відчувається м'яким і приємним, що вам найбільше хотілося б притиснути до Ваших щік – чи природній елемент, такий як вітер чи воду, який Ви відчуваєте приємно на шкірі. Дайте собі час. Якщо ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це враження всередині себе.

Розвиток рефлексії неймовірно важливий для зміни особистості в кращий бік. Існують такі способи розвитку рефлексії:

– Аналізуйте свої емоції і дії після важливих подій і прийняття складних рішень. Намагайтеся адекватно оцінювати себе з боку. Подумайте над тим, як ви себе почували, що відчували, як діяли, як виглядали ваші вчинки в очах інших. Задумайтесь, чи була у вас можливість вчинити правильно

чи ефективно. Оцініть, який досвід ви отримали після конкретного події.

– Намагайтеся завершувати кожен робочий день аналізом минулих подій. Проаналізуйте подумки усі епізоди, що сталися протягом минулого дня, сконцентруйтеся на тих, якими ви задоволені в повному обсязі. Оцінюйте невдалі моменти поглядом стороннього спостерігача.

– Періодично перевіряйте свою думку про інших людей. Аналізуйте, наскільки ваші уявлення вірні або помилкові. Не можна назвати це завдання легкою, проте якщо ви відкрита і товариська людина, для вас це не стане проблемою. В іншому разі вам варто підвищити свої комунікативні навички, які також забезпечують розвиток особистісної рефлексії.

– Більше спілкуйтеся з несхожими на вас людьми, які дотримуються іншої думки, відмінної від вашої. Кожна спроба зрозуміти таку людину є активізацією рефлексії. У разі досягнення успіху можна говорити про те, що ви освоїли ще одну позицію рефлексії. Не потрібно боятися зрозуміти іншого, оскільки це не є повним прийняттям його позиції. Широке бачення ситуації зробить ваш розум більш гнучким, а також дозволить знайти більш ефективне і узгоджене рішення.

– Навіть в дуже складних ситуаціях можна знайти частку парадоксальності або комізму. Якщо ви подивіться на наявну проблему під іншим кутом, ви побачите в ній щось забавне. Такий навик говорить про високий рівень рефлексії. Не завжди легко знайти щось смішне в проблемі, проте це допомагає відкрити шлях до її вирішення.

Розвиваючи у себе здатність до рефлексії, ви помітите, що навчилися краще розбиратися в людях і самих себе.

*Алгоритм надання першої психологічної допомоги (ППД) в умовах надзвичайної, кризової ситуації:*

1. Підійди (представтеся, дізнайтесь ім'я потерпілого, запитайте дозволу поговорити, запитайте чи потрібна допомога, поясніть свою ціль, пам'ятайте про мову тіла).

2. Підтримай (знайдіть безпечне місце, при можливості подалі від зайвої уваги, допоможіть знайти опору наприклад стілець, стіна, ваша рука, якщо ситуація цього потребує допоможіть прикрити оголене тіло, говоріть фрази «я поруч», «я з тобою», «я тут щоб допомогти тобі», «ти зараз в безпеці», «видихай повільніше».



3. Пам'ятай про реальність (називай потерпілого на ім'я, запитай чи знає він що трапилось, де знаходяться його близькі, рідні, поясніть коротко що сталося і де ви зараз знаходитесь).

4. Заохочуй (вислухайте уважно, зі співчуттям, заспокоюйте з приводу емоційних реакцій – ...це нормальна реакція на ненормальні обставини, не зупиняйте плач, не сприймайте на свій рахунок агресію якщо вона присутня, сприймайте безоціночно, уникайте ставити діагнози).

5. Подбай (слухай, мовчи, піклуйся; допоможіть чим можете на даний момент, організуйте медичну допомогу якщо потрібно, психіатричну допомогу якщо потрібно (марення, галюцинації), поважайте бажання потерпілого побути на самоті не випускаючи його з поля зору, надайте інформацію про служби, інстанції котрі можуть допомогти).

6. Передай (переадресуйте потерпілого до фахівця, який допоможе йому в подальшому<sup>122</sup>).

#### **Вправа «Безпечне місце»**

Я запропоную вам зараз зробити вправу на безпечне місце... Пошукайте внутрішньо таке місце, у якому ви можете почувати себе абсолютно впевнено і добре. Нехай у вашій уяві виникають образи, думки про таке місце. Надайте цьому місцю межі. Ви можете вибирати, якими повинні бути ці границі. Ці межі повинні бути такими, щоб лише ви вирішували, які істоти можуть, повинні жити у цьому місці. Це місце, яке відвідуєте тільки ви, у будь-який час ви можете його залишити. У будь-якому разі ви можете запросити туди потрібних для вас істот (не реальних людей). Не поспішайте, візьміться за пошук.... Якщо вам зустрінуться картини, якимось для вас неприємні, ідіть далі і не беріть їх до уваги. Може бути, що це місце недалеко, а може бути, що це місце десь далеко у космосі. Це не мусить бути реальне місце. Усвідомте, що для пошуку і облаштування цього безпечного внутрішнього місця у вашому розпорядженні всі можливі засоби, так, ніби ви можете чаклувати.... Якщо ви цього хочете, якщо для вас це не становить

---

<sup>122</sup> Тактика надання самопомоги та взаємодопомоги під час ведення бойових дій / уклад.: Р. С. Троцький, О. В. Чуприна, О. А. Блінов; за ред. М. О. Кіторова. Київ, 2016. С. 112.

проблем, ви можете мені описати ваше безпечне внутрішнє місце. Якщо б ви не хотіли про це говорити, то з цим також все гаразд. Переконайтесь, що ви насправді відчуваєте там безпеку і захист. Подумайте, як би вам могло там бути зручніше..... Облаштуйте це місце так, щоб це стало можливим... Після того, як ви дійшли до свого внутрішнього місця і облаштували його так, щоб добре себе там почувати, зверніть увагу, які відчуття у вашому тілі там.... З якими почуттями пов'язано перебування там: зверніть увагу, що ви бачите. Чи це приємно? Якщо це неприємно, ви можете це змінити. Що ви чуєте? І тут зверніть увагу, чи те, що ви чуєте, для вас приємно – (якщо ні, змініть це зараз....) Який там запах?..... Якими є відчуття вашої шкіри?..... Що ви відчуваєте у ваших м'язах? Прислухайтеся до всіх цих відчуттів, для того, щоб побачити, наскільки приємними є відчуття у цьому безпечному місці..... Приблизно 2 хв..... ви можете завжди, коли вам цього хочеться, прийти у ваше внутрішнє місце ..... ви можете придумати собі знак, з допомогою якого ви у будь-який час можете швидше потрапити у своє внутрішнє місце....., наприклад, скласти руку у кулак, чи підняти палець... Цей жест ви можете зробити завжди тоді, коли вам потрібно прийти у Ваше безпечне місце – так ви швидше туди доберетесь. Ви можете зараз спробувати цей жест, щоб ваше тіло швидше згадало, наскільки добрі почуття у цьому місці..... Відчуйте це ще раз і поверніться у приміщення....

Запропоновані техніки і вправи дадуть змогу ефективно працювати зі стресом, нейтралізувати його негативний вплив, ефективно виконувати свої професійні обов'язки, зберігати психічне та соматичне здоров'я.

### ***Питання для самоконтролю***

1. Які стадії стресу ви знаєте?
2. Хто автор терміну «стрес»?
3. Що таке еустрес?
4. Які компоненти входять до триєдиної моделі головного мозку?
5. Що таке дистрес?
6. Які уявлення відносно стресу можна вважати помилковими?
7. Як пов'язані тривожність і стрес?

8. Чим обумовлені індивідуальні стрес-фактори?
9. Які існують основні стрес-фактори соціального середовища?
10. Що таке резильєнтність?

### ***Використана література***

1. Барабой В. А. Фізіологія, біохімія і психологія стрес. К. : Інтерсервіс, 2013. 314 с.
2. Гоулман Деніел, Девідсон Річард. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок. пер. з англ. Олександра Асташова. К.: Наш Формат, 2019. 264 с.
3. Жидецький Ю., Пряхіна Н. Превенція суїциду серед працівників поліції за допомогою майнфулнесу. Психологія національної безпеки і благополуччя особистості. Львів : Вид-во Львівської політехніки. 2019. С. 61–63.
4. Етимологічний словник української мови : у 7 т. Т. 6: У – Я. уклад. Г. П. Півторак та ін. 2012. 65 с.
5. Литвинова Г. О. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів) К. : НАВС. 2019. 54 с.
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : ЛьвДУВС, 2015. 324 с.
7. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навчально-практичний посібник. Дніпро : ДДУВС, 2020. 124 с.
8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 1 / Пророк Н., Запорожець О. та ін.; за загальною редакцією Н. Пророк. К., 2020. 208с.
9. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 2. Царенко Л., Т. Вебер, та ін.; за загальною редакцією Л. Царенко. К., 2020. 240 с.
10. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3 / Гридковець Л., Т. Вебер. та ін.; за загальною редакцією Л. Гридковець. К., 2020. 236 с.
11. Профілактика відхиленої поведінки у військовослужбовців: навчально-методичний посібник / А. М. Романишин, Т. М. Мацєвко та ін. Львів : НАСВ, 2017. 322 с.
12. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України. Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

13. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка / за ред. С. Д. Максименка. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Т. 7. Вип. 23. С. 201–209.
14. Тактика надання самопомогі та взаємодопомогі під час ведення бойових дій / уклад.: Р. С. Троцький, О. В. Чуприна, О. А. Блінов; за ред. М. О. Ктіторова. К., 2016. 137 с.
15. Томас Вебер. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем. Переклад з німецької: Гладун І. М. Х. : Вид-во «ЛІТЕРА НОВА», 2020. 164 с.
16. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3. С. 77–89.
17. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОР РОГАЛЬСЬКА І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
18. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: [http://www.aratta-ukraine.com/text\\_ua.php?id=3373](http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373)
19. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко. за заг. ред. Н. Гусак; Нац. ун-т «Кієво-Могилянська академія». К. : НАУКМА, 2017. 92 с.
20. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). Кривий Ріг, 2019. 493 с.
21. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2016. 571 с.
22. Штепа О. С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього «Я» людини. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 31. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. С. 559–568.

23. Шинкаренко І. О. Шляхи подолання суїцидальної поведінки працівників Національної поліції. Формування особистості як чинник розвитку громадянського суспільства в Україні: філософські, історичні, психологічні аспекти : тези доповідей наук.-практ. заходів кафедри філософії та політології за 2017 рік. Дніпро : ДДУВС, 2018. С. 90–93
24. Werner, E. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood / E. Werner, R. Smith. Ithaca, New York : Cornell University Press, 1992.
25. Hellerstein, D. How I can become resilient. Heal Your Brain Elektronnyi resurs. URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>
26. Bolton, K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
27. Steven Porges, (2011) «The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation». New York : WW Norton.
28. Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). Stress: Theorien, untersuchungen, Massnahmen. Bern : Huber, 1981.
29. Zhydetskiy Yu. Ts., Priakhina N. O., Ptashnyk-Serediuk O. I. Prevention of suicide among the workers of law enforcement agencies on the basis of the successful aspiration. *Scientific journal Virtus*. 2020. January. № 40. P. 47–52.

## Розділ VIII

# ПРОФЕСІЙНА ЕТИКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

### 8.1. Передумови виникнення, сутність та завдання професійної етики

Професійна діяльність, об'єктом якої є живі люди, утворює складну систему взаємообумовлених морально-етичних стосунків. До цієї системи належать:

- а) ставлення спеціалістів (фахівців) до об'єкта праці (слідчий – обвинувачений, лікар – хворий, вчитель – учень);
- б) стосунки спеціаліста (фахівця) з колегами;
- в) відношення спеціаліста (фахівця) до суспільства.

Ці стосунки вивчаються професійною етикою. Конкретизація ж загальних моральних принципів і норм таких стосунків відповідно до особливостей того чи іншого виду професійної діяльності становить «професійну» мораль. Вона виникає у зв'язку з суспільним розподілом праці, що розпочав відокремлення соціально-професійних груп.

Професійна етика як галузь прикладних знань формулює й обґрунтовує систему моральних норм і принципів, які діють у специфічних умовах взаємин людей у сфері визначеної професії, з огляду на очікування й запити суспільства щодо певної професії, а також окреслення меж професійної діяльності та професійної компетенції<sup>123</sup>.

Професійна етика є прикладною соціально-філософською дисципліною, яка вивчає походження, сутність, специфіку, суспільні функції морально-професійних норм і стосунків, закономірності їх розвитку на різних історичних етапах.

Корені етичної поведінки сягають глибокої давнини. Дослідження антропологів підтверджують, що всі первісні

---

<sup>123</sup> Петрова Г. М. Основні цінності й принципи професійної етики поліцейського. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2020. № 1. С. 32.

племена мали вироблені чіткі правила поведінки. Відомий антрополог К. Бем висунув гіпотезу, що поступовий розвиток моральної свідомості в еволюції гомінідів був зумовлений зростаючою потребою уникати суперечок і травм під час переїзду у відкриту савану та виготовлення кам'яної зброї<sup>124</sup>. Людська мораль, на його думку, є витонченішою й складнішою порівняно з нормами поведінки інших біологічних істот, що вважається природним феноменом. Водночас загальна (колективна) мораль розвивається зі спільних концепцій і вірувань та часто кодифікується (систематизується) для регулювання поведінки певної спільноти.

Морально-професійні норми історично розвивалися від конкретного до абстрактного. Спочатку їх значення було надто конкретним і пов'язувалося з певними реальними діями чи предметами. І лише в ході тривалого історичного розвитку їх смисловий зміст набув загального, власне, морального значення.

З формуванням ринкових відносин триває професійний розподіл праці, професійна мораль стає відносно самостійною духовною реальністю, починає по-своєму «функціонувати», перетворюється в об'єкт осмислення, аналізу, засвоєння і відтворення, стає дієвою спонукальною силою для представників відповідних професій. Отож розвиток, зміну норм професійної моралі супроводжують зміни в економічній, соціально-політичній, духовній сферах. Ці зміни відображають характер виробничих відносин, форми організації суспільної праці, рівень науково-технічного прогресу тощо.

Витоки професійної етики простежуються ще в рабовласницькому суспільстві. Давньогрецький філософ Аристотель вважав її особливою галуззю етичного знання. Припускають також, що давньогрецький лікар, «батько» медицини Гіппократ розробив вперше в історії професійний кодекс у формі клятви лікаря як вихідний пункт розвитку професійної етики. Пізніше теоретичною проблематикою професійної

---

<sup>124</sup> Boehm Christopher The evolutionary development of morality as an effect of dominance behavior and conflict interference. *Journal of Social and Biological Structures* Vol. 5, Issue 4, October 1982, P. 416.

етики займалися І. Бентам, Ш. Монтеск'є, О. Конт, Е. Дюркгейм та ін.

У феодальну епоху професійний розподіл праці досягає свого помітного розвитку, про що свідчить поява численних морально-професійних кодексів, статутів, заповідей цехів, чернецьких та лицарських орденів, купецьких гільдій, суддів тощо. Спочатку ці кодекси виражали прагнення представників панівного класу закріпити за собою привілеї займатися розумовою працею, а пізніше ця тенденція почала виявлятися і серед людей так званих вільних, творчих професій (художників, акторів, письменників тощо). У період Середньовіччя сформувалася ціла плеяда суворо регламентованих моральних стосунків, верстово-корпоративних розмежувань, які обросли застарілими правилами, казуїстикою.

Загалом кожна епоха накладає істотний відбиток на моральні професійні норми, формує свої морально-етичні кодекси. Прикладами моральних кодексів в історії людства є: «Золоте правило», «П'ять заповідей» і «Благородний Вісімковий Шлях» буддизму, єгипетський кодекс Маат і «Десять заповідей» іудаїзму, християнства та ісламу.

Етика як галузь філософії вивчає те, що вважається прийнятним у людській поведінці, є хорошим чи поганим, правильним чи неправильним тоном у досягненні особистих чи колективних цілей. Вона досліджує природу прав, моральної відповідальності та способів вирішення етичної проблеми.

У житті наша поведінка регулюється різними системами норм. Слово «норма» походить від латинського *norma* – мірило. Норми вказують, що ми «повинні» або «не повинні» робити. Системами норм, що регулюють поведінку професіонала, є:

1. Індивідуальна мораль. Опирається на індивідуальні цінності конкретної людини та те, що вона вважає правильним. На мораль особистості впливає спосіб та стиль її виховання. Загалом це її особиста система цінностей. Санкцією за непокору особистій моралі є докори сумління.

2. Позитивна мораль. Це набір норм поведінки, який вважається «правильним» у суспільстві в певний час. Покаранням за недотримання позитивної моралі є санкції соціального характеру.



3. Закон (правові норми). Закони захищають суспільство та запобігають анархії, регулюючи суспільну поведінку. Публічне право – ще відоме як кримінальне право: між державою та особою; приватне право, або ж договірне право регулює відносини між людьми. Загальне право знаходять своє вираження в ухвалах рішень судів.

4. Професійна етика. Це кодекс правил, що визначає поведінку спеціаліста у службовій діяльності, норм, які відповідають наявним законам та відомчим нормативним документам, професійним знанням, стосункам у колективі, глибокому усвідомленню моральної відповідальності за виконання професійних обов'язків. Професіонали – це група чи спільнота людей, які володіють спеціальними знаннями та навичками та, в більшості випадків, самостійно регулюють свою трудову діяльність. Для цього їм потрібно встановити чіткі правила поведінки, або ж розробити професійний кодекс правил чи кодекс етичної поведінки. Цей кодекс повинен відповідати чинному законодавству, а в дотриманні – навіть бути суворішим, ніж закон.

Відомий американський соціолог А. Етціоні майже усе своє свідоме життя досліджував проблеми, з якими зіштовхується сьогодні суспільство. Він дійшов висновку, що половина населення насторожено ставиться до порядку та моралі, тоді як інша половина з підозрою ставиться до свободи, яка отожднюється з вседозволеністю. Визнаючи, що надмірна мораль і надмірна свобода є серйозною загрозою для здоров'я суспільства, дослідник наголошує, що коли порядок значною мірою ґрунтується на моральних зобов'язаннях, а не на законі, а автономія розглядається як місце в соціальному просторі, то ці дві соціальні чесноти можуть посилювати одна одну<sup>125</sup>. Отож, можемо зробити висновок про формування нових основ моральних відносин у сучасній соціальній практиці.

Науковці переконані, що право, мораль та етика різняться за змістом та етимологією. Закон не є ні системою етики, ні моральною орієнтацією; це загальнообов'язкове правило, яке

---

<sup>125</sup> Etzioni A. The New Golden Rule : Community And Morality In A Democratic Society. *Ingram Publisher Services*. 1998. P. 256.

може відповідати чи не відповідати етичним принципам чи моральним переконанням. В окремих випадках закон зводиться до жорсткого використання державної сили для підтримки несправедливості, або ж узурпування економічної влади.

Професійна етика, ґрунтуючись на методології етики, має на меті обґрунтувати певну систему норм, правил, рекомендацій щодо регулювання взаємовідносин людей у певній сфері діяльності. Під методологією етики розуміємо систему або сукупність певних методів і принципів наукового пізнання, основоположних ідей щодо розв'язання прикладної проблеми. Досліджуючи проблематику професійної етики керуємося ученнями про професійну діяльність, методи пізнання, організацію продуктивної діяльності тощо.

Науковцями та практиками доведено, що професій без специфічної моралі немає, оскільки кожна з них володіє відносною самостійністю в суспільстві. Відтак це накладає певні вимоги та зобов'язання і певною мірою відображається на моральній поведінці носіїв відповідної професії. Професійна етика є теорією професійної моралі, що визначає відношення людини до свого професійного обов'язку.

Об'єктом професійної етики є сама людина з її світоглядом та світосприйняттям. Предметом професійної етики є суспільне буття, тобто регулятивна діяльність норм професійної моралі.

Професійна етика обґрунтовує певну систему моральних норм, що регулюють поведінку та взаємини людей у тій чи іншій професійній діяльності.

Завданнями професійної етики є:

- розглянути професійну етику як навчальну дисципліну, що вивчає специфіку професійної моралі, закономірності її виникнення та розвитку;

- визначити місце й роль професійної етики в комплексі сучасного гуманітарного знання;

- окреслити проблематику професійної етики;

- сформулювати основні принципи професійних моральних кодексів, їх значення для формування етичної поведінки в організації;

- розкрити сутність і роль корпоративної культури;

- сформувати уявлення про сучасний діловий етикет;
- сприяти розвитку професійної ідентичності;
- виховати толерантне ставлення до представників інших професій.

Професійна етика повинна також:

- сприяти втіленню гуманістичних імперативів у специфічні умови професійної діяльності,
- встановити межі бажаного, дозволеного і неприпустимого,
- обґрунтувати морально-професійний ідеал та взірець поведінки в конкретній сфері професійної діяльності.

Функції і завдання професійної етики полягають в морально-етичній координації професійних стосунків (зокрема, відношення фахівця до самого себе, власної праці, до суспільства, взаємин в колективі), зростанні професійної майстерності фахівця, розробці напряму вдосконалення професійній моралі, доповненні її новими нормами, традиціями і звичаями, формуванні стійких моральних якостей спеціаліста, встановленні між правомірною і неправомірною професійною поведінкою.

Професійна етика конкретизує загальні етичні норми і правила поведінки залежно від специфіки відносин колективів відповідних професій до суспільства загалом і особливостей особистих стосунків у роботі певного виду. Професійна етика є складовою реального суспільного життя та середовища, яке оточує кожного громадянина, відображаючи конкретні риси всього укладу життя суспільства – процеси демократизації, утвердження ринкової економіки, діяльності сфери послуг, налагодження професійних і моральних стосунків, особливості правоохоронної і судової практики, які в процесі застосування зазнають постійних змін, набувають різноманітного характеру. Ці норми безпосередньо й повсякденно впливають на мотиви поведінки усіх членів суспільства, зокрема й на правоохоронців (поліцейських), стимулюючи діяти відповідним чином<sup>126</sup>.

---

<sup>126</sup>Цвілюк С. А. Комунікативний аспект у вихованні морально-етичних та психологічних засад працівників правоохоронних органів. *Південно-український правничий часопис*. 2015. № 1. с. 138–139.

Будь-яка професія виконує певну соціальну функцію, оскільки усі її представники мають особисті цілі, призначення, особливості. У кожній професії – специфічне середовище спілкування, яке накладає свій відбиток на людей, незалежно від їх бажання. В середині професійних груп формуються і підтримуються притаманні їм зв'язки і відносини людей.

Моральна оцінка професії обумовлюється в основному двома чинниками:

1) тим, що ця професія дає об'єктивно для суспільного розвитку;

2) тим, що вона дає людині суб'єктивно, який моральний вплив здійснює на неї.

Як зазначає Т. Василевська, кожна професія є частиною суспільного організму, яка покликана йому служити, тому професійно-етичні норми мають відповідати прийнятим у суспільстві нормам моралі. Основою для побудови всієї системи етики державного службовця, її сутнісним ядром є місія державної служби; система професійних цінностей державних службовців вибудовується навколо принципу служіння народу. Водночас чітке позначення об'єкта «служіння» задає сценарій взаємодії держави з громадянами, вектор спрямованості зусиль державних службовців<sup>127</sup>.

Професійна діяльність поліцейського теж є своєрідним служінням народу, тому окреслені норми поведінки є абсолютно прийнятні і для цієї категорії службовців.

## **8.2. Професійна етика поліцейських: місія, фундаментальні питання, принципи, структура**

У системі цінностей кожного поліцейського особливе місце займають проблеми професійної етики. На думку А. Біласа та Є. Кузнєцова, це можна пояснити кількома причинами, зокрема, боротьба зі злочинністю й іншими правопорушеннями є не лише правовою, але і моральною проблемою,

---

<sup>127</sup> Василевська Т. Е. Особистісні виміри професійної етики державного службовця : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра з держуправління. К. : Національна академія державного управління при президентіві України. 2010. 39 с.

оскільки не можна боротись зі злочинністю й причинами, що її зумовлюють, не укріплюючи моральні засади суспільства. З іншого боку, правоохоронцям доводиться здебільшого мати справу «не з кращою» частиною суспільства, що теж може несприятливо впливати на їх моральний стан та за певних умов привести до моральної деформації. Водночас служба етика зобов'язує кожного працівника проявляти такт, витримку, морально впливати на затриманого, арештованого, осудженого<sup>128</sup>.

Професійна етика поліцейського має деонтологічний характер та є кодексом морально-етичних правил, що визначає поведінку професіонала при виконанні професійних обов'язків чи у службовій обстановці. Реформування правоохоронної системи, яке розпочалося у 2015 році, має на меті імплементувати усі найкращі світові (європейські) стандарти правоохоронної діяльності. Справді, перехід від моделі «слідування букві закону» до «превентивної» (попереджувальної) правоохоронної діяльності, передбачає врахування соціокультурних, історичних, ментальних особливостей формування українського суспільства, переосмислення професійно-ділових та комунікативних навиків, визначення місця та ролі поліцейських у суспільстві, зростання довіри до людини у погонах. Ефективна діяльність поліції є певною гарантією налагодженої співпраці між органами державної влади та місцевого самоврядування, охорони інтересів суспільства і держави, прав і свобод людини.

На думку Г. Петрової, виявлення та чітке формулювання місії поліцейської служби є основою для формування всієї системи етики поліцейських і чинником утвердження моральних відносин між поліцією як органом виконавчої влади й громадянами. Адже від чіткості, зрозумілості та належного відтворення у нормативних документах норм і вимог професійної етики залежить ефективність роботи працівника<sup>129</sup>.

У сучасному світі швидких темпів набирає соціально-сервісна функція поліцейської діяльності, що передбачає

---

<sup>128</sup> Білас А. І., Кузнецов Є. В. Професійна етика працівників правоохоронних органів (соціально-етичні відносини). *Європейські перспективи*. 2014. № 4. С. 138.

<sup>129</sup> Петрова Г. М. Основні цінності й принципи професійної етики поліцейського. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2020. № 1. С. 32.

надання працівниками поліції, окрім офісних сервісних послуг, ще й безоплатну кваліфіковану домедичну та психологічну допомогу. Така розповсюджена практика свідчить про перехід нинішньої поліції до сервісного формату діяльності.

Аналізуючи роботу поліції як служіння та як надання послуг, варто розглянути науково-прикладні підходи до виконання місії поліції (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Науково-прикладні підходи до місії поліції<sup>130</sup>**

<b>Особливості (критерії)</b>	<b>Робота поліції як служіння</b>	<b>Робота поліції як надання послуг</b>
<b>Суть підходу</b>	Служба в поліції – честь і священний обов'язок	Поліція – виробник послуг, різновид найму
<b>Домінуючі цінності</b>	Громадянськість, рівність, представництво, відповідальність, нейтральність	Орієнтація на користувача, ефективність, змагальність, менеджеризм, гнучкість, ініціативність, партнерство
<b>Конкурентні переваги</b>	Орієнтація на справедливість, усталені стандарти професійної етики, націленість на рівне ставлення до всіх громадян	Чітко сформульовані вимоги, кількісні критерії ефективності, усвідомлена оптимізація структури та параметрів органів управління
<b>Предмет критики</b>	Труднощі з оптимізацією роботи поліції	Ослаблення традиційно міцної корпоративної етики, ризик формування бізнес-іміджу поліції

Як видно з таблиці 1.1, виконання різних функцій і завдань поліції залежно від типу роботи диференціює відмінні домінуючі цінності та конкурентні переваги. Переважаючими принципами у роботі поліції, що служить своїм громадянам, є рівність перед законом, відповідальність, політична нейтральність. Розглядаючи роботу поліції як надання послуг панівними цінностями виступають ефективність, змагальність, ініціативність та партнерство. Що ж до критичних сторін,

<sup>130</sup> Петрова Г. М. Основні цінності й принципи професійної етики поліцейського. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2020. № 1. С. 34.

то у першому випадку – це труднощі з оптимізацією роботи поліції, в другому – ослаблення корпоративної етики.

Поєднання запропонованих підходів, на думку Т. Василевської, зумовив би синергетичний ефект, а моральне призначення поліції виражалося б у формулі «Поліцейські служать народу України, задовольняючи його потреби в послугах держави»<sup>131</sup>.

Отже, довкола місії поліції побудована система морально-етичного та професійного служіння громадянам, народу, суспільству. Професійна етика поліцейського як багатоаспектна філософсько-світоглядна та науково-прикладна дисципліна дає відповіді на низку таких фундаментальних питань:

- 1) які цінності та принципи реалізовувати?
- 2) які якості та чесноти виявляти?
- 3) яких норм та стандартів дотримуватися?
- 4) як вирішувати професійну етичну дилему?
- 5) як управляти реальними та потенційними ризиками?
- 6) як встановити межі бажаного, дозволеного і неприпустимого?
- 7) як запобігти професійному вигоранню, професійній деформації та конфлікту інтересів?

У формуванні професіонала важливу роль відіграють цінності, які реалізуються через низку принципів. Принципи – це вихідні положення, базові орієнтири, на яких опирається професійна діяльність; ідейні витоки, на підставі яких формуються професійні знання.

Принципи професійної етики поліцейського визначені (закріплені) законодавчо у Конституції України, Законі України «Про Національну поліцію», Законі України «Про Дисциплінарний статут Національної поліції України», Законі України «Про запобігання корупції», Правилах етичної поведінки поліцейських<sup>132</sup>. До них належать принципи:

- верховенства права;
- дотримання прав і свобод людини;

---

<sup>131</sup> Василевська Т. Е. Етика в публічній службі : підручник. Київ : НАДУ, 2018. С. 33.

<sup>132</sup> Правила етичної поведінки поліцейських : Наказ МВС України від 09.11.2016 № 1179. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1576-16>

- законності;
- відкритості та прозорості;
- політичної нейтральності;
- взаємодії з населенням на засадах партнерства;
- безперервності;
- справедливості, неупередженості та рівності.

До принципів професійної етики поліцейських належать:

- професійної солідарності;
- специфічного розуміння обов'язку та честі;
- особливої форми відповідальності, яка зумовлена пред-

метом і родом діяльності.

Структура професійної етики охоплює 4 основних блоки:

1) етичні цінності – це цінності, які слугують для розрізнення добра і зла, правильного і неправильного, морального і аморального, корисного і шкідливого. На суспільному рівні ці цінності часто формують основу того, що дозволено, а що заборонено. Цінності – це певні переконання, які формують основу етичної поведінки, тобто практики, які наше суспільство розглядає як правильну поведінку. Основними етичними цінностями поліцейських є гуманність, порядність, чесність, об'єктивність, лояльність, неупередженість тощо;

2) етичні норми – це поняття (переконання) практичного значення, орієнтовані на конкретну дію, а не концептуальні абстракції, які описують, пояснюють і виражають цю дію. Етичні норми більш формалізовані, обумовлені нормативними документами та виражають вимоги держави та суспільства до службовця (правоохоронця, поліцейського), до характеру його взаємовідносин з державою, на службі у якій він знаходиться, з суспільством, якому він слугує, забезпечуючи взаємодію держави та її громадян в захисті їх прав, свобод та законних інтересів. Це система загальних цінностей та правил, що регулюють взаємовідносини правоохоронців між собою в процесі їх спільної професійної діяльності з метою утворення належного морально-психологічного клімату в колективі ті підвищення ефективності поліцейської служби. (напр., об'єктивне ставлення). Варто наголосити, що етичні норми діяльності поліцейського є складовою юридичної деонтології, яка охоплює



загальну, нормативну та спеціальну частини, причому остання висвітлює професіограму працівника поліції<sup>133</sup>;

3) етичні стандарти – це зазвичай розроблені (прийняті) правила, якими зобов'язані керуватися поліцейські (правоохоронці) під час виконання функціональних (професійних)

---

<sup>133</sup> Професіограма – це опис відносно стійких (стабільних) властивостей особи, необхідних для ефективної професійної діяльності. У професіограмах юридичних професій виділяють такі основні аспекти (сторони) професійної діяльності юриста (поліцейського). 1. Соціальний – виражається в необхідності приймати соціально значимі рішення в процесі тлумачення і реалізації правових норм, виступати як захисник прав і законних інтересів громадян, організатор боротьби з правопорушеннями на дорученій ділянці, включаючи їх профілактику, проведення правової пропаганди серед населення, а також перевиховання злочинця. 2. Пошуковий – полягає в застосуванні юристом професійних навичок щодо встановлення фактів, що мають юридичне значення, у зборі інформації, необхідної для вирішення юридичних справ. 3. Реконструктивний – полягає в аналізі та узагальненні всієї зібраної юристом інформації з юридичної справи з метою відтворення уявної моделі ситуації, що потребує правової оцінки. 4. Комунікативний – відображає сторони професійної діяльності юриста, пов'язані з постійним спілкуванням з людьми — колегами, клієнтами, учасниками справи і всіма тими, хто має відношення до справи. 5. Організаційний – передбачає ефективну реалізацію юристом посадових повноважень, що виражається у вольових діях щодо організації власної праці і ввіреного йому колективу. 6. Засвідчувальний – виражається в правильному документальному оформленні правових актів: рішень, постанов, протоколів, вироків та ін.

Соціальний аспект діяльності працівника поліції виражається в тому, що він: 1) притягає до відповідальності осіб, що вчинили суспільно небезпечні діяння; 2) здійснює профілактику правопорушень, з'ясовує причини й умови злочинності; 3) сприяє відновлення порушених прав і охоронюваних законом свобод і інтересів фізичних та юридичних осіб. Соціальний аспект поліцейської діяльності вимагає від поліцейського таких особистісних якостей: справедливості («Законним може бути тільки справедливе рішення. Несправедливість не може бути законною»); непримиренного відношення до злочинності в будь-яких її проявах; гуманізму; безкомпромісності; наполегливості; здатності поставити себе на місце іншого; чесності; цілеспрямованості; особистої сміливості (тому що діяльність проходить нерідко в екстремальних умовах); емоційної стійкості (оскільки діяльність характеризується великою емоційною напруженістю). Пошуковий аспект діяльності поліцейського ускладнюється тим, що: а) досліджуваний фактичний матеріал найчастіше носить прихований (латентний) характер; б) особи, котрі залучаються до розслідування, можуть не сприяти встановлення істини, а активно перешкоджати роботі правоохоронних органів; для подолання цих перешкод доводиться застосовувати примус.

обов'язків. Етичні стандарти пропонують ідеальний взірець поведінки та представлені у відповідних рекомендаціях, кодексах, правилах. Прикладом етичного стандарту є Правила етичної поведінки поліцейських<sup>134</sup>;

4) зовнішнє середовище – це корпоративна культура, сформована у колективі (підрозділі), є системою чинників, що визначають внутрішню атмосферу колективу та стиль поведінки поліцейських за його межами, тобто при виконанні службових обов'язків. Корпоративна культура займає важливе місце у формуванні соціально відповідальної поведінки поліцейських, впливає на рівень етичності ухвалення рішень. Корпоративна етика, на відміну від загальної, обумовлена особливостями діяльності та цілями Національної поліції України, чи окремого поліцейського підрозділу, а також стереотипами поведінки, які історично в ньому сформувалися.

Сучасна управлінська парадигма акцентує на управлінні за допомогою організаційної культури та цінностей, на керівництві, що орієнтоване на допомогу співробітникам у досягненні цілей на основі підвищення їхньої кваліфікації і розвитку здібностей. Індивідуальний підхід керівника до кожного із співробітників визначається особливостями працівників і дає змогу більш ефективно мотивувати їх до ефективної діяльності. Аналіз способів встановлення етично коректних взаємодій між керівництвом і підлеглими виявив, що загальними етичними настановами для керівника є повага до особистості підлегло, тактовність, жорсткий самоконтроль, уважне ставлення до своїх особистих якостей, обґрунтованість вчинків з точки погляду норм моралі й етики державного службовця<sup>135</sup>.

---

<sup>134</sup> Правила етичної поведінки поліцейських. Наказ МВС України від 09.11.2016 № 1179. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1576-16>

<sup>135</sup> Василюк Т. Е. Особистісні виміри професійної етики державного службовця : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра з держуправління. К. : Національна академія державного управління при президентіві України. 2010. 39 с.

### 8.3. Кодекс етичної поведінки поліцейських та специфіка службового етикету

Виявлення ціннісних підвалин діяльності поліції є основою сучасного стилю роботи поліцейських. Найважливішими цінностями, які відстоює поліція у демократичному суспільстві, є верховенство права, гуманізм, професіоналізм, повага до життя та гідності людини. Головні морально-етичні цінності задекларовані у Загальній декларації прав людини (1948 р.)<sup>136</sup>, зокрема:

- усі вільні та рівні у своїх правах;
- усі рівні перед законом;
- заборона тортур;
- презумпція невинуватості;
- право на приватну власність, таємницю кореспонденції.

Парламентською асамблеєю Ради Європи 8 травня 1979 року у Страсбурзі прийнято «Декларацію про поліцію»<sup>137</sup>, а 17 грудня 1979 року Генеральною Асамблеєю ООН – «Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку»<sup>138</sup>. У цих документах йдеться, що під час виконання своїх обов'язків посадові особи з підтримання правопорядку повинні насамперед поважати і захищати людську гідність та права людини стосовно всіх осіб. Тортури та інші форми негуманного чи такого, що принижує особу, поводження або покарання заборонені за будь-яких обставин. Такі дії принижують людську гідність і засуджуються як порушення цілей Статуту ООН і порушення прав людини та основних свобод, проголошених у Всесвітній декларації прав людини та інших міжнародних документах, що стосуються прав людини.

Повагу до життя, здоров'я, честі, гідності людини декларує Конституція України. Ключовими у цьому контексті є:

---

<sup>136</sup> Загальна декларація прав людини. Прийнята і проголошена резолюцією 217 А (III) Генеральної Асамблеї ООН від 10 грудня 1948 року. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015)

<sup>137</sup> Декларація про поліцію. Резолюція 690 ухвалена Парламентською Асамблеєю Ради Європи 8 травня 1979 року. URL: <http://www.uapravo.com/hro/text.php?lan=rus&id=4775>

<sup>138</sup> Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку. Резолюція 34/169 Генеральної Асамблеї ООН від 17 грудня 1979 року. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_282](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_282)

ст. 3 «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Права і свободи людини та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави. Держава відповідає перед людиною за свою діяльність. Утвердження і забезпечення прав і свобод людини є головним обов'язком держави», ст. 21 «Усі люди є вільні і рівні у своїй гідності та правах. Права і свободи людини є невідчужуваними та непорушними», ст. 28 «Кожен має право на повагу до його гідності. Ніхто не може бути підданий катуванню, жорстокому, нелюдському або такому, що принижує його гідність, поводженню чи покаранню. Жодна людина без її вільної згоди не може бути піддана медичним, науковим чи іншим дослідям»<sup>139</sup>.

Етичні стандарти – це твердження, які представляють цілі, до яких повинен прагнути кожен поліцейський. Вони становлять керівні принципи, на які офіцер може покладатися у конкретних ситуаціях. Стандарти встановлюють прийнятний рівень поведінки для всіх офіцерів, незалежно від їхнього звання чи характеру виконуваного завдання.

Норми та правила професійної діяльності поліцейських узагальнені у відповідному кодексі. Кодекс професійної етики поліцейського: по-перше, є дороговказом щодо морально-етичної поведінки в різних ситуаціях, по-друге, містить чіткі принципи та орієнтири, рекомендовані для використання і вищим керівництвом, і рядовими офіцерами, по-третє, пропонує алгоритми дій в екстремальних та непередбачуваних обставинах; по-четверте, встановлює межі між прийнятними і неприйнятними варіантами поведінки.

Морально-професійні кодекси виконують певні функції:

– пізнавальну, яка спрямована на відображення соціально-етичних відносин між окремими правоохоронцями, громадянами, соціальними групами та суспільством загалом. Ця функція репрезентує суспільні процеси, що сформувалися у певну історичну епоху під впливом соціально-культурної реальності;

---

<sup>139</sup> Конституція України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>

– регулятивну, що відображає роль держави з питань врегулювання дисбалансу на ринку праці, налагодження тісного взаємозв'язку між конкретними фахівцями та суспільством;

– ціннісно-орієнтаційну, що формує певний моральний портрет морально-етичного професіонала, який у своїй роботі керується високоморальними цінностями та винятковою працелюбністю.

Розроблені етичні кодекси на державній службі є осередком професійної етики, оскільки, з одного боку, є внутрішніми імперативами кожного держслужбовця, а з іншого – публічними вимогами, спрямованими на забезпечення ефективної професійної діяльності, уніфікації різних чиновницьких приписів, зміцнення довіри населення та подолання бюрократичних перепон. Проаналізовані етичні кодекси державних службовців демократичних країн дали змогу зробити висновок про їх різні тематичні ракурси – моральне само- чи адміністративне регулювання, збірник заяв про наміри, або ж сукупність правових документів. Про прикладний ефект дотримання професійно-етичних норм свідчить детальна процедура їх розробки та використання, яка включає такі основні етапи: «розробка та прийняття кодексу, широкомасштабне визнання, широке оприлюднення та доступність кодексу всім державним службовцям, демонстрація можливого його використання в щоденній практиці, укладання «Карт етики», набуття службовцями навичок спілкування, виходу з конфліктних ситуацій, реалізації етикетних вимог, пропагування позитивних зразків поведінки, встановлення внутрішніх процедур контролю за дотриманням професійно-етичних вимог та умов для суспільного контролю, заохочення співробітників за етичну поведінку, застосування санкцій проти порушників кодексу»<sup>140</sup>. Враховуючи спеціалізацію кожної держслужби розробляють загальні кодекси для всієї державної служби, окремих відомств, галузей, регіонів, організацій, асоціацій.

Практика використання етичних кодексів держслужбовцями легко транспонується і на роботу правоохоронних

---

<sup>140</sup> Василевська Т. Е. Особистісні виміри професійної етики державного службовця : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра з держуправління. К. : Національна академія державного управління при президентові України. 2010. 39 с.

органів, тому абсолютно очевидно, що в Україні актуалізується питання розробки та імплементації етичних кодексів, розроблених для різних категорій правоохоронців, наприклад, слідчих, оперативників, патрульних тощо.

Рекомендований Комітетом Міністрів Ради Європи у 2001 році Європейський кодекс поліцейської етики передбачає такі головні цілі поліцейської служби у демократичній державі:

- підтримання громадського спокою, законності та правопорядку у суспільстві;
- захист і повага до основоположних прав і свобод людини;
- попередження та протидія злочинності; виявлення злочинів;
- допомога та служба громадськості<sup>141</sup>.

Для якісного виконання цих завдань, операції з охорони правопорядку повинні відповідати основним критеріям принципу верховенства права, тобто задовольняти національній міжнародні стандарти, а відповідне національне законодавство – чітко сформульованим та доступним для громадськості. У демократичних суспільствах поліція наділена відповідними законними повноваженнями, при цьому ступіть довіри до поліції з боку населення є доволі високим. Це пояснюється встановленою практикою довіри, з одного боку, та не зловживання своїми повноваженнями – з іншого.

Прийняті Правила етичної поведінки поліцейських (наказ МВС України від 09.11.2016 № 1179) містять професійно-етичні вимоги до поведінки поліцейських на засадах етики та загальнолюдських цінностей<sup>142</sup>. Так, Працівник Національної поліції України повинен:

- неухильно дотримуватися положень Конституції та законів України, інших нормативно-правових актів;
- професійно виконувати свої службові обов'язки;
- поважати і не порушувати права та свободи людини;

---

<sup>141</sup> European Code of Police Ethics. Recommendation Rec(2001)10 adopted by the Committee of Ministers of the Council of Europe on 19 September 2001 and explanatory memorandum. URL: <https://polis.osce.org/european-code-police-ethics>

<sup>142</sup> Правила етичної поведінки поліцейських : Наказ МВС України від 09.11.2016 № 1179. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1576-16>

- неухильно дотримуватись антикорупційного законодавства України;

- виявляти повагу до гідності кожної людини;

- поводитися стримано, доброзичливо, відкрито, уважно та ввічливо;

- контролювати свою поведінку, почуття та емоції.

Працівнику Національної поліції України заборонено:

- сприяти, здійснювати, підбурювати або терпимо ставитися до будь-яких форм катування, жорстокого, нелюдського або такого, що принижує гідність, поводження чи покарання;

- допускати будь-які привілеї чи обмеження за ознаками раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного та соціального походження, майнового стану, місця проживання, за мовною або іншими ознаками;

- провадити політичну діяльність, висловлювати особисте ставлення до діяльності політичних партій під час виконання службових повноважень;

- перебувати на службі в нетверезому стані, у стані наркотичного або токсичного сп'яніння.

При поводженні із затриманою особою поліцейський:

- не має права обмежувати свободу людини, крім як на підставах та в порядку, визначених законом;

- зобов'язаний пояснити затриманій особі зрозумілою для неї мовою підстави для затримання та права затриманої особи;

- повинен забезпечити затриманому надання медичної допомоги за необхідності;

- не повинен піддавати катуванню затриманих осіб, допускати жорстоке, нелюдське або таке, що принижує людську гідність, ставлення до них;

- повинен забезпечити людське ставлення та повагу до затриманої особи.

Взаємодія поліції із громадськістю та іншими державними органами передбачає:

- зобов'язання бути тактовним та доброзичливим;

- до всіх потерпілих від злочинів або інших правопорушень проявляти повагу, охороняти їх безпеку та право на невтручання в особисте життя;

- під час звернення до особи поліцейському заборонено бути зверхнім, погрожувати, іронізувати, використовувати ненормативну лексику;
- бути коректним та не допускати застосування насильства чи інших негативних дій щодо членів суспільства;
- виявляти розсудливість, відкритість, почуття справедливості, володіти комунікативними навичками.

Контролю керівників поліції за дотриманням етики поліцейським присвячений окремий розділ<sup>143</sup>. Безумовно керівник органу (підрозділу) поліції повинен бути прикладом для підлеглих у дотриманні Конституції та законів України, інших нормативно-правових актів, відповідати за віддані (видані) розпорядження (доручення) і накази, об'єктивно оцінювати виконання службових обов'язків підлеглими, заохочувати етичну поведінку, запобігати виникненню конфлікту інтересів.

Водночас керівник органу (підрозділу) поліції не має права:

- перекладати свою відповідальність на підлеглих;
- використовувати службове становище в особистих інтересах або інтересах третіх осіб;
- виявляти зарозумілість, грубість, некоректність стосовно підлеглих.

Отже, правила, чи кодекс етичної поведінки містять такі моральні вимоги до поліцейських:

- ставлення до людини як до найвищої цінності у суспільстві, поваги та захисту прав, свобод і людської гідності громадян;
- суворого дотримання законності;
- розумінні власної соціальної значущості та відповідальності перед суспільством за дотримання закону і правопорядку;
- сміливості та морально-психологічної готовності до виправданого ризику в екстремальних умовах;
- непідкупності, турботи про професійну честь та суспільну репутацію;

---

<sup>143</sup> Правила етичної поведінки поліцейських : Наказ МВС України від 09.11.2016 № 1179. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1576-16>



– постійного професійного й морального вдосконалення, підвищення рівня культури, обов'язкового дотримання норм службового етикету;

– бездоганності особистої поведінки на службі та в побуті.

Службовий етикет є важливою передумовою найбільш повного дотримання професійної етики й забезпечення службової діяльності загалом. Говорячи про етикет, звичайно мається на увазі форма стосунків між людьми, насамперед, правила ввічливості, дотримання норм поведінки в громадському середовищі, захист свобод і прав громадянина та його людської гідності<sup>144</sup>.

Службовий етикет – це загальноприйняті правила поведінки у професійному спілкуванні, система норм і атрибутів, притаманна конкретній установі чи організації: стиль і стандарти спілкування, забезпечення належної субординації і дисципліни, вимоги до естетизації внутрішнього середовища, формування іміджу, ведення справ із суб'єктами зовнішнього оточення.

Принципи службового етикету поліцейських:

– службова субординація;  
– повага до старших за званням, посадою, віком;  
– взаємоповага і взаємодопомога;  
– дотримання норм законодавства, виконання вимог присяги, дисциплінарного статуту, правил етичної поведінки і наказів начальників;

– дисциплінованість;  
– дотримання правил носіння встановленої форми одягу і віддання військової честі;

– ввічливість, добросовісність, пунктуальність, витримка тощо;

– гуманізм, людяність, що втілюється у ввічливості, тактовності, скромності, точності, які, в свою чергу, виражаються в уважному, доброзичливому ставленні, готовності надати допомогу, відчутті міри, яке підказує в певній ситуації

---

<sup>144</sup>Цвілюк С. А. Комунікативний аспект у вихованні морально-етичних та психологічних засад працівників правоохоронних органів. *Південно-український правничий часопис*. 2015. № 1. С. 138.

не акцентувати на помилках і недоліках іншої людини, не робити їй зауважень у присутності іншої особи, не ставити запитань, які ставлять співрозмовника в незручне становище, вмінні не переоцінювати себе, не підкреслювати своєї значущості, цінувати своє слово, виконувати обіцяне, своєчасно приходити, не запізнюватися;

– доцільність дій: у спілкуванні все має бути помірковано простим; якщо людина не знає, як поводити себе в нестандартній ситуації, то варто керуватися принципом доцільності і зручності, сучасний службовий етикет не є догматичним, він передбачає можливість вибору;

– естетична привабливість, яка виявляється в зовнішньому вигляді, манерах, міміці, жестах, тобто у відповідності форми змісту.

Етичні якості є стійкими елементами моральної свідомості та поведінки поліцейського і на службі, і в повсякденному житті. Для того, щоб кримінально-процесуальні відносини були етичними, правоохоронці повинні бути етично вихованими, вимогливими до себе і до людей, володіти певними моральними якостями. Важко знайти іншу професію, володіючи якою, щодня доводилося б з такою великою кількістю найрізноманітніших життєвих ситуацій, вчинків, мотивів, людських характерів. І у всьому цьому різноманітті необхідно розібратися оперативно, всесторонньо, повно і глибоко. Правоохоронці повинні бути максимально витриманими, тактовними, коректними, дисциплінованими, врівноваженими і спокійними щодо кожної людини – злочинця-рецидивіста і побутового забіяку, досвідченого вбивці та звичного скандаліста, потерпілого і свідка, жінки і чоловіка, старого і підлітка, що потрапили в сферу правосуддя<sup>145</sup>. Отож адекватна лінія поведінки, конкретні вчинки, етичність у спілкуванні та оперативність у прийнятті рішень є визначальними у професійній діяльності поліцейського.

Проведене Одеським державним університетом внутрішніх прав соціологічне опитування з-поміж курсантів

---

<sup>145</sup> Білас А. І., Кузнецов Є. В. Професійна етика працівників правоохоронних органів (соціально-етичні відносини). *Європейські перспективи*. 2014. № 4. С. 141.

і слухачів на предмет вивчення якостей людської гідності та професійної етики майбутніх правоохоронців, їхньої комунікативної моралі засвідчило, що майже усі респонденти (100%) високо цінують людську гідність та вважають цей принцип найголовнішим у їхній професійній діяльності. Вихованці вишу переконані, що успішна діяльність правоохоронця значною мірою залежить не тільки від його ділових, а й моральних якостей, від того, наскільки правильно він поводить себе під час затримання, обшуку чи інших слідчих дій. 98,73% опитаних практиків та майбутніх правоохоронців вказали, що дотримання ними законності є одним з визначальних принципів ділової поведінки. Респонденти також переконані, що поведінка правоохоронця у громадських місцях та в побуті повинна ґрунтуватися на усталених нормах суспільної моралі. Натомість відповіді на питання про те, які насправді риси притаманні їм вже сьогодні розділилися так: третина респондентів вказала на такі властиві їм риси, як висока культура поведінки, вимоги відповідної етики, службовий обов'язок, решта – на невірноваженість, жорстокість, запальний характер, низький культурний і морально-професійний рівень, схильність до хабарництва тощо<sup>146</sup>.

З проведеного опитування можемо зробити висновок, що в діяльності вітчизняних правоохоронців справді є проблеми з професійно-етичними, культурними нормами поведінки. Потребують особливого вивчення індивідуально-психологічні риси характеру майбутніх правоохоронців, корегування їх емоційно-вольової сфери, світогляду, системи мотивації.

#### **8.4. Категорії професійної етики поліцейських**

Основним поняттям професійної моралі є поняття професійного обов'язку, яке визначається суспільною значущістю цієї професії, її престижем, репутацією та поєднується з поняттям відповідальності. Професійний обов'язок – це службові

---

<sup>146</sup>Цвілюк С. А. Комунікативний аспект у вихованні морально-етичних та психологічних засад працівників правоохоронних органів. *Південно-український правничий часопис*. 2015. № 1. С. 139.

та моральні вимоги до певного виду діяльності. Взагалі, професійна етика – це теорія професійної моралі, яка визначає ставлення людини до свого професійного обов'язку. Професійний обов'язок як такий має об'єктивну і суб'єктивну сторони. Об'єктивна сторона обов'язку охоплює чітко сформульовані завдання, поставлені державою перед працівниками тієї чи іншої сфери. Суб'єктивна – внутрішнє переконання щодо справедливості та правоти справи, якій присвячується життя. Професійний обов'язок визначається взаємодією норм права і норм моралі, оскільки норми моралі регулюють внутрішнє усвідомлення людиною своєї поведінки, а норми права – зовнішню форму поведінки.

Службовий обов'язок – це форма суспільної свідомості, елемент світовідчуття правоохоронця, що пов'язаний з правосвідомістю. Виховання правосвідомості зумовлене внутрішньою свідомістю, мораллю та самоконтролем. Основою самоконтролю є ідея, якою керується правоохоронець приймаючи рішення, насамперед відповідно до вимог професійного обов'язку, а вже потім – тактичної необхідності<sup>147</sup>.

Дослідники оперативної діяльності працівників правоохоронних органів наголошують на вивченні такого поняття, як «оперативний ризик», «етика оперативного ризику», оскільки виконання професійного обов'язку тісно пов'язане з ризиком. Актуалізується питання розробки методики морального навчання працівників правоохоронних органів, яка була б орієнтиром їхніх дій в ситуаціях реальної небезпеки, «автоматично» запобігаючи прийняттям рішень в екстремальній ситуації на підставі аморальних критеріїв, що призводить до превалювання доцільності над законом і мораллю<sup>148</sup>.

Ступінь сприйняття ризику, самооцінка ризикових дій, моральні критерії виправданого ризику є вкрай важливими для оперативних працівників. Особливий інтерес викликає система мотивів, намірів, цілей, причин та умов прийняття відповідного рішення, зокрема в умовах підвищеного (оператив-

---

<sup>147</sup> Жалубак В. М. Етичні засади виконання професійного обов'язку співробітниками правоохоронних структур України, які працюють в інформаційній сфері. *Інформаційна безпека людини, суспільства, держави*. 2017. № 1. С. 56.

<sup>148</sup> Там само. С. 53.

ного) ризику. Моральні критерії в цьому разі можна віднайти крізь призму моральної свідомості, або морального переживання, що пов'язане з почуттям професійного обов'язку, особистої відповідальності, професійної честі, гідності, довіри тощо. Так, моральний обов'язок – це не лише загальнокультурна норма, а власне сумління чи «внутрішній закон».

Варто наголосити, що моральні критерії, з одного боку, пов'язані з правовими та загальнокультурними нормами, тобто з характеристиками професійної етики, а з іншого – на практиці доволі часто спостерігаємо гострі колізії моралі та обов'язку. Вони загострюються, коли поліцейським потрібно визначити межу «допустимого», «бажаного» та «неприйнятнього», особливо коли йдеться про ризик втрати здоров'я чи життя. Отож вчинення дій, пов'язаних з оперативним ризиком, перетворюються у службовий обов'язок лише крізь призму особливої самосвідомості<sup>149</sup>.

Проаналізувати результати своєї праці з позицій загальнолюдських моральних цінностей фахівцю допомагає професійна совість. Вона пересікається з такими поняттями, як професійна честь, професійна гідність, професійна справедливість. Від професійного такту залежать взаємини з іншими людьми, вирішення під час спілкування з ними ділових проблем. Професійна честь характеризується здатністю працівника підтримувати позитивну репутацію, авторитет професійної групи, до якої він належить, є добрим стимулом морального самовдосконалення. Професійна гідність відображає, з одного боку, відношення інших людей до цього працівника як професіонала, а з іншого – свідчить про ставлення людини до себе як до працівника, про усвідомлення ним своїх заслуг, професійних якостей.

Як показує досвід і наукові дослідження, що вище розвине у працівника відчуття особистої і службової гідності, що більше він дорожить своєю професійною честю, то більш значуща його соціальна цінність, якщо вона поєднується з високою етичною зрілістю, культурою працівника, необхідними

---

<sup>149</sup> Жалубак В. М. Етичні засади виконання професійного обов'язку співробітниками правоохоронних структур України, які працюють в інформаційній сфері. *Інформаційна безпека людини, суспільства, держави*. 2017. № 1. С. 57.

моральними якостями<sup>150</sup>. Професійна честь і гідність визначають оцінку цієї професії суспільством (честь) та самооцінку її самими представниками цієї професії (гідність).

Зазначимо, що для реалізації принципів професійної етики потрібна зорієнтованість, націленість людини на їхнє здійснення, зафіксована в певних сформованих якостях, які називають чеснотами, що є втіленням зразкової поведінки професіонала. Чесноти – це сталі схильності, постійне вдосконалення розуму й волі, які керують нашими вчинками, упорядковують наші пристрасті та спрямовують нашу поведінку згідно з розумом й уявленням про належне<sup>151</sup>. З-поміж чеснот як особистісних морально-етичних якостей поліцейського професіонала варто виділити такі:

- мужність, що забезпечує стійкість у труднощах, витривалість у роботі над досягненням спільного блага; зміцнює рішучість протистояти викликам і долати щоденні перешкоди;

- сміливість – здатність у разі виникнення небезпеки зберігати емоційну, психологічну та професійну стійкість і при цьому не знизити якості виконуваної роботи;

- рішучість – вольова риса характеру, що виявляється у вчасному та безапеляційному прийнятті та виконанні рішення у конкретній ситуації, зокрема в умовах підвищеного ризику;

- справедливість – якість, що вчить поважати права кожного та в стосунках між людьми встановлювати гармонію, є своєрідною співрозмірністю між заслугами та їх визнанням, правами і обов'язками, злочинами і покараннями. Справедливість може забезпечуватися тільки в рівності усіх перед законом з дотриманням принципу верховенства права;

- розсудливість – риса, що робить наш практичний розум здатним пізнавати добро та обирати властиві йому засоби до виконання; керує усіма іншими чеснотами, зокрема судженням сумління (розважлива людина приймає рішення та впорядковує свою поведінку);

---

<sup>150</sup> Білас А. І., Кузнецов Є. В. Професійна етика працівників правоохоронних органів (соціально-етичні відносини). *Європейські перспективи*. 2014. № 4. С. 139–140.

<sup>151</sup> Петрова Г. М. Основні цінності й принципи професійної етики поліцейського. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2020. № 1. С. 38.

– поміркованість, що стримує потяг до задоволень і забезпечує рівновагу у використанні створених благ. Саме ця чеснота допоможе людині із розумом підійти до обрання професії та мати волю реалізувати у своїй повсякденній роботі етичні стандарти професійної діяльності.

Професійна етика, фокусуючись на тих чи інших моральних якостях, безумовно, не дає єдино правильних рекомендацій чи послідовності дій працівнику поліції. Тут радше йдеться про набір високоморальних, етичних та професійних якостей, якими повинен бути наділений поліцейський. Визначальними є моральні принципи, норми і чесноти, які регламентують поведінку та діяльність працівника, виходячи не з конкретної ситуації, а пріоритетних моральних вимог і цінностей у суспільстві та даній професійній групі.

Беззаперечним у межах професійної етики є дотримання практики справедливого розподілу обов'язків, гендерної рівності, однакового ставлення до працівників незалежно від посади, умов та оплати праці, надання соціальних пільг, достойне фінансове забезпечення, механізму захисту підлеглих від свавілля керівництва. Особливої уваги та вивчення потребує такий механізм підтримки етики правоохоронців, як службові викриття, які поширені в західних країнах, проте викликають спротив в Україні<sup>152</sup>.

На професійну та морально-етичну аспекти діяльності поліцейських впливає внутрішня (корпоративна) атмосфера та культура комунікації. Так, Дж. Маршалл вважає, що «створення етичної культури є спільним обов'язком кожного, і кожен з нас повинен критично осмислювати те, що є правильним, а що ні, формулювати свою думку і ніколи не соромитися висловлювати цю думку побоюючись бути «засудженим». Ми маємо бути розсудливими – ввічливими, справедливими, відкритими, а також готовими дотримуватися високих стандартів поведінки. Жити етично не завжди легко, однак ми завжди відчуваємо полегшення під час роздумів, дебатів, міркувань та набутого життєвого досвіду<sup>153</sup>.

---

<sup>152</sup> Василевська Т. Е. Особистісні виміри професійної етики державного службовця : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра з держуправління. К. : Національна академія державного управління при президентові України. 2010. 39 с.

<sup>153</sup> Marshall Jack, director of ProEthics Ltd. URL: <http://proethics.com/>

Характер та вияви професійної етики залежать від особливостей корпоративної культури та корпоративної етики, які сформувалися в окремому колективі. Корпоративна культура – система цінностей та переконань, що поділяються всіма членами професійної організації; сукупність моделей поведінки, які визнаються членами професійної організації як такі, що є загально-обов'язковими. Корпоративна етика – сукупність морально-етичних положень та настанов (переконань), що регулюють етичні відносини у професійній організації. Корпоративна етика зумовлена особливостями діяльності та метою організації, сформованими у ній стереотипами поведінки.

Особливо важливу функцію зв'язку правоохоронців у суспільній структурі виконує культура комунікації, тобто контактування між людьми в їх практичній взаємодії. Будь-яка особистісна дія здійснюється в умовах прямих чи опосередкованих стосунків однієї особи з іншою за допомогою повсякденного спілкування, яка пронизує всі сфери соціальної діяльності, виступає її смисловим аспектом. Водночас культура комунікації робить можливим не тільки спілкування людей, але й регулювання їх взаємовідносин і діяльності. Регулювання реалізується за допомогою певних норм, засвоєння яких необхідне кожному для успішної адаптації в суспільстві. Причому нормативна функція комунікації включає надзвичайно широке коло вимог, які висуваються до духовного світу людини, її знань, світогляду, вона підтримується такими нормативними системами, як мораль і право<sup>154</sup>.

Професійна етика працівників правоохоронних та правоохоронних органів пов'язана з професійною культурою. З-поміж вітчизняних науковців теоретико-методологічні аспекти професійної культури правника (юриста) досліджував С. Сливка. На думку вченого, професійна культура юриста охоплює: «по-перше, систему знань про певні елементи різних видів культур, які необхідні юристові у його професійній юридичній діяльності (зокрема, вчення про правову, політичну, педагогічну, естетичну, психологічну культуру тощо);

---

<sup>154</sup> Цвілюк С.А. Комунікативний аспект у вихованні морально-етичних та психологічних засад працівників правоохоронних органів. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2015. № 1. С. 140.



по-друге – правничу деонтологію як систему знань про формування почуття службового юридичного обов'язку; по-третє – правничу етику як вчення про професійну поведінку юриста з точки зору морально-етичних вимог»<sup>155</sup>.

Безумовно, специфіка професійної культури залежить від конкретної правоохоронної спеціалізації та пов'язана з відповідним правовим статусом. Зовнішніми проявами професійної культури є високий рівень професіоналізму, самоорганізації та мотивації, професійна честь, гідність і справедливість.

Професіоналізм як основа професійної етики поліцейського – це здатність систематично, стабільно і надійно виконувати складну діяльність у будь-яких умовах, навіть екстремальних, проявляти високу майстерність, глибоке оволодіння професією, якісне, професійне виконання своїх функціональних обов'язків.

Професійна діяльність, професіоналізм – це не лише знання про процесуальність / певний алгоритм дій, а й усвідомлення та виконання етичних норм і приписів щодо здійснення професійної діяльності. Ці норми та приписи є похідними від основних принципів професійної етики. Будь-яка професійна діяльність, без винятку, є діяльністю в межах принципів і норм професійної етики<sup>156</sup>.

Вияви професійної етики здійснюються через:

- вирішення особливо важливих завдань, що потребують спеціальних знань та навиків;
- демонстрування високої ділової компетенції;
- постійне вдосконалення професійної майстерності;
- моральну спрямованість у виконанні професійних обов'язків;
- створену атмосферу корпоративної культури та службового етикету.

Особливості діяльності поліцейських пов'язані з:

- бездоганним виконанням професійних обов'язків (визначається взаємодією норм права і норм моралі);

---

<sup>155</sup> Сливка С. С. Філософсько-правові проблеми професійної культури юриста : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра юридичних наук. Х. : Національна юридична академія України імені Ярослава Мудрого. 2002. 21 с.

<sup>156</sup> Василевська Т. Е. Етика в публічній службі : підручник. Київ : НАДУ, 2018. С. 35.

- наявністю особливих владних повноважень, які законодавчо закріплені;
- відчуттям патріотизму, державницького характеру, вмогливістю, внутрішньою дисциплінованістю та емоційною стійкістю;
- роботою в режимі постійних соціальних та міжособистісних конфліктів;
- встановленням специфічної міжособистісної комунікації під час виконання професійних обов'язків у режимі підвищеного психологічного напруження.

Правоохоронець має шанувати національну та людську гідність, як власну, так і громадян, з якими спілкується, намагатися шанувати гідність навіть найзавзятіших злочинців, тому що, поважаючи їх, він демонструє свій професійний і моральний рівень, свідомість державної людини. Спілкуючись з населенням, працівникові правоохоронних органів за будь-яких обставин потрібно бути ввічливим, людяним, уважним, коректним. Необхідно виявляти стриманість у конфліктних ситуаціях, намагатися не розпалювати ненависті між громадянами і працівником поліції, не вдаватися до брутальності в поводженні з правопорушниками. Адже вдаючись до насильства, працівник поліції насамперед принижує власну гідність<sup>157</sup>.

Прикладні аспекти ставлення до поліцейської етики та доброчесності продемонстрували британські науковці Л. Вестмарленд та С. Конвей, розробивши онлайн-анкету для офіцерів британської поліції та працівників допоміжного персоналу<sup>158</sup>. Мета дослідження полягала у дослідженні потенційних зв'язків між переконаннями респондентів щодо серйозності або типу проступку та їхню готовність (ймовірність) повідомити про таку поведінку. Використовуючи низку сценаріїв, автори досліджували професійну етику та доброчесність, аналізуючи відповіді близько 1500 поліцейських, офіцерів громадської підтримки поліції та допоміжного персоналу поліції.

---

<sup>157</sup> Цвілюк С. А. Комунікативний аспект у вихованні морально-етичних та психологічних засад працівників правоохоронних органів. *Південно-український правничий часопис*. 2015. № 1. С. 140.

<sup>158</sup> Westmarland L., Conway S. Police ethics and integrity: Keeping the 'blue code' of silence. *International Journal of Police Science & Management*. 2020. Pp. 1–15.

Автори запропонували сценарії, спрямовані на порівняння сприйнятої «серйозності» та «імовірності повідомити» про певну поведінку за шкалою Лайкерта<sup>159</sup>. Поставлені питання відповідали новому Кодексу етики, прийнятому в 2014 році, в якому закладено норму про обов'язок повідомляти про будь-яку неналежну поведінку колеги. У розділі 10 Кодексу поліцейської етики зазначено, що неетичну або непрофесійну поведінку колеги поліцейського ніколи не можна ігнорувати, «незалежно від рангу, статусу чи ролі цієї особи»<sup>160</sup>. Цей Кодекс етики поширюється на всіх офіцерів поліції та допоміжний персонал, тому дослідницька група наполягала на включенні всіх співробітників поліції.

Характер сценаріїв стосувався таких шести різних напрямів:

- чи суперечила поведінка застосовуваних політиці сили;
- чи мало місце корупційне діяння з метою щось «набути» (наприклад, крадіжка);
- чи пропагувалася корупція як «благородна справа» (порушення правил заради блага інших);
- чи дотримувався «синій код» мовчання (заборона доносу на колег);
- чи була нанесена репутаційна шкода (собі чи організації);
- чи мали місце сексуальні порушення (пов'язані зі службою чи роллю)<sup>161</sup>.

Отримані дані засвідчили про стійке небажання поліцейський повідомляти про окремі правопорушення. Так, з десяти сценаріїв, запропонованих респондентам, була однозначна готовність повідомити про крадіжку готівки, однак респонденти з меншою ймовірністю готові були повідомляти про те, що їхній колега, наприклад, у руках тримає «знайдений» годинник. Доступ до Національної комп'ютерної системи поліції

---

<sup>159</sup> What is a Likert Scale? URL: <https://core.ecu.edu/wuenschk/StatHelp/Likert.htm>

<sup>160</sup> College of Policing (2014) Code of ethics. URL: [https://www.college.police.uk/What-we-do/Ethics/Documents/Code\\_of\\_Ethics.pdf](https://www.college.police.uk/What-we-do/Ethics/Documents/Code_of_Ethics.pdf)

<sup>161</sup> Westmarland L., Conway S. Police ethics and integrity: Keeping the 'blue code' of silence. *International Journal of Police Science & Management*. 2020. Pp. 6–7.

без належних повноважень розглядався як відносно «серйозний» проступок, тоді як викрити колегу, який був за кермом у нетверезому стані чи застосував надмірну силу погоджувались не усі респонденти. Автори виявили неоднозначність у відповідях щодо сексуальних домагань в офісі, але нижчий рівень занепокоєння щодо офіцера, який вступає у романтичні стосунки з жертвою злочину, з якою він зустрівся, виконуючи професійний обов'язок. Респонденти висловили недовіру до системи анонімного обміну повідомленнями, що створена для надання інформації про поведінку колег анонімно, а також зазначили, що вони можуть ставитися до викривача з повагою чи обережністю, залежно від обставин окремого випадку<sup>162</sup>.

Досліджуючи взаємовплив професіоналізму та моральні якості працівника, Т. Василевська з'ясувала, що професійна діяльність може виконувати як позитивну, так і негативну (деформуючу) роль у формуванні ціннісного світу та моральності особистості. Моральні якості, професійно-етичні орієнтири особи справляють вагомий вплив на успішність професійної діяльності. Водночас у понятті професіоналізму на державній службі обов'язково мають бути професійно-етичні та враховуватися моральні характеристики працівника; для здійснення адекватної оцінки професійно-етичних сторін професіоналізму необхідно формалізувати основні професійно-етичні норми та детально розробити механізми професійно-етичного оцінювання<sup>163</sup>.

## **8.5. Професійна деформація та моральні конфлікти у роботі поліцейських**

Специфіка поліцейської діяльності може призвести до професійного вигорання та професійної деформації. Професійна деформація охоплює вияви таких психологічних змін, які

---

<sup>162</sup> Westmarland L., Conway S. Police ethics and integrity: Keeping the 'blue code' of silence. *International Journal of Police Science & Management*. 2020. Pp. 1.

<sup>163</sup> Василевська Т. Е. Особистісні виміри професійної етики державного службовця : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра з держуправління. К. : Національна академія державного управління при президентові України. 2010. 39 с.

починають негативно впливати на здійснення цієї діяльності і на психологічну структуру самої особи. Це пов'язано із набуттям таких якостей, навиків і схильностей, які негативно впливають на вирішення поставлених перед особою завдань.

З-поміж об'єктивних чинників, що сприяють формуванню професійних деформацій у поліцейській діяльності, можна виокремити:

- негативні явища в житті суспільства (війна, корупція, халатність, нігілізм, соціальна нестабільність);
- труднощі у роботі правоохоронних органів;
- колізії у нормативно-правовій базі;
- ненормований робочий день;
- невисокий ступінь довіри до поліції серед громадян;
- контакти зі злочинним середовищем;
- недоліки в організації та управлінні всієї системи правоохоронних органів.

До суб'єктивних чинників належать:

- низький професійний рівень і небажання удосконалювати професійні якості;
- проблема внутрішнього вигорання, емоційне виснаження;
- недостатня розвиненість морально-ділових і вольових якостей;
- невміння відокремлювати особисті інтереси від суспільних;
- неорганізованість, відсутність навичок і умінь контролювати своє поведіння, бажання будь-яким способом зняти психологічне навантаження.

Як свідчить практика, найбільш поширеними труднощами, які виникають у професійній діяльності поліцейських, є невміння попереджувати чи вирішувати конфлікти. Більшість конфліктів пов'язані з професійною та моральною деформацією, низьким рівнем розвитку морально-етичних почуттів, недбалим ставленням до справи, неухважністю до громадян, безтактовністю, байдужістю.

Різні типи конфлікту інтересів на державній службі (внутрішньоорганізаційний, внутрішньо професійний, міжособистісний, внутрішньо особистісний, конфлікт між інтересами суспільства й інтересами державного службовця

як приватної особи) можна врегулювання шляхом встановлення правил поведінки в ситуації конфлікту інтересів, суспільного нагляду, репутаційного контролю, службового викриття, заходів професійної соціалізації тощо<sup>164</sup>.

Оскільки конфлікти мають різноманітну природу виникнення, вони класифікуються за низкою ознак:

- залежно від конфліктера (внутрішньоособистісний, міжособистісний, міжгруповий),
- передумови (статусно-рольовий, матеріальний, духовний),
- спрямованості дії (горизонтальний: між діловими партнерами, колегами, вертикальний: між керівництвом і підлеглими),
- сфери прояву (політичний, економічний, соціальний, організаційний),
- часового параметру (короткотривалий, середньотривалий, довготривалий),
- способу розв'язання (ненасильницький, насильницький),
- ступеня виявлення (відкритий, прихований),
- критерію результативності (конструктивний, деструктивний).

Загалом процес управління конфліктами розглядають у двох аспектах: внутрішньому і зовнішньому. Перший з них полягає в управлінні власною поведінкою у конфліктній ситуації та має психологічний характер. Зовнішній аспект управління конфліктом відображає організаційно-технологічні сторони цього складного процесу та залучення третьої сторони – посередника.

Будь-яка конфліктна ситуація може не перерости у реальний конфлікт, якщо одна із сторін намагатиметься продемонструвати толерантність та конструктивність. Запобігати міжособистісним конфліктам допоможуть проведені за різними методиками тренінгові технології. Особливо популярним

---

<sup>164</sup> Василевська Т. Е. Особистісні виміри професійної етики державного службовця : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра з держуправління. К. : Національна академія державного управління при президентіві України. 2010. 39 с.

є тренінг вербальних і невербальних форм комунікацій, зокрема щодо уникнення силового сценарію вирішення конфлікту. За допомогою набуття відповідних навичок спілкування можна легко долати різноманітні професійні труднощі. На думку експертів, сам зовнішній вигляд поліцейського, манера його спілкування, жестикуляція здатні запобігти до 98% інцидентів та не допустити фізичного насильства. Корисними є тренінгові технології щодо протистояння стресам, удосконалення комунікації, оптимізації морально-психологічного клімату в колективі. Варто зауважити, що практика використання набутих знань та навиків широко застосовується і в особистому житті поліцейських, зокрема у вирішенні індивідуальних морально-психологічних проблем, подоланні певних стереотипів, переоцінці власних поглядів тощо<sup>165</sup>.

Аналізуючи морально-етичні норми поведінки з-поміж держслужбовців доцільно розглянути конфлікт інтересів як моральну (етичну) дилему. Етична дилема – ситуація, яка передбачає певний моральний вибір. Це етична проблема, в якій етичний вибір передбачає ігнорування потужного неетичного міркування (мотиву). Наприклад, зробіть правильні кроки, але втратите роботу, друга або можливість просування по службі. Етична дилема – це ситуація або проблема, з якою зіштовхується особа, яка охоплює складні та часто суперечливі принципи етичної поведінки. Актуальною є дилема з конфліктом інтересів (особисті та професійні інтереси).

У системі поліцейських чітко простежується управлінська вертикаль, відтак актуалізуються питання:

- повага до вищих органів;
- наявність права управляти (керувати);
- індивідуальна відповідальність.

Специфічними елементами з позиції професійної етики є:

- копіювання поведінки керівника;
- високий ступінь регламентації (розгалужена нормативно-правова база);
- замкнена система (наявність корупційної складової).

---

<sup>165</sup> Долженков О. Ф., Криволапчук В. О., Цвілюк С. А. Патріотичне виховання працівників органів внутрішніх справ : монографія. Одеса, 2007. С. 62.

Поліцейський, як і кожна людина, щоденно опиняється перед моральним вибором, і від правильно обраної тактики залежить його честь і гідність, довіра громадян та їх бажання співпрацювати з поліцією. Для попередження або вирішення конфліктів під час несення служби важливо володіти такими моральними якостями як витримка і самоконтроль. З цією метою варто опанувати технологію ситуативного моделювання та відповідно набути навичок співробітництва у соціальному проекті, брати відповідальність за прийняте рішення<sup>166</sup>. Ця технологія виконує кілька прикладних функцій, зокрема:

- комунікативну, що сприяє виробленню правильного формату ведення бесіди, вміння коректно ставити запитання та слухати відповіді, виявляти майстерність у спілкуванні, виробити лінію поведінки залежно від ситуації, спілкуватися у несприятливих обставинах;

- самореалізації – допомагає вибрати оптимальний спосіб поведінки з огляду на власний досвід, інтуїцію, професіоналізм;

- діагностики – дає змогу критично оцінити себе зі сторони та виявити відхилення від нормальної поведінки;

- корекції – дає можливість моделювати різні варіанти службових ситуацій, корегувати їх, вносити зміни до відповідних алгоритмів дій;

- соціалізації, сприяє обміну досвідом і знаннями, засвоєнню норм поведінки тощо.

Здійснюючи професійну діяльність поліцейські можуть відчувати етичні тривоги. Етичні тривоги – це внутрішні відчуття, докори совісті та сумління, почуття обережності у вашому мозку, коли ситуації, пов'язані з вибором між правильним та неправильним, починають швидко набирати обертів і є неминучими. Що краще і швидше спрацює ваш етичний сигнал тривоги, то вища ймовірність того, що ви зробите правильно або, принаймні, керуватиметеся етичними міркуваннями, щоб вирішити, як вам діяти, чи які приймати рішення.

---

<sup>166</sup> Роговенко М. М. Роль технології ситуативного моделювання у формуванні морально-професійних якостей майбутніх поліцейських у процесі навчання професійної етики. *Гілея: науковий вісник*. 2018. Вип. 139. С. 149.



У таких обставинах особливу роль відіграє психологічна підтримка та психологічний контроль за процесом проходження служби. Психологічна адаптація до складних умов служби, надання психологічної допомоги після перебування в екстремальній ситуації є прерогативою відповідних служб. Загалом психологічний супровід, який розпочинається з курсантської лави та триває упродовж усієї професійної діяльності, охоплює психопрофілактичну, психокорекційну, реабілітаційну та прогностичну спрямованість. Головні завдання психологічної служби – це насамперед попередження невротичних і психічних розладів в осіб групи ризику та надання їм необхідних знань для використання в повсякденному житті, формування світоглядних поглядів і переконань, емоційно-вольових якостей та розвиток вмінь і навичок толерантного ставлення до різноманітних негативних життєвих ситуацій, з якими, на жаль, доведеться зустрітись в майбутній практичній роботі. Посилена психологічна увага стосується психокорекції негативних рис характеру, психопрофілактики самогубств, виявів девіантної поведінки і збереження психічного здоров'я загалом<sup>167</sup>.

Отже, формування етично перевірених відносин у поліцейських колективах може призвести до подвійного ефекту:

1) створити належну морально-психологічну атмосферу в колективі, що сприятиме підвищенню ефективності трудових зусиль;

2) підтримати у співробітників почуття власної гідності, більше розкрити та застосувати їх професійні можливості, зробити їхнє перебування в колективі комфортним і повноцінним.

Запобігти професійній деформації можна шляхом налагодження відносин між колегами на основі моральних принципів, забезпечення сприятливого (зичливого) морально-психологічного клімату, командного духу, корпоративної культури. Крім того, постійний особистісний розвиток, набуття нових знань і навичок, опанування споріднених спеціальностей,

---

<sup>167</sup>Цвілюк С. А. Комунікативний аспект у вихованні морально-етичних та психологічних засад працівників правоохоронних органів. *Південно-український правничий часопис*. 2015. № 1. С. 140.

намагання максимально реалізувати власний інтелектуальний потенціал, розкрити приховані таланти є безпеліційною гарантією не «піддатися» професійній деформації чи вигоранню.

Отже, діяльність поліцейських пов'язана з проблемами культури, стилем поведінки, морально-етичними нормами, психологічними чинниками, що є предметом вивчення професійної етики як світоглядної філософсько-прикладної дисципліни. Сучасний поліцейський – це інтелігентна особа, що поєднує в собі глибоку освіченість і вихованість, професіоналізм, уміння володіти собою та відповідати за інших, демонструє високу культуру мислення, мовлення, комунікації, поведінки та моралі.

### ***Питання для самоконтролю***

1. Дайте визначення об'єкта і предмета професійної етики.
2. Окресліть основні завдання та функції професійної етики.
3. Охарактеризуйте науково-прикладні підходи до місії поліції.
4. Розкрийте сутність фундаментальних питань професійної етики поліцейських.
5. Поясніть зміст принципів професійної етики поліцейських.
6. Проаналізуйте структуру професійної етики поліцейських.
7. Охарактеризуйте основні постулати кодексу етичної поведінки та службового етикету поліцейських.
8. Охарактеризуйте головні категорії професійної етики поліцейських.
9. Опишіть чинники, що сприяють професійній деформації та професійному вигоранню у роботі поліцейських.
10. Назвіть причини моральних конфліктів у роботі поліцейських та способи їх подолання.

### ***Використана література***

1. Білас А. І., Кузнецов Є. В. Професійна етика працівників правоохоронних органів (соціально-етичні відносини). *Європейські перспективи*. 2014. № 4. С. 138–142.
2. Василевська Т. Е. Етика в публічній службі: підручник. Київ : НАДУ, 2018. 256 с.
3. Василевська Т. Е. Особистісні виміри професійної етики державного службовця : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра

- з держуправління. К. : Національна академія державного управління при президентові України. 2010. 39 с.
4. Декларація про поліцію. Резолюція 690 ухвалена Парламентською Асамблеєю Ради Європи 8 травня 1979 року. URL: <http://www.uapravo.com/hro/text.php?lan=rus&id=4775>
  5. Долженков О. Ф., Криволапчук В. О., Цвілюк С. А. Патріотичне виховання працівників органів внутрішніх справ : монографія. Одеса, 2007. 257 с.
  6. Етикет і професійна етика поліцейського / В. М. Бесчастний, Т. В. Кононенко, Т. М. Сабельникова. Київ : ВД Дакор, 2019. 216 с.
  7. Жалубак В. М. Етичні засади виконання професійного обов'язку співробітниками правоохоронних структур України, які працюють в інформаційній сфері. *Інформаційна безпека людини, суспільства, держави*. 2017. № 1. С. 52–58.
  8. Загальна декларація прав людини. Прийнята і проголошена резолюцією 217 А (III) Генеральної Асамблеї ООН від 10 грудня 1948 року. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015)
  9. Про Дисциплінарний статус Національної поліції України : Закон України від 15 березня 2018 р. № 2337-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2337-19>
  10. Про запобігання корупції : Закон України від 14 жовтня 2014 р. № 1700-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18>
  11. Про Національну поліцію : Закон України від 2 липня 2015 р. № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
  12. Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку. Резолюція 34/169 Генеральної Асамблеї ООН від 17 грудня 1979 року. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_282#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_282#Text)
  13. Конституція України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>
  14. Петрова Г. М. Основні цінності й принципи професійної етики поліцейського. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2020. № 1. С. 32–40.
  15. Правила етичної поведінки поліцейських. Наказ МВС України від 09.11.2016 № 1179. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1576-16>
  16. Роговенко М. М. Роль технології ситуативного моделювання у формуванні морально-професійних якостей майбутніх поліцейських у процесі навчання професійної етики. *Гілея: науковий вісник*. 2018. Вип. 139. С. 148–150.
  17. Сливка С. С. Філософсько-правові проблеми професійної культури юриста : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра

- юридичних наук. Х. : Національна юридична академія України імені Ярослава Мудрого. 2002. 21 с.
18. Цвілюк С. А. Комунікативний аспект у вихованні морально-етичних та психологічних засад працівників правоохоронних органів. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2015. № 1. С. 135–142.
  19. Boehm Christopher The evolutionary development of morality as an effect of dominance behavior and conflict interference. *Journal of Social and Biological Structures* Vol. 5, Issue 4, October 1982, Pp. 413–421.
  20. College of Policing (2014) Code of ethics. URL: [https://www.college.police.uk/What-we-do/Ethics/Documents/Code\\_of\\_Ethics.pdf](https://www.college.police.uk/What-we-do/Ethics/Documents/Code_of_Ethics.pdf)
  21. Etzioni A. The New Golden Rule : Community And Morality In A Democratic Society. Ingram Publisher Services. 1998. 336 p.
  22. European Code of Police Ethics. Recommendation Rec(2001)10 adopted by the Committee of Ministers of the Council of Europe on 19 September 2001 and explanatory memorandum. URL: <https://polis.osce.org/european-code-police-ethics>
  23. Kappeler Victor E., Potter Gary W., Green Edward Police Ethics, Legal Proselytism, and the Social Order: Paving the Path to Misconduct. URL: [https://www.researchgate.net/publication/297361915\\_Police\\_ethics\\_legal\\_proselytism\\_and\\_the\\_social\\_order\\_Paving\\_the\\_path\\_to\\_misconduct](https://www.researchgate.net/publication/297361915_Police_ethics_legal_proselytism_and_the_social_order_Paving_the_path_to_misconduct)
  24. Marshall Jack, director of ProEthics Ltd. URL: <http://proethics.com/>
  25. Westmarland L., Conway S. Police ethics and integrity: Keeping the 'blue code' of silence. *International Journal of Police Science & Management*. 2020. Pp. 1–15.
  26. What is a Likert Scale? URL: <https://core.ecu.edu/wuenschk/StatHelp/Likert.htm>

## Розділ ІХ

# ТОЛЕРАНТНІСТЬ ТА НЕДИСКРИМІНАЦІЯ У РОБОТІ ПОЛІЦІЇ

### 9.1. Природа ксенофобії, стереотипи та упередження. Прояви ксенофобії: расизм, антисемітизм, ісламофобія та гомофобія

Щоб зайвий раз не роздумувати щодо речей чи людей, які нас оточують, ми використовуємо загальновідомі стереотипи. Іноді люди знаходять підтвердження стереотипів під час власних спостережень і тоді ще більше переконуються у своїй правоті. Стереотипи – це своєрідна заміна розумового процесу людини. Навіщо винаходити велосипед, якщо можна скористатися чужим розумом. Кожен з нас різною мірою схильний до стереотипів, різниця полягає в тому, хто і наскільки вірить даним «постулатам». Стереотипи впливають на світогляд, поведінку та сприяють невірному сприйняттю дійсності: роль сучасних стереотипів у житті людини та суспільства є незаперечною. Стереотипи можуть бути нав'язані громадською думкою і сформовані на основі власних спостережень. Найбільш згубними для світогляду людей є суспільні стереотипи. Вони нав'язують людині невірний перебіг думок і заважають їй самостійно думати. Однак без стереотипів суспільство не могло б існувати. Завдяки їм ми знаємо такі закономірності: вода – мокра; сніг – холодний; вогонь – гарячий; після того як кинути у воду камінь, на її поверхні утворюються кільця, які розходяться. Якщо ми знаємо про це, то нам не потрібно щоразу в цьому переконуватися. Але стереотипи, які діють на рівні свідомості та підсвідомості людей здебільшого заважають їм жити. Потрібно вчитися відрізняти стереотипи від дійсного уявлення про предмет, розуміти плюси та мінуси стереотипів людей.

Поняття «стереотип» вперше у 20-х роках минулого століття вжив відомий американський класик Уолтер Ліппман.

Він характеризував стереотип як маленьку «картинку світу», яку людина зберігає в головному мозку для того, щоб економити зусилля, які їй потрібні для сприйняття складніших ситуацій. На думку американського вченого існує дві причини виникнення стереотипів: економія зусиль; захист цінностей тієї групи людей, де він існує. Стереотип має низку характеристик: незмінність у часі; вибірковість; емоційну повноту.

Ліпман вирізняв такі аспекти стереотипів:

1. Стереотипи завжди простіші, ніж реальність. Найскладніші характеристики чого-небудь чи кого-небудь стереотипи можуть виразити в одному реченні.

2. Стереотипи рідко бувають результатом нашого особистого досвіду. Найчастіше ми отримуємо їх від тієї групи, до якої належимо (від батьків, друзів), від ЗМІ, які намагаються подати спрощене уявлення про проблеми – особливо про ті, про які ми не маємо ніяких відомостей.

3. Стереотипи можуть бути і істинними, і хибними. Вони приписують конкретній людині риси, якими вона повинна володіти лише через власну приналежність до певної групи.

4. Стереотипи дуже живучі. Навіть якщо люди переконуються, що стереотип не відповідає дійсності, вони схильні не відмовитися від нього, а стверджувати, що виняток лише підтверджує правило<sup>168</sup>.

Стереотип – це спрощений, скорочений і ціннісно-забарвлений образ дійсності, який функціонує у суспільній свідомості, стосується соціальних груп, людей, ситуацій, інститутів; «копія друкованого оригіналу для високого друку». Стереотипи змушують нас приписувати ідентичні риси всім без винятку членам групи незалежно від реальних відмінностей між ними. Стереотипи стійкі та нелегко піддаються змінам, а також успадковуються разом із культурою. Їхня сутність полягає у підпорядкуванні мислення про зовнішній світ спрощеним, схематичним образам, наприклад, деякі кажуть, що греки – ліниві, німці – ідеально організовані, хоч і жорсткі, бразильці – думають лише про розвагу, а поляки – постійно скаржаться.

---

<sup>168</sup> Пендюра М. М., Старицька О. О. Поліцейська деонтологія : навч. посіб. Київ : ФОП Маслаков, 2020. С. 206.

Стереотипи становлять невід’ємний елемент життя. У кожного з нас є стереотипи щодо представників іншої групи. Стереотипи – це своєрідні узагальнення, проектування рис, мотивів чи поведінки на цілу групу людей. Стереотипи – це образ групи чи колективу, що є у нашій голові. Стереотипи можуть належати як до власної, так і до чужої групи. У широкому розумінні саме слово «стереотип» викликає негативні асоціації – ми не повинні стереотипно мислити, а самі стереотипи завжди негативні. Однак, це не завжди так. Дослідники вирізняють негативні та позитивні стереотипи, а використання стереотипів також має деякі переваги, проте корисно знати обмеження, що виникають у зв’язку з цим. Стереотипи виконують певні функції, наприклад, полегшують діяльність людини, оскільки надають готові зразки мислення та поведінки, упорядковують світ, економлять «когнітивні зусилля» та зміцнюють групову ідентичність – дають відчуття належності та безпеки. З іншого боку, вони обмежують наш досвід і розвиток, можуть бути шкідливими, сприяють тому, що нами легко маніпулювати, оскільки, керуючись ними, ми не перевіряємо інформацію, що надходить до нас, і можемо почати жити в помилковій реальності, а також виправдовують нашу поведінку.

Будучи частиною масової культури вони можуть формуватися на основі національності («усі євреї – жадібні»), професії («усі адвокати – шахраї»), релігії («іслам – релігія терору»), віку («молодь слухає тільки рок-н-рол»), статі («усі чоловіки хочуть від жінок тільки одного»), раси («японці не відрізняються одне від одного»). Також виділяють речові стереотипи («європейські машини – найякісніші») та географічні стереотипи («життя в невеликих містах безпечніше, ніж у мегаполісах»)<sup>169</sup>.

Стереотипи є в кожній людини. Завдяки наявності стереотипів вона пізнає світ. Особливістю людського мозку є те, що він класифікує все, що трапляється йому в реальному житті. Коли в людини недостатньо інформації про якусь річ, вона відносить її до певної категорії, приписує їй певні якості.

---

<sup>169</sup> Пендюра М. М., Старицька О. О. Поліцейська деонтологія : навч. посіб. Київ : ФОП Маслаков, 2020. С. 206.

Стереотипи можуть бути наслідком міжнародних відносин між сусідніми народами, які мають спільне історичне минуле і достатньо добре знають один одного. Деякі держави вкладають чимало коштів для формування з допомогою стереотипів власного позитивного іміджу. Зокрема на підтримання власного іміджу Нігерія витрачає 20 млн доларів (2005 р.), Канада – 65 млн доларів (2005 р.), Саудівська Аравія (за різними оцінками) – 4–5 млрд доларів, США – до 1 млрд доларів.

У контексті міграції поляки мають радше досвід бути об'єктом стереотипів, а не їх творцями. Протягом багатьох років у Західній Європі існував стереотип брудного поляка-алкоголіка, який не інтегрується в суспільство, що його приймає. У 90-х роках дуже популярним був стереотип поляка-викрадача машин. Повільна зміна образу поляків як мігрантів почалася лише після 2004 року, коли поляки отримали можливість легально працювати в ЄС, завдяки чому змінився характер міграції, а серед мігрантів зріс відсоток людей із вищою освітою. Усі ці чинники призвели до того, що поляки почали сприйматися як цінні працівники.

Національні стереотипи як стійкі образи-уявлення одного народу про інших (наприклад, німці пунктуальні) та про самого себе (наприклад, українці гостинні) задіяні буквально на всіх етапах цього спілкування та є частиною різних процесів міжкультурного сприйняття та взаємодії. Стереотипи актуалізують на початку комунікації або на етапі підготовки до неї, вони слугують опорою для інтерпретації поведінки партнера в процесі спілкування та побудови власної лінії поведінки, використовуються як шаблони з метою оцінки ефективності комунікативного акта. Стереотипи можуть значно зменшити ефективність міжкультурного спілкування, спровокувавши непорозуміння, завищені очікування, невірні інтерпретації, неадекватні реакції, конфлікти та навіть повну відмову від комунікації. Необхідно, однак, пам'ятати, що стереотипи за своєю природою є амбівалентними, вони також можуть цілком адекватно відображати особливості тієї чи іншої національно-культурної спільноти та допомагати міжкультурному комуніканту зорієнтуватися у ситуації спілкування.

Стереотипи не ґрунтуються на безпосередньому, індивідуальному досвіді людини. Це робить стереотипи жорсткими,



їх важко змінити. Зміна стереотипу можлива, проте займає багато часу, тому що для цього в суспільстві має відбутися зміна суспільної свідомості.

Стереотипи виникають не безпідставно, але узвичаюються у повсякденності, визначають нашу поведінку і, головне, не всім помітні. Ми вирішили розібрати найпоширеніші помилки про те, як формуються гетеросексуальні відносини і як «типово» поведуться в них жінки та чоловіки. Адже для того, щоб не стати жертвою стереотипів (або не зробити нею свого партнера), важливо розуміти, як вони працюють і чи не починають шкодити вашим стосункам.

З одного боку, стереотипи часто допомагають людині здійснювати будь-який вибір чи ухвалити необхідне їй рішення, не доклавши зайвих зусиль. Кожна людина в суспільстві впевнена в тому, що потрібно поважати старших, захищати менших, допомагати ближнім. Подібні стереотипи стали нормами поведінки людини в суспільстві, правилами, і ніхто не замислюється над тим, чому вихована людина поводить себе саме так, а не інакше. Але це не єдиний вияв позитивного боку стереотипів. Буває доволі складно дати адекватну оцінку певній події чи суспільному явищу, про яку немає потрібної інформації. Відповідно до цього, коли немає можливості опиратися на власні переконання, люди часто вдаються до стереотипів, що вже закріпилися в суспільстві, використання яких не вимагає прийняття рішень індивідуального характеру і наче знімає відповідальність з конкретної людини. Тому, у разі своєї істинності стереотипи іноді «рятують» нас: прискорюючи процеси пізнання, вони створюють основу для думки, що формується в людини, допомагають передбачати лінію поведінки оточуючих людей.

З іншого боку, стереотипи, засновані на хибних знаннях, нав'язують певну модель поведінки, яка апріорі може бути неправильною. Ми мимоволі починаємо уникати суспільної уваги, коли нам завжди кажуть: «Не виділяйся, треба бути як усі!» А слова: «Тебе перестануть поважати за це» – і зовсім звучать загрозливо. Отже, за допомогою стереотипів можна ввести окрему людину або групи людей в оману, маніпулювати ними, що може спричинити як особисті невдачі, так і соціальні розбіжності та конфлікти, страх, зневагу, дискомфорт.

Помилкові стереотипи не лише не допомагають визначити правильні життєві орієнтири, а й налаштовують людину вороже до інших людей: їхньої раси, національності, зовнішності чи способу життя. Стереотипи не виявляють подібності між групами людей, а акцентують на їх відмінностях, унаслідок чого люди діляться на «поганих» та «хороших», «своїх» та чужих».

Отож вплив стереотипів на людину може бути виключно негативним, адже більшість із них містять саме хибні знання та стають упередженнями. Достатньо згадати такі стереотипи, як «розумна жінка не може бути щасливою в особистому житті», «всі французи нахабні та нерозбірливі» або «всі діти гарні, коли сплять зубами до стінки». Вказаним міркуванням легко повірити, проте вони нав'язують нам хибні уявлення про різні групи людей.

Наприклад, гендерні стереотипи вже настільки міцно закріпилися у свідомості людей, що сьогодні чоловіків та жінок наділяють певними соціальними ролями, що піддає сумніву рівність статей. Майже від кожного чоловіка можна почути, що жінки не мвіють керувати автомобілем, погано розуміються на техніці, політиці та єдине, що вони роблять найкраще – це господарюють і виховують дітей. І мало хто водночас замислюється, що з-поміж жінок є далекобійниці, програмістки і політикині, а чоловіки часто добре готують і займаються дітьми. Можна згадати про ще один стереотип: «Жінкам від чоловіків потрібні лише гроші». Керуючись цим *соціальним стереотипом*, деякі чоловіки сприймають жінок ілюзорно, тобто вони не намагаються зрозуміти, чого дійсно хоче їхня кохана людина. Вони не говорять їм теплих і лагідних слів, не піклуються, воліючи всьому цьому матеріальні речі як прояв своїх почуттів. Слова «я люблю тебе» або «вибач» доволі часто замінюються подарунками. Але золото та діаманти – це не єдине, чого хочуть жінки. І врешті будь-яка жінка може втомитися від стосунків та припинити їх, незважаючи на численні подарунки з боку чоловіка. Тому подібний соціальний стереотип може мати дуже згубний вплив: коли на певну людину «приміряють» будь-який образ, зникає можливість побачити в ній індивідуальність, зрозуміти бажання та потреби цієї людини, а отже, такий стереотип є шкідливим для побудови стосунків чи їх збереження.

Динамічний стереотип – це «виникнення умовних рефлексів у певній, засвоєній і встановленій послідовності, навіть коли звичайна послідовність подразників несподівано змінюється».

Стереотип має пізнавальну та мотиваційну функцію. Тобто, він є інформацією, яка має найлегшу і найзрозумілішу форму. Проте сама ця інформація може дезорієнтувати людину, якщо вона сильно відрізняється від дійсності. Саме про це ствержував Чарльз Баклі, зірка баскетболу: «Ви розумієте, що світ не такий, який ви думали, коли дізнаєтеся, що найкращий репер – білий (мається на увазі Емінем), найкращий гравець у гольф – чорношкірий, найвищий баскетболіст – китаєць (суперзірка NBA Яо Мінь, зріст 2 м 29 см), а німці не хочуть воювати в Іраку».

Стереотип не дорівнює істині. Особливістю громадської думки є те, що вона зазвичай, враховуючи деякі характеристики людини чи речі, встановлює штамп.

Так чи інакше, ми все ж мислимо стереотипами – узагальненнями, які є більш-менш узагальненими: розподіл за будь-якою ознакою, чи то «домогосподарки» чи «спортсмени», неминуче породжує набір кліше. Звісно, схильність до стереотипізування залежить від усіляких контекстів – країни проживання, рівня освіти чи, скажімо, релігійності. Але є поділ, який ми всюди зустрічаємо, – на «жіночий» та «чоловічий», залежно від рис характеру та розумових здібностей до професій та манери одягатися.

Стереотипи та упередження – це не одне й те саме. Упередження – це індивідуальне ставлення, що містить сильний емоційний заряд щодо певної людини або колективу. Стереотип виходить за межі індивіда, він є елементом суспільної свідомості, яка передається з покоління в покоління. Стереотипи про різні національності дуже часто укорінюються в традиціях і культурі, та їх прояви можна простежити у різних текстах, створюваних цією культурою, зокрема, у літературі та кіно. Відтак стереотипи не ґрунтуються на безпосередньому, індивідуальному досвіді людини. Стереотипи є жорсткими, та важко піддаються змінам.

Стереотипи та упередження можуть створювати найбільші бар'єри у міжкультурній комунікації, тому потрібно вибудовувати стосунки з людьми з інших країн на основі власного

досвіду та застосовувати індивідуальний підхід до кожної людини. Потрібно знати про існування культурних відмінностей, приймати їх існування та поважати «інакше». І завжди потрібно пам'ятати, що те, що є нормою для нас, не завжди буде таким для інших людей.

Для зміни стереотипів застосовуються ті ж рішення, що і для зміни упереджень, тобто навчання та інформування, а також створення умов для спільної роботи.

Чи можна перемогти стереотипи? Сегрегація між групами може лише сприяти закріпленню стереотипів, а зближення груп, навпаки, призводить до зміни стереотипів, інколи ж – до повного знищення. Наприклад, було проведено експеримент, у ході якого представників різних рас поселили у одному будинку на різних поверхах. В результаті їх стереотипи збереглися і навіть зміцнилися. І навпаки, багато стереотипів у цих групах зруйнувалися, коли вони почали займати один поверх, стикаючись з одними й тими самими побутовими труднощами та спільно вирішуючи проблеми.

Для вирішення проблеми стереотипів необхідно насамперед подолати негативне ставлення до стереотипу як феномена мислення, яке склалося у багатьох учених та педагогів-практиків. За дев'яностолітню історію дослідження стереотипів навіть сам термін «стереотип» набув негативних конотацій. Можливо, це пов'язано з доволі довгою практикою вживання слова лише на рівні звичайного спілкування, яке характеризується протиставленням стереотипного мислення творчому. Іншою можливою причиною може бути концентрація уваги дослідників виключно на негативно заряджених, агресивних, небезпечних забобонах та стереотипах, що супроводжують ситуацію етнічної напруженості. Незважаючи на спроби деяких вчених змінити ставлення та звернути увагу колег на нейтральні та позитивні сторони цього феномена, негативне ставлення до стереотипів зберігається в суспільстві та в наукових колах і досі.

Усе вказане дає змогу зробити висновок, що стереотипи відіграють важливу роль у житті сучасної людини. Можна навести безліч прикладів впливу стереотипів на сучасну людину. Однак цьому явищу не можна дати однозначної оцінки. Істинний стереотип структурує кожне нове знання, як позитивне явище, яке може бути важливим і навіть необхідним

для того, щоб розібратися в ситуації, що склалася. Хибний стереотип, спрямовуючи нашу поведінку, багато в чому програмує нас на руйнування ще налагодженого спілкування, порозуміння з іншими людьми. Водночас суспільство ніколи не зможе позбутися всіх стереотипів і упереджень, оскільки людина фізично не здатна щоразу ретельно обмірковувати та зважувати кожне своє рішення чи вчинок. Негативний вплив стереотипів можна послабити лише досвідом і новими знаннями. Якщо людина перевіряє отриману ззовні інформацію про що-небудь, а не вірить всьому почутому або прочитаному в ту ж хвилину і не робить безпідставних висновків, вона цілком може обмежувати цей вплив, а значить, перетворювати стереотипи на позитивні явища, отримавши певну користь від засвоєних знань.

Стереотипи умовно можна класифікувати на нейтральні, негативні та позитивні. Незважаючи на те, що більшість стереотипів мають нейтральний характер, все ж впливаючи на групу людей вони можуть стати причиною деяких суспільно-небезпечних явищ.

Так, негативні стереотипи, впливаючи на масову свідомість, можуть спричинити виникнення: *упереджень* – сформованих заздалегідь негативних думок щодо будь-кого чи будь-чого; *забобонів* – поглядів чи думок, заснованих на знанні, яке за своєю природою є неточним чи спотвореним; *дискримінації* – ситуації, коли з людиною поводяться несправедливо без об'єктивної причини, лише через те, ким вона є; дискримінація відбувається, коли люди не оцінюють навички, здібності та обставини конкретної людини, а натомість керуються негативним ставленням та стереотипами, що ґрунтуються на особистих рисах. (Наприклад, раса, етнічне походження, віросповідання чи переконання, стать, мова, сексуальна орієнтація, інвалідність, вік чи інші особливості); *геноциду* – дій, спрямованих на навмисне й систематичне знищення релігійних, національних чи расових груп як таких.

Прикладом переростання упереджень та стереотипів у дискримінацію та геноцид під час панування тоталітарних режимів, на жаль, було ХХ сторіччя: Голодомор українського народу, геноцид у Руанді, вірменський геноцид, Голокост, депортація кримських татар тощо. Здійснюючи Голокост,

нацисти керувалися псевдонауковою ідеєю досконалості «арійської» раси, відтак знищували найперше євреїв та інші «неповноцінні раси» (ромів, слов'ян).

Ксенофобія (грец. ξένος «чужий» и φόβος «страх») – це страх і неприйняття всього чужого, що перетікає у вороже ставлення до незвичних звичаїв, культур та людей.

Ксенофобію можна сплутати з расизмом чи гомофобією. І хоча об'єктом ненависті у всіх випадках стають одні й ті самі люди – наприклад, чорношкірі, – різниця все таки є. Наприклад, расизм заснований на уявленні про те, що різні раси принципово відрізняються одна від одної і є ті, що «кращі» за інших.

Причина ксенофобії – у самому розподілі на «своїх» та «чужих». Об'єктом ворожнечі можуть ставати не лише люди, а й чужі культурні об'єкти чи символи. Якщо расист дивиться фільми, зняті лише «білими» режисерами, а сексист – лише фільми режисерів-чоловіків, то ксенофоб відмовиться від усього, що він відносить до «ворожої» культури. Загалом ж расизм переплітається з ксенофобією, і ці заботони часто згуртовані.

Етнічні упередження формуються згідно з деякими теоріями, виникають з бажання ідентифікуватися з певною соціальною групою. Інші спільноти розглядають як ворожі, а випадки на їхню адресу стають актом самоствердження. У цьому разі людина прагне приєднатися до «успішної» групи, привласнює собі її колективні здобутки та починає булити чужинців. Цей процес схожий на механізм шкільного цькування. Розвиток ксенофобії у дітей пов'язаний з впливом оточення, насамперед, сім'ї.

Універсального списку маркерів ксенофобної поведінки не існує, для кожної окремої людини її прояви будуть індивідуальними. Проте, можна виокремити кілька її типових ознак:

1. Страх під час зустрічі з «чужими». Наприклад, людина може відмовитися від квартири, яка її влаштовує за всіма показниками, якщо її сусід виявиться іншої національності, або вийти з вагона метро, коли до нього заходить хтось, кого вона ідентифікує як представника іншої віри.

2. Відмова від взаємодії з будь-ким через його походження або зовнішній вигляд.

3. Коментарі щодо зовнішності чи одягу людей з інших культур. Сюди належать жарти про звучання іноземних імен та слів.

4. Уникнення зіткнень з «чужою» культурою, наприклад, відмова йти до ресторану з певною їжею чи дивитися кіно чи телешоу іноземного походження.

5. Впевненість, що «все найкраще – наше», а представники інших культур заздять.

Класично вирізняють дві основні форми ксенофобії. Об'єктом першої форми ксенофобії є спільнота чи група всередині суспільства, яку вважають шкідливою і чужою для суспільства, наприклад гомосексуалісти, нові іммігранти, євреї, цигани, біженці, трудові мігранти. Предмет другої форми ксенофобії становлять культурні елементи, які вважають чужими. Незважаючи на те, що всі культури піддаються іноземному впливу, культурна ксенофобія має здебільшого вузько спрямований характер (наприклад, поширення нетрадиційної для даної країни релігії).

На побутовому рівні ксенофобія може виявлятися як драгтивне дивацтво. Однак ксенофобія, що стала суспільною нормою, призводить до жакликих наслідків: расизму, ісламофобії, антисемітизму, гомофобії.

Одним з виявів ксенофобії є расизм. Расизм – це домінування та упереджене ставлення однієї лідируючої групи (більшості) над іншою (меншістю). Термін «расизм» вперше знаходимо у французькому словнику Ларуса в 1932 році. Під ним розуміють «систему, яка стверджує перевагу однієї расової групи над іншими». Нинішнє значення цього терміна у політичному дискурсі іноді розширюється, доповнюючи расовий критерій переваги етнічним, релігійним чи іншими. Для сучасного розуміння поняття расизму велике значення має книга французького філософа Альбера Меммі «Расизм». Водночас в умовах, коли в багатьох країнах сформувались стійкі мультирасові та мультикультурні суспільства, визначення расизму потрібно було розширити. Під расизмом розуміють переконання про вирішальний вплив раси на характер, мораль, таланти, здібності та поведінкові особливості окремої людської особистості. Расизм, який практикували до кінця XIX століття (рецидив якого мав місце у Німеччині між 1933 і 1945 роками),

можна назвати традиційним, чи класичним. Основними факторами, які відрізняють расизм від упередження і дискримінації є застосування інституційної влади й авторитету.

Ісламофобія – різновид ксенофобії, загальне визначення для різних форм негативної реакції на іслам, а також на пов'язані з ним суспільні явища.

Поняття «ісламофобія» доволі міцно утвердилося в політичному словнику багатьох теорій та концепцій, що вивчають проблеми міжкультурної взаємодії. Така актуалізація обумовлена виходом мусульман зі свого культурного поля наприкінці ХХ–початку ХХІ століть: сюди можна віднести міграційні процеси, проблеми міжрелігійної згоди, феномен ісламського «демографічного вибуху» та тероризм. «Ісламофобія» є усталеним на науковому та побутовому рівнях терміном, який обіймає доволі широкий спектр суб'єктивних психологічних реакцій щодо феномену ісламу та конкретних прихильників цієї релігії. Сьогодні терміном «ісламофобія» оперують на різних рівнях: від теоретичних концепцій до політичних акторів, найчастіше формуючи стереотипне ставлення до ісламського чинника.

Можна констатувати, що в процесі вивчення цього явища сформувались два підходи: концептуальний (теоретичний) та соціологічний. Концептуальний підхід фіксує теоретичні підходи дослідників до феномену ісламофобії, тоді як соціологічний розглядає структуру змісту та прояв ісламофобії у зрізі суспільної свідомості. Ці підходи взаємодоповнюють один одного, позаяк дослідницька програма не може ігнорувати соціологічні дані, а надто з такої вкрай чутливої проблематики.

Сьогодні ісламофобія є одним з найяскравіших виявів ксенофобії в Україні. Вона проявляється на таких рівнях: історичний (негативна історична взаємодія християнства та ісламу), академічний (заочне вивчення ісламу на основі стереотипів), незнання аспектів віровчення та релігійних практик, внутрішньополітичний (заяви політиків, які формують образ «ісламської загрози» для мобілізації її прихильників), рівень медіа (деформування образу ісламу і його носіїв), соціальний рівень (злочини на ґрунті ненависті, скоєні щодо мусульман (наприклад, вуличні напади) і об'єкти нерухомості, що належать



до ісламської релігійної інфраструктури (наприклад, акти вандалізму до надгробків на мусульманському кладовищі або підпали мечетей). Ісламофобія, ймовірно, є захисним механізмом юдео-християнської культурної зони, де протиставляються юдео-християнське культурне поле та безпосередньо ісламське культурне поле, внутрішні елементи якого хочуть щоб їх інтегрували в протиставлене культурне поле.

Антисемітизм – одна з форм релігійної та національної нетерпимості, яка виражається у ворожому ставленні до євреїв, як до етнічної чи релігійної групи, причому цей термін стосується саме євреїв та/або юдеїв, а не всіх народів семітської мовної групи; ідеологія та політика, спрямовані на обмеження або позбавлення євреїв громадянських та інших прав. У вузькому значенні цей термін означає неприязне ставлення до євреїв. Найчастіше під терміном «антисемітизм» розуміють не толерантне ставлення до євреїв<sup>170</sup>.

Вияви антисемітизму в історії України помічаємо під час Української революції 1917–1921 рр. у масових погромах, учинених окремими частинами Армії УНР і повстанськими селянськими загонами. Потрібно зазначити, що антисемітизм значною мірою провокувався самими євреями внаслідок їхньої широкої участі в комуністичному (більшовицькому) русі, в боротьбі проти УНР на боці російської Червоної армії і особливо в каральних органах інтервентів, зокрема ЧК і продзагонах.

Кінець 20-х років характеризувався збільшенням антисемітизму, що було пов'язано з участю євреїв в комуністичному (більшовицькому) русі та НЕПОМ. У 1927–1931 роках в СРСР проведено роз'яснювальну кампанію проти антисемітизму.

Під час Другої світової війни територія України стала ареною здійснення гітлерівським режимом геноциду проти євреїв.

У 2014 році антисемітські настрої демонстрували лідери самопроголошеної Донецької народної республіки<sup>171</sup>.

---

<sup>170</sup> Карасевич А. О., Карасевич О. О., Шачковська Л.С. Політологічна енциклопедія : навч. посіб. Книга І. Умань : ПП Жовтий О. О., 2016. С. 122.

<sup>171</sup> Там само. С. 126.

Огляд результатів моніторингу злочинів, скоєних на ґрунті антисемітизму у 2004–2015 рр. (Група моніторингу прав національних меншин, Конгрес національних громад України).

У 2015 р. був зафіксований один випадок насильства, імовірно, на ґрунті антисемітизму. За попередній період з початку систематичного моніторингу в результаті насильницьких інцидентів на ґрунті антисемітизму постраждали:

у 2004 р. – 8 чол., 2005 р. – 13 чол., 2006 р. – 8 чол., 2007 р. – 8 чол., 2008 р. – 5 чол., 2009 р. – 1 чол., 2010 р. – 1 людина, у 2011 році не було зафіксовано насильства на ґрунті антисемітизму, 2012 р. – 4 людини (в результаті 3-х інцидентів), 2013 р. – 4 людини, 2014 р. – 4 людини.

У 2015 р. зафіксовано 22 випадки антисемітського вандалізму. За попередній період з початку систематичного моніторингу було зафіксовано: 2004 р. – 15 випадків антисемітського вандалізму, 2005 р. – 13 випадків, 2006 р. – 21, 2007 р. – 20, 2008 р. – 13, 2009 р. – 19, 2010 р. – 16 випадків, у 2011 р., 2012 р. та 2013 р. – по 9 випадків, у 2014 р. – 23 випадки.

Гомофобія (від грец. ὁμός – той же, однаковий і φόβος – страх) – збірне визначення для різних форм негативної реакції на гомосексуальність.

Термін «гомофобія» походить від об'єднання двох грецьких слів, що означають «однакове, подібне» та «страх». Насамперед цей термін у психіатрії позначав страх монотонності та одноманітності. Однак у 1971 психолог Кеннет Т. Смітт опублікував статтю «Гомофобія: попередній профіль особистості», в якій пов'язав це слово з негативним ставленням до гомосексуалів. А в 1972 році американський психолог Джордж Вайнберг у книзі «Суспільство та здоровий гомосексуал» визначив гомофобію як страх бути близьким до гомосексуалів. Старіші терміни для позначення цього поняття – «гомосексофобія», «гомо еротофобія». Під гомофобією зазвичай розуміють страх і гостру ворожість до людей, які вважають за краще вибудовувати стосунки з особами своєї ж статі. Гомофобія – це насамперед ірраціональне почуття, воно схоже на ксенофобію, оскільки також має на увазі неприйняття інакшості і може призвести до дискримінації та насильства.

Резолюція Європарламенту «Гомофобія в Європі» (18 січня 2006 р.) визначає гомофобію як «ірраціональний страх

і огиду до гомосексуальності та до лесбійнок, геїв, бісексуалів і трансгендерних людей (ЛГБТ), що засновуються на упрежденні, подібному до расизму, ксенофобії, антисемітизму та сексизму».

Зараз гомофобів поділяють на два типи людей. Перші – просто не розуміють того, як можна бути гомосексуалістом, вважають подібні стосунки непристойними та неправильними, але відкрито не засуджують таких людей. Другі – люди, які відкрито виступають проти одностатевого кохання, конфліктують і виявляють щодо гомосексуалістів неприязнь та агресію. Це може виражатися як у образах, так і у фізичному насильстві (побитті). Нині якщо когось називають гомофобом, зазвичай говорять про другий тип людей, тому перейдемо до додаткового визначення.

Гомофоб – це людина, яка відкрито висловлює свою ворожість до людей нетрадиційної сексуальної орієнтації (до людей, які люблять і вступають у стосунки з людьми тієї самої статі – чоловіки з чоловіками, жінки з жінками) і намагається образити, зачепити почуття або навіть застосувати фізичну силу стосовно таких людей.

У 2015 р. в Україні центром «Наш світ» задокументований 71 випадок дій (інцидентів і злочинів) на ґрунті гомофобії та трансфобії, дискримінації та інших порушень прав ЛГБТ. Найбільша кількість випадків трапилася у Києві (17), Одесі (12), Запоріжжі та області (11), Дніпропетровську та області (8), Житомирі та області (6) і у Харкові та області (5). Окрім того, по 2 випадки було зафіксовано в Івано-Франківську, Чернівцях та Вінниці і по 1 випадку у Львові, Херсоні, Черкасах, Чернігівській, Полтавській областях та в окупованому Луганську.

Організація Об'єднаних Націй виключає расову, політичну, релігійну й інші види дискримінації в міжнародних відносинах (ст. 55, 62 і 73). У 1948 р. Загальна декларація прав людини заборонила всі форми расової й іншої дискримінації<sup>172</sup>.

Дискримінація щодо осіб і соціальних груп за ознакою раси, релігії, гендеру, етнічної належності, походження,

---

<sup>172</sup> Пендюра М. М., Старицька О. О. Поліцейська деонтологія : навч. посіб. Київ : ФОП Маслаков, 2020. С. 207.

національності або сексуальної орієнтації заборонена в багатьох міжнародних документах із прав людини та в Лісабонській угоді, яка замінює Конституцію ЄС.

Однією з важливих цінностей сучасного світу, на якій повинні ґрунтуватися відносини між людьми, є толерантність. Вже 20 років 16 листопада світ святкує Міжнародний день толерантності, проголошений Декларацією принципів толерантності, затвердженою у 1995 році на 28-ій Генеральній конференції ЮНЕСКО.

## **9.2. Запобігання та протидія дискримінації в Україні**

Дискримінація – це нерівне ставлення до різних людей, яке ґрунтується на стереотипних уявленнях про різні соціальні групи та обмежує їх представників у правах і свободах. У перекладі з латинської це слово означає «розрізнення», в цьому і полягає його суть – розділяти людей на групи за певними ознаками і судити про них лише як представників конкретної групи.

Дискримінація виявляється у несправедливому поводженні з людиною без об'єктивних на це причин, лише через її ідентичність. Її мета – знищення чи применшення визнання права людей бути носіями відмінностей. Її можуть здійснювати як у особистих відносинах, так і на державному рівні.

Дискримінація не лише позбавляє людину певних можливостей, а й відображається на її здоров'ї. Жертви часто стикаються з непередбачуваним стресом, через що у них підвищується ризик виникнення фізичних та психічних захворювань. Також у дискримінованих груп може не бути доступу до якісної медицини та медикаментів.

Основою будь-якої дискримінації є забобони, негативні стереотипи та упередження щодо будь-якої групи.

Упереджене ставлення часто виправдовують традиціями і моральними нормами. Права людей порушують, заявляючи, що існує система цінностей, яку всі схвалили, і якої не можна порушувати. Такий підхід ігнорує розвиток суспільства та прогрес у галузі прав людини. Відкрите виправдання дискримінації призводить до заборони абортів, недоступності

якісної освіти для представників різних народностей, заохочення насильства по відношенню до мігрантів або неможливості укласти одностатевий шлюб.

Дискримінація пов'язана із так званою мовою ворожнечі (hate speech). Цей термін створили для опису вербального вияву ненависті до конкретної групи та використання негативно забарвленої лексики щодо неї. Його використовують для звинувачення маргіналізованих груп в економічних, соціальних та політичних проблемах. Виразно подібна риторика проявляється у соцмережах, де вона дуже швидко поширюється та знаходить підтримку. Почуття єднання загальною ненавистю дає людям хибне відчуття правоти, через що групи «хейтерів» стають голоснішими та впевненішими в собі.

Множинна дискримінація – це дискримінація однієї людини відразу за декількома ознаками. Наприклад, чорношкіра жінка-інвалід може стикатися з дискримінацією за ознакою її інвалідності, раси та статі. Розгляд цього явища та його наслідків для законодавства про рівність є необхідним результатом визнання того, що люди мають множинну ідентичність, тобто особистість. Очевидно, що люди багатовимірні, і тому їх не можна класифікувати чи визначати відповідно до однієї характеристики. Кожен з нас має стать, сексуальну орієнтацію, вік, національність тощо, і якийсь окремий аспект нашої особистості не обов'язково має бути більш важливішим, ніж решта. Отож будь-яка особливість особи людини або будь-яка їх комбінація може бути причиною дискримінації. Незважаючи на цю прописну істину, багато моделей антидискримінаційного законодавства засновані на окремому підході до кожної причини дискримінації. Це означає, що закон розглядає потенційних позивачів як носіїв окремих характеристик та передбачає, що зловмисники – це прості істоти, які в кожному окремому випадку дискримінують людей лише за однією ознакою. Крім того, визнають лише один аспект особистості людини, законодавство не відображає той факт, що люди, які підпадають під захист за однією ознакою, можуть відрізнятися одна від одної за іншими своїми ознаками. Закон діє з огляду на припущення, що всі люди в групі, яку він охороняє є однаковими. Ця невідповідність між законом і реальність має кілька небажаних наслідків. По-перше, рамки законодавства про рівність

не забезпечують адекватного захисту для окремих жертв множинної дискримінації. По-друге, оскільки такі системи рівності не відображають реальної особистості людини, вони показують їй, що суспільство не цінує її як особистість. Безумовно, це наслідок, якого треба уникати, якщо приймати за основу те, що законодавство про рівність покликане охороняти людську гідність. По-третє, це призвело до спрощеного, однобокого розгляду дискримінації законодавцями. Результатом цього стали закони, спрямовані на викорінення дискримінації, які не враховують всіх різновидів несприятливих факторів, що виникають при множинній дискримінації. Нарешті, однобокий підхід до законодавства відобразився у громадянському суспільстві. Тому недолік правового захисту став непрямою причиною нестачі моральної та практичної підтримки жертв множинної дискримінації.

#### *Типи множинної дискримінації:*

Множинність аспектів особистості людини може призводити до того, що така людина стає об'єктом дискримінації за однією ознакою в одній ситуації та за іншою ознакою в іншій. Наприклад, в одному випадку лесбіянці може бути відмовлено в просуванні по службі, бо вона жінка, а в іншому випадку її можуть не пустити на громадський захід, бо вона лесбіянка. За таких обставин жертва дискримінації зможе розділити свої переживання дискримінації щодо окремим протиправних дій, заснованих на одній причині. У судових розглядах кожна таку дію можуть розглядати окремо.

Через багатоаспектність своєї особи людина може ставати об'єктом окремих дискримінаційних дій за різними ознакам, кожна з яких посилює несприятливе ставлення до людини. Цей аспект множинної дискримінації ще називається складовою, сукупною чи додатковою дискримінацією.

«Перехресна дискримінація» – ситуація, в якій дві або більше ознак стають основою для дискримінації, наприклад, коли організація відмовляє чорношкірим жінкам у просуванні по службі, тоді як білошкірі жінки та чорні чоловіки одержують таке підвищення. Один невігідний атрибут (тобто стать чи расова приналежність) не призводять до дискримінації, але саме поєднання раси та статі формує основу для несприятливого ставлення до людини.

Комісія з прав людини провінції Онтаріо оголосила, що 48% позовів про дискримінацію, поданих у період з 1997 по 2000 р., пов'язані з множинною дискримінацією.

У 2006 році 21% позовів, поданих відповідно до закону Ірландії «Про рівноправність у сфері зайнятості», та майже 30% позовів, поданих на підставі закону Ірландії «Про рівний статус», ґрунтувалися на кількох підставах. Ці цифри свідчать, що це серйозна проблема, для вирішення якої всі країни мають налагодити свої правові системи.

Одна з цілей законодавства про рівність полягає у захисті людської гідності. Проте, якщо антидискримінаційне законодавство нав'язує людям власне уявлення про особистість, вона руйнує самі цінності, які покликане відстоювати. Антидискримінаційне законодавство може робити це двома способами. По-перше, воно вимагає, щоб жертва у своїх заявах визначила свою приналежність до будь-якої категорії (чорношкірий/азіат/жінка чоловік). Якщо наявні категорії не відображають сприйняття позивачем своєї особи, він має описати себе термінами, які, на його думку, його не характеризують. Отож законодавець показує, що дійсну особистість позивача суспільство не цінує, оскільки вона не заслуговує на захист від дискримінації. По-друге, антидискримінаційне законодавство, яке класифікує тих, кого воно покликане захищати, пропонує законодавцям сприймати людей, яких воно обслуговує, з погляду категорій, визначених законом. В результаті закони, розроблені на основі штучних понять особистості, мають тенденцію змушувати своїх суб'єктів жити відповідно до цих понять. Щоб отримати хоч якийсь захист, люди намагаються відповідати тим категоріям, які вплинули на розробку законів. Якщо антидискримінаційне законодавство припускає такий вплив на відчуття людиною власної ідентичності, воно має бути побудоване так, щоб поняття особистості, яке воно захищає, відображало саме ту реальність, у якій живе людина. Нездатність вирішити проблему перехресної дискримінації, по суті, є лише однією ознакою недосконалості цього підходу. Тут буде доречно ширше розглянути значення відриву класифікаційного підходу до особистості від людської реальності, оскільки це впливає на обговорення того, як законодавство має вирішувати проблему множинної дискримінації.

Невизнання множинної дискримінації – це єдиний спосіб, завдяки якому класифікаційні режими законодавства про

рівність відриваються від життєвої реальності особистості. Якщо ми хочемо, щоб законодавство про рівність досягнуло своєї мети, воно має стати достатньо гнучким у своїй реакції на переживання особистістю дискримінації.

Перехресна дискримінація може відрізнятиметься від інших видів дискримінації трьома способами. По-перше, вражаючи вразливу групу, дискримінація може мати різні причини та наслідки для підгруп такої групи.

Крім того, що перехресна дискримінація «якісно відрізняється», вона може бути ще й «кількісно гіршою», ніж дискримінація за однією ознакою. Equalities Review показало, що «множинні індикатори обмеження» різко знижують шанси людини на працевлаштування. На початку XXI століття частота застоювання трудових штрафів до пакистанських та бангладешських жінок становила 30% порівняно з 12% стосовно пакистанських і бангладешських чоловіків і 23% до жінок загалом. Ці цифри демонструють, що якщо людина належить відразу до кількох вразливих груп, вона, як правило, стикається з великою кількістю труднощів, ніж ті, хто відноситься тільки до однієї такої групи. Більша кількість проблем, що виникає у жертв множинної дискримінації, може означати, що така дискримінація вимагає особливих заходів.

Ще одним видом дискримінації є сегрегація. Вона асоціюється з різноманітними дискримінаціями і примусами, вважається злом, тоді як інтеграція, антонім сегрегації, сприймається сьогодні, як позитивне і навіть необхідне явище, визначається чи не як вища чеснота і ставиться поруч із толерантністю.

Сегрегація (лат. *segregatio* – відділення) – політика примусового відділення будь-якої групи населення. Зазвичай згадується як одна з форм релігійної та расової дискримінації (відділення групи за расовою чи етнічною ознакою).

Сегрегація – дії фізичної або юридичної особи, спрямовані на об'єктивно необґрунтоване відокремлення однієї людини від інших на підставі певних характеристик (визначення Європейської комісії проти расизму та нетерпимості, викладе-не у Загальнополітичній рекомендації № 7 (2002 р.)<sup>173</sup>.

<sup>173</sup> Журавльова Г. С. Принцип рівності та заборони дискримінації у конституційному праві : дис. ... д-ра юридичних наук. : 12.00.02. Ужгород, 2018. С. 225.



Найчастіше це поняття застосовується у суспільно-політичному та соціальному контексті.

У вузькому розумінні, сегрегація – це примусовий поділ людей на групи за расовою, етнічною чи якоюсь іншою ознакою.

Цей термін використовують, коли хтось (організація, конкретна людина – байдуже) без об'єктивних причин примусово відокремлює одних людей від інших за якоюсь ознакою.

Наприклад, поділ на «чоловічу» та «жіночу» роботу, нерівний доступ до робочих місць та різниця в зарплаті залежно від статі – це гендерна сегрегація. Створення у школах окремих класів для «особливих» дітей – так проявляється сегрегація освіти.

Вирізняють 3 рівні цього явища:

1. Мікросегрегація (встановлення громадських місць для білих та темношкірих, тощо);

2. Мезосегрегація (встановлення всередині міського простору для певних груп населення закритих територій);

3. Макросегрегація (примусове відділення цілих народів у резервації).

Сегрегація виникає у двох формах.

1. Територіальна має вигляд вимушеного роздільного проживання окремих груп людей у спеціально відведених місцях.

2. Іституційна передбачає створення окремих шкіл, лікарень, їдалень, тощо. Як правило, для людей з іншим кольором шкіри. Виходить, що люди, мешкаючи на одній території, змушені «ходити різними дорогами».

Розрізняють два основні типи сегрегації – фактичну та юридичну. Під фактичною сегрегацією розуміють роздільне розселення, навчання, дотримання певної професійної орієнтації тощо, яке часто спонтанно виникає і відтворюється в мультирасових і багатонаціональних спільнотах представників різних расових та етнічних груп. Фактична сегрегація проявляється насамперед у великих містах та міських агломераціях, мегаполісах тощо. Широкого поширення фактична сегрегація набула в країнах Заходу за місцем проживання низки етнічних груп. Під юридичною сегрегацією розуміють закріплене законом відокремлене поселення представників певних расових та етнічних груп. Юридична сегрегація

проявляється у примусовому поселенні расових та етнічних меншин у спеціально відведених для цього місцях (резерваціях, гетто, бантустанах тощо) та супроводжується примусовою ізоляцією, обмеженням свободи пересування, вибору професії, майнових прав, запровадженням розділу різних расових та етнічних груп. Юридична сегрегація є однією з форм національної та расової дискримінації (найбільш зухвалі форми у XX ст. юридична сегрегація приймала в умовах нацистського режиму в Німеччині та режиму апартеїду в ПАР).

**Булінг** (від англійського *bullying* – «залякування», «знуцання», «травля») – це агресія одних дітей проти інших, коли сили є нерівні і жертва демонструє, як сильно це її зачіпає.

Булінг не завжди виявляється у фізичному насильстві. Найчастіше відбувається психологічне насильство, яке має такі форми:

- словесне цькування (образи, злі та непристойні жарти, глузування та інше);

- поширення чуток та пліток;

- бойкот (одна з найнебезпечніших форм булінгу, оскільки найчастіше призводить до суїциду).

Булери – це діти, які є агресорами. Хоча в процесі булінгу вони перебувають у позиції сили, насправді булерам теж доводиться несолодко. Причиною такої поведінки найчастіше є проблеми у сім'ї.

Булінг найбільш поширений у початковій та середній школі. До 10–11 класів на тлі процесів дозрівання мозкових структур і здібностей підлітків до саморегуляції він поступово сходить нанівець.

Частота прояву булінгу у школі залежно від статі та віку дітей.

Якщо в колективі розпочалося цькування, складно не включитися. У булінгу багато ролей. Три основні: булі (вигадують і очолюють знущання), спостерігачі (начебто осторонь конфлікту, але все одно схвалюють або засуджують агресорів) і жертва.

На жаль, у ситуації булінгу марно займати відсторонену позицію. Навіть якщо нападок зазнає лише один однокласник і вашої дитини «це не стосується», спостерігачі отримують не меншу, а часом і більшу травматизацію.

У психології є термін «травма спостерігача». Часто дитина не може самостійно впоратися з досвідом спостереження за насильством. Булінг завдає шкоди психічному здоров'ю не лише жертви, а й дітей, які перебувають у позиції безмовних свідків.

Жертвою булінгу може стати абсолютно будь-яка дитина, незалежно від благополуччя сім'ї, турботи батьків та рівня розвитку. Важливо, щоб дорослі не залишали поза увагою випадки цькування, навіть якщо агресія (поки що) не спрямована на їхніх дітей.

Якщо дитина стала жертвою, але не розповідає про це безпосередньо, про цькування можна здогадатися за іншими фізичними та психологічними ознаками, а саме:

- безпричинні болі в животі та грудях;
- небажання йти до школи та погана успішність;
- нервовий тик, енурез;
- сумний вигляд, занепокоєння, тривожність;
- порушений сон, кошмари;
- тривалий пригнічений стан;
- почастішали застуди та інші захворювання;
- схильність до усамітнення, небажання спілкуватися;
- проблеми з апетитом;
- зайва поступливість та обережність<sup>174</sup>.

Шкільне цькування має найнеприємніші наслідки для всіх учасників. Учні, що піддаються булінгу, перебувають у депресії, схильні до розвитку психічних розладів і нерідко роблять спроби самогубства.

Діти-агресори мають проблеми зі шкільною успішністю, набувають кримінальних схильностей і змушують педагогічний колектив займатися підтримкою дисципліни замість ведення уроків.

Очевидці цькування найчастіше відчувають страх опинитися на місці жертви і можуть приєднатися до булерів. Або відчувають почуття провини за своє невтручання і отримують травму спостерігача.

---

<sup>174</sup> Клименко А. Ю. Що таке булінг в школі. URL: <http://englishprofi.com.ua/buling/>

Отже, шкільні знущання підривають всю систему освіти, провокуючи загальне напруження, відчуження та жорстокість.

Підлітковий булінг – це проблема, для вирішення якої потрібен комплексний підхід. З цькуванням у школі має розбиратися не дитина сама, а всі сторони – батьки, вчитель і сам школяр. Головна порада для тих, хто зіткнувся з булінгом, – якнайшвидше отримати консультацію фахівця.

Найчастіше булерами стають діти, які зазнають насильства в сім'ї, а також пережили психологічну травму у минулому. Якщо батько б'є та принижує хлопчика вдома, то з величезною ймовірністю наступного дня він спробує відігратися на слабкіших однокласниках. Такій дитині, безперечно, потрібна допомога фахівців, але головне проаналізувати, що відбувається у вашому будинку.

Але є випадки, коли булер має високу самооцінку разом зі зниженою емпатією і цілком усвідомлює свої дії. Такій дитині необхідні жорсткі межі та зрозумілі наслідки її дій. Поговоріть із ним про це. Розкажіть про свій досвід як жертви або агресора.

Візьміть до уваги оточення дитини: чи не піддається вона насильству з боку більш дорослих приятелів (іноді доволі постійних саркастичних зауважень).

Зрештою, сходіть на консультацію до сімейного психолога, щоб усім разом розібратися в тому, що відбувається. Часто зробити це самотужки неможливо.

*Мобінг* – одна з найчастіших причин збільшення співробітників з компанії. Офіційне визнання термін отримав завдяки шведському вченому Хайнцу Лейману. Наприкінці 80-х років минулого століття він виділив цькування на роботі в особливий вид булінгу, що потребує особливої уваги.

Мобінг – це психологічний терор на робочому місці, що виникає з боку колег або керівництва. Навіть улюблену професійну діяльність він здатний перетворити на страшний сон. Коротко кажучи, поняття «мобінг» має на увазі один з різновидів цькування (булінгу). Тому відмінності булінгу та мобінгу вирізняти некоректно. Друге є підвидом першого. Проявляється у різних варіаціях терору. Це можуть бути плітки та глузування, дезінформація, наклеп, причіпки, залякування, ігнорування. Особливо часто зустрічається мобінг та булінг в освітньому середовищі.

Всі прояви мобінгу в конфліктології умовно поєднують у два типи:

– Латентні. Будь-які приховані методи цькування члена колективу, коли зовні важко визначити наявність тиску. Виразним прикладом є мовчазне ігнорування одного з працівників колективу.

– Відкриті. Це будь-які прояви, помітні неозброєним поглядом. Наприклад, нападки та образи, глузування.

Виокремлюють п'ять стадій розвитку терору:

1. Формування передумов. Виникнення приводу для початку тиску. В його якості можуть виступати будь-які конфлікти і суперечності, і навіть складна емоційна обстановка у колективі.

2. Початкова стадія. Колектив поєднується, обговорюючи об'єкт переслідування. Виявляються деякі (поки що не узгоджені) дії проти нього. Сам він переживає перші емоційні зриви.

3. Активний напад. Виражаються в узгоджених актах знущання. Це можуть бути колективна дезінформація, намішки та їдкі шпильки, поширення наклепу. Будь-які дії і навіть сама присутність «цапа-відбувайла» сприймаються з невдоволенням.

4. Ігнорування. Булінг переходить у нову стадію – загальну ізоляцію жертви від колективу. Її свідомо перестають помічати і виключають із життя компанії поза робочою зоною. Тому навмисно забувають покликати на свята та будь-які заходи.

5. Втрата місця роботи. Людина не знає як боротися з мобінгом на роботі, і вважає, що краще звільнитися. Якщо вона цього не робить самостійно, то її примушують у відкритій формі або спеціально проблематизують її професійну діяльність.

Розкриваючи зміст поняття мобінг, треба також згадати і про його різновиди. Як і в будь-якому іншому випадку насильства, тут є кілька сторін – агресор, свідки та жертва. Залежно від того, хто з членів колективу бере ту чи іншу роль, мобінг на роботі буває двох основних видів:

– горизонтальний. Всі учасники того, що відбувається за повноваженнями та посадами, перебувають на рівних;

– вертикальний. Ініціатором гоніння є людина на керівній посаді. Тому такий тип ще називають босінгом.

Існує три чинники, увага до яких стане кращою профілактикою цькування в колективі:

- корпоративна культура. Важливо проводити регулярні заходи зі згуртування команди. Це поїздки, тренінги, свята на честь визначних дат у роботі підприємства або значних досягнень. Також добре працюють жартівливі змагання, що дозволяють співробітникам скинути емоційне напруження;

- психологічний клімат. Якщо немає можливості найняти у штат фахівця, варто періодично залучати його до моніторингу ситуації. Особливо на момент появи нових співробітників;

- жорстке припинення пліток та інтриг. Не помітити їхньої появи складно. Вони одразу відображаються на продуктивності працівників. Важливо у разі перших ознак провести роз'яснювальні розмови на одинці з учасниками конфлікту. Тут також бажано залучити досвідченого психолога чи хоча б спеціаліста з управління персоналом. Не можна виносити межі кабінету подробиці розгляду.

Головну роль у профілактиці мобінгу відіграють особистість та дії керівника. Подбавши про ці пункти у діяльності компанії, йому не доведеться ламати голову над питанням, як протистояти мобінгу на роботі.

Як уже неодноразово зазначалося, люди у світі віддають перевагу не об'єднуватися, а розділятися за низкою ознак, включаючи національність, релігію, стать, сексуальну орієнтацію, соціальний статус тощо. До явища подібного типу відноситься ейджизм, про який мова йтиме далі.

*Ейджизм* (від англ. *age* – вік) – це вид дискримінації, заснований на певних стереотипах та забобонах про вік. Термін був запроваджений ще в 1969 році Робертом Батлером, директором Національного інституту старіння США, і включав лише людей похилого віку, але сьогодні його застосовують у тому числі до дітей, підлітків і дорослих. Подібно до расизму чи сексизму, через упередження люди часто можуть приписувати певні якості цілій групі людей.

Загалом це зневажливе ставлення до людей з огляду на їхній вік. Найчастіше під ейджизмом мають на увазі негативне сприйняття літніх людей, яке включає такі вияви – від байдужості до їх потреб до уникнення контакту з ними. Наприклад, людям старшого покоління складно знайти роботу.

Часто до них неуважні лікарі: усі проблеми зі здоров'ям медики списують на вік та не намагаються їх вирішити. Молоді люди стикаються з іншими проявами дискримінації: наприклад, їх часто не допускають до прийняття рішень у сім'ї, на роботі та в громадських організаціях.

З-поміж проявів ейджизму можна виокремити: лукізм, як дискримінацію людей за зовнішністю, та харасмент – порушення особистих кордонів, поведінка людини, що завдає незручності або навіть шкоди іншій людині, що порушує недоторканність її приватного життя. Вони можуть виражатися як у вигляді жарту та знущання, так і у вигляді приставання та переслідування.

Вирізняють два різновиди ейджизму:

- негативне ставлення молоді до людей старшого покоління;
- негативне ставлення дорослих щодо молоді та підлітків.

Отже, під терміном «ейджизм» розуміють негативне ставлення однієї людини до іншої людини не її віку. У будь-якому сучасному суспільстві ейджизм є найпоширенішою формою дискримінації, залишаючи далеко позаду всі інші її види.

Існування у суспільстві вікової дискримінації зумовлене переліком зовнішніх та внутрішніх чинників. Основи подібної поведінки закладаються ще в ранньому віці, після чого поступово оформляються у стійкий та добре засвоєний стереотип. Причини описуваного феномену приховані у свідомості, де вони давно сформувалися і надійно закріпилися. До основних стереотипів, які у суспільстві та провокують прояв ейджизму, належать такі:

- люди старшого покоління не здатні якісно та оперативно виконувати покладені на них професійні завдання (насправді цей стереотип часто спростовують на практиці);
- літні люди ніколи не зможуть розібратися в сучасній техніці та нових технологіях;
- у людей похилого віку уповільнена реакція, вони не є второпними;
- індустрія моди та краси зацікавлена у великій кількості молодих та активних споживачів;

– усі пенсіонери є немічні та хворі люди, справжнім тягарем для держави;

– виробникам у споживацькому суспільстві потрібні виключно молоді та платоспроможні клієнти, до того ж, їм у разі простіше нав'язати моду на ті чи інші речі та матеріальні цінності;

– літні люди втратили здатність вчитися.

Як вже зазначалося, ейджизм не оминув підлітків і молодих людей, які найчастіше зазнають регулярної критики за свої музичні уподобання та нездатність розбиратися в житті. Вікова дискримінація дітей має схожі причини та ознаки, до того ж діти є залежними членами суспільства, а тому змушені терпіти всі нападки дорослих та спрямований на них негатив.

Боротьба з ейджизмом є складним і тривалим процесом, який, можливо, вимагатиме навіть державного втручання та прийняття відповідних законодавчих рішень. Однак не всі проблеми можна вирішити банальними заборонами, особливо тоді, коли йдеться про забобони, які давно узвичаїлися в суспільній свідомості. Зміна менталітету може тривати десятки, сотні років, але боротися з віковою дискримінацією можна і самостійно, взявши на озброєння наведені далі поради та рекомендації:

Почніть із себе. Для початку спробуйте позбутися власного упередженого ставлення і до молодих, і до людей похилого віку;

Розвивайтесь. Приділяйте більше часу саморозвитку та самоосвіті, адже статус освіченої, думаючої та начитаної людини не тільки зробить вас цікавим співрозмовником для представників усіх вікових груп, а й убезпечить від закидів у недовідченості та незнанні;

Вчіться відстоювати власну думку. Як відомо, істина народжується у суперечці, але її потрібно не просто знайти, а й обґрунтувати. Для цього вам знадобиться впевненість у собі та готовність відстоювати власну позицію, підкріплюючи кожне сказане слово фактами;

Спробуйте вийти із зони комфорту. Про вихід із зони комфорту зараз часто говорять, і не завжди по справі, але суть цього явища доволі проста – не треба побоюватися нововведень і боятися змінювати звичний спосіб життя та мислення.



Природно, боротьба з ейджизмом є тривалим і складним процесом, що вимагає комплексного підходу. Але викоренивши в собі раз і назавжди вікові забобони, ви зможете уникнути низки серйозних психологічних проблем, коли самі (що неминуче) опинитесь серед людей похилого віку.

ВООЗ стверджує, що існує три способи боротьби з ейджизмом:

- освіта. Вона розвіює міфи, стереотипи та забобони;
- зміцнення контактів між поколіннями. Що більше людей різних поколінь спілкуються між собою, то менше упереджень у них одне про одного;
- зміни у законодавстві та політиці. Вони зменшують несправедливість та дискримінацію.

Сьогодні у всьому світі інструментом боротьби з «віковою дискримінацією» на роботі є судове переслідування роботодавця. Щоправда, цілі такого переслідування – компенсація збитків, моральної шкоди та штрафи, а зобов'язати прийняти спеціаліста на відкриту вакансію суди найчастіше не мають права.

Водночас одного посилення законів недостатньо: необхідно економічно стимулювати роботодавців до найму людей зрілого віку, організувати програми перенавчання вікових співробітників та руйнувати стереотипи про людей похилого віку.

Боротьба з ейджизмом, по суті, є боротьбою з забобонами та стереотипами, а тому починати її необхідно з себе.

Віктимізацію, як один із виявів дискримінації, потрібно розглядати у двох аспектах:

1) як процес набуття людиною якостей та властивостей віктимного характеру, або процес занурення її у віктимне середовище, яке перетворює її на потенційну жертву злочину. Наприклад, людина, яка вчинила зраду, опиняється в колективі, стосовно представників якого вона вчинила цей аморальний вчинок, і стає потенційною жертвою майбутньої репресії;

2) як процес перетворення потенційної жертви на реальну. Наприклад, коли колективу стає відомою, що саме ця людина вчинила зраду, і їй в цьому сенсі завдають тілесних ушкоджень.

Процес віктимізації проявляється не лише на індивідуальному, але й на груповому та загальному рівнях.

У віктимології також прийнято розглядати рівень віктимізації в дещо іншій формі:

- рівень віктимізації певної людини;
- рівень сімейної віктимізації;
- рівень віктимізації команди людей або службовців будь-якої організації;
- рівень віктимності населення величезних територій – районів, міст, регіонів.

Окрім рівнів у кримінальній віктимології, також відрізняють структурні елементи віктимізації, які називають за аналогією з елементами складу злочину:

- об'єкт віктимізації;
- суб'єкт віктимізації;
- об'єктивна сторона віктимізації;
- суб'єктивна сторона віктимізації.

Зміст цих елементів також має багато спільного з елементами складу злочину.

Під об'єктом віктимізації прийнято розглядати суспільні відносини, захищені кримінальним законодавством, які внаслідок віктимізації зазнавали соціально небажаних змін, що спричинили вчинення злочину.

Суб'єкт сприймається складніше і залежить від рівня вивчення віктимізації. На індивідуальному рівні поняття «суб'єкт віктимізації» збігається з поняттям «прямої жертви злочину» або просто «жертви» у зазначеному вище розумінні.

На загальному рівні суб'єкта віктимізації розглядають як сукупність усіх жертв злочину, і тому його визначають у формі абстрактної категорії – «масової жертви».

Об'єктивна сторона віктимізації – це поєднання зовнішніх умов, в яких відбувається процес віктимізації, певне місце, час злочину, характеристики поведінки злочинця та самої жертви, метод та інструменти вчинення злочину тощо.

Звичайно, що зовнішнє вираження віктимізації проходить через сприйняття жертви, що відображає зміст суб'єктивної сторони віктимізації. Суб'єктивна сторона включає: мотиви та цілі жертви, сприйняття злочинної ситуації та можливу загрозу злочинної поведінки, розуміння рівня власної віктимізації та ставлення до неї.

Загалом, вивчення сукупності розглянутих елементів віктимізації дає змогу нам визначити закономірності поведінки

жертви, на основі яких розробити набір профілактичних заходів щодо неї, спрямованих на запобігання причини матеріальної, фізичної чи моральної шкоди людині.

Наприклад, розроблені рекомендації щодо того, як має поводитися особа потерпіла від захоплення заручників, які, з-поміж іншого, включають: не дивіться в очі злочинця, виконуйте його вимоги тощо

Потрібно зазначити, що процес віктимізації жертви може бути довгостроковим або короткостроковим. Загалом, можна виокремити кілька етапів віктимізації:

1. Етап формування в особи якостей та властивостей віктимного характеру. Цей етап асоціюється з впливом віктимної ситуації на особу, яка її формує.

2. Етап початку взаємодії віктимних якостей жертви з конкретно кримінальною ситуацією, яка набуває кримінально-віктимного характеру. Цей етап безпосередньо передуює здійсненню злочину і виражається у формуванні віктимності.

3. Етап прямої взаємодії віктимних якостей жертви (або зовнішніх віктимних факторів) з конкретно злочинною ситуацією. На цьому етапі вчиняється злочин, а жертва зазнає шкоди.

4. Етап реагування жертви на злочин. Цей етап охоплює посткримінальну поведінку жертви та розуміння обставин того, що сталося, та її роль у тому, що сталося.

А надто, може бути кілька варіантів поведінки жертви:

– Жертва може змиритися з тим, що сталося, і згодом терпіти такі злочини, вчинені стосовно неї. Наприклад, дружина зазнає регулярного побиття від чоловіка.

– Жертва може усвідомити значення своєї віктимності в криміногеній ситуації та механізмі злочинної поведінки (де віктимність виступає у ролі зовнішнього чинника), і вжити заходів щодо девіктимізації. Наприклад, власник автомобіля, усвідомивши, що розкрадання майна з автотранспорту, що належить йому, сталося через те, що він залишав незачиненими двері, може в подальшому обов'язково замикати замок і встановити на машині сигналізацію.

Цілком імовірною є також ситуація, коли жертва не усвідомлює роль своєї віктимності у скоєному злочині.

Як бачимо, віктимологічна та кримінологічна ситуації на етапі, який безпосередньо передуює злочину, та етапі його

скоєння реалізуються у взаємодії. Фактично вони зливаються в одну криміногенно-віктимну ситуацію, яку злочинець та жертва сприймають по-різному. Наприклад, відсутність кнопки тривожного виклику в магазині власник магазину сприймає як віктимний фактор, що виник з його вини, а злочинець – як криміногенний фактор, що сприяє злочину.

– Жертва може усвідомити значення своєї віктимності у криміногенній ситуації та механізмі злочинної поведінки (де віктимність виступає у ролі зовнішнього фактору) та вжити заходів щодо девектимізації. Наприклад, власник автомобіля, усвідомлюючи, що крадіжка майна з транспортного засобу, що належить йому, відбулася через те, що він залишив відчинені двері, згодом може зафіксувати замок і встановити тривогу в машині.

Взагалі вплив конкретної життєвої ситуації на скоєння злочину є очевидним. Найчастіше ця ситуація складається в умовах віктимності, коли сама поведінка потерпілого і його ставлення до подій розвивається так, що провокують скоєння злочину. Ця ситуація називається віктимною, що охоплює сукупність обставин формування особистості з підвищеним рівнем віктимних характеристик та конкретної криміногенної ситуації, у якій безпосередньо реалізується індивідуальна віктимність. Проте трапляються ситуації, коли потерпілий не бере участі у створенні криміногенної ситуації, такі ситуації характеризуються відсутністю віктимності.

Існує безліч типологій віктимних ситуацій.

Так, залежно від поведінки потерпілого вони поділяються на:

1) ситуації які мають характер підштовхування через негативну поведінку жертви, яка провокує (підштовхує) злочинця до вчинення злочину. У цих ситуаціях поведінку жертви можна охарактеризувати як привід до скоєння злочину, який виражається в образах, знущаннях, нападі, загрозі, провокаціях жертви;

2) ситуації, які мають характер підштовхування через позитивну поведінку жертви. Така ситуація також провокує злочинця на скоєння злочину, проте соціальна значущість поведінки жертви має позитивний характер. Прикладом цього є дії особи, яка заступилася за потерпілого від хуліганських дій і сама стала жертвою хуліганів;

3) ситуації, у яких поведінка жертви створює об'єктивну можливість скоєння злочину, хоч і немає характеру підштовхування до його скоєння. Такі ситуації, зазвичай, виражаються у створенні жертвою сприятливих умов для скоєння злочинів, але не провокують злочинця до скоєння злочину. Наприклад, від'їзд на вихідні на дачу створює об'єктивну можливість скоєння квартирної крадіжки;

4) замкнуті ситуації, у яких дії жертви спрямовані на заподіяння шкоди самій собі, без безпосереднього втручання іншої особи. Класичним прикладом є ухилення військовослужбовця від виконання обов'язків військової служби шляхом заподіяння собі будь-якого пошкодження;

5) ситуації, в яких поведінка жертви абсолютно нейтральна з позиції впливу на поведінку злочинця та заподіяння шкоди.

Особливості взаємодії жертви злочину з конкретною віктимною ситуацією, крім встановлення рівня віктимності жертви злочину та виявлення віктимогенних чинників дають змогу розробити заходи віктимологічної профілактики.

Метою віктимологічної профілактики є утримання осіб від скоєння злочину щодо певної категорії жертв, які так чи інакше провокують скоєння щодо них злочину, а також забезпечення безпеки від злочинних посягань потенційних жертв злочину

З-поміж завдань віктимологічної профілактики потрібно виокремити:

1) виявлення віктимних факторів та розробка дієвих заходів щодо протидії їм;

2) комплексна та взаємопов'язана реалізація методів віктимологічної профілактики;

3) запровадження позитивного зарубіжного досвіду віктимологічного попередження;

4) розвиток інформаційного та правового забезпечення віктимологічної профілактики;

5) відновлення порушених прав жертв злочинів;

6) надання психологічної допомоги жертвам злочину;

7) розвиток системи медіації тощо.

Зазначимо, що віктимологічна профілактика, як і кримінологічна профілактика, має складну структуру.

Вона здійснюється щодо різних об'єктів, різними суб'єктами, на всіх рівнях і етапах віктимізації і характеризується різноманітними методами впливу.

Об'єктами віктимологічної профілактики є потенційні та реальні жертви злочину, а також віктимні фактори.

Загалом за природою походження суб'єкти віктимологічної профілактики можна поділити на:

1) державні (органи внутрішніх справ, органи виконавчої влади, державні освітні установи; органи пожежної безпеки; установи міністерства охорони здоров'я тощо);

2) недержавні (приватні охоронні підприємства, працівники туристичних агенцій, адвокатські кабінети, ріелторські контори тощо).

За спрямованістю діяльності суб'єкти віктимологічної профілактики можуть бути поділені на:

1) спеціалізовані – для яких функція здійснення віктимологічної профілактики є основною або однією з основних (адвокатські кабінети, приватні детективні агенції, органи внутрішніх справ, прокуратури, служби безпеки, суди тощо);

2) неспеціалізовані – у яких віктимологічної функція є другорядною або реалізується опосередковано (спортивні секції, автосервіси, засоби масової інформації, ріелторські контори, автотранспортні підприємства тощо).

Віктимологічна профілактика реалізується:

1) у межах раннього впливу на етапі формування віктимних факторів та характеристик особистості;

2) у межах безпосереднього на етапі формування криміногенно-віктимної ситуації та віктимізації особистості;

3) на посткримінальному етапі.

Крім того, віктимологічна профілактика здійснюється на загальному, груповому та індивідуальному рівнях.

До методів загальної віктимологічної профілактики можна віднести:

1) надання відкритого доступу до інформації про стан, динаміку, структуру та географію злочинності;

2) розвиток правової та віктимологічної освіченості населення;

3) відкрите висвітлення перебігу розкриття та розслідування найбільш резонансних злочинів;

4) вдосконалення якості здійснення віктимологічної профілактики органів внутрішніх справ;

5) впровадження у освітні програми з підготовки юристів обов'язкового курсу вивчення віктимології;

6) розвиток інституту медіації;

7) вдосконалення системи виклику екстрених служб та розвиток служб моніторингу надзвичайних ситуацій та ін.

3-поміж заходів групової віктимологічної профілактики можна назвати:

1) розміщення на автошляхах муляжів автомобілів патрульної поліції та пішоходів з метою дотримання автомобілістами правил дорожнього руху та попередження дорожньо-транспортних пригод;

2) поширення серед населення інформації про нові або найбільш небезпечні форми злочинної діяльності, поширені в цьому регіоні, наприклад, поширення інформації про нові види телефонного шахрайства;

3) оповіщення населення про заходи щодо розшуку та затримання небезпечних злочинців, що проводяться органами внутрішніх справ;

4) проведення спеціальних правоохоронних операцій: щодо перевірки законності та умов зберігання вогнепальної та травматичної зброї; щодо боротьби з безпритульністю тощо;

5) проведення віктимологічних лекцій у школах, навчальних закладах, підприємствах та організаціях;

6) створення бази даних про потенційних жертв злочинів (наприклад, інформації про колекціонерів антикваріату, які проживають у районі);

7) будівництво стоянок для автотранспорту тощо.

Серед заходів індивідуальної віктимологічної профілактики необхідно зазначити:

1) проведення профілактичної розмови з особою щодо особливостей її поведінки, які можуть призвести до скоєння щодо неї злочину;

2) допомога у трудовому та побутовому влаштуванні осіб, які опинилися у скрутній життєвій ситуації;

3) встановлення у квартирі особи засобів сигналізації або засобів оповіщення працівників позавідомчої охорони;

- 4) постановка особи на профілактичний облік тощо;
- 5) постачання особи засобами індивідуального захисту від злочинних дій (газовим балончиком, свистком, електрошокером) тощо.

Віктимологічна профілактика є взаємозалежною діяльністю різних суб'єктів профілактичного впливу, спрямованою на виявлення віктимних чинників, та віктимних показників потенційної чи реальної жертви злочину з метою усунення чи мінімізації загрози скоєння щодо неї злочину, і навіть відновлення її прав.

Однією з найгостріших соціальних проблем в сучасному українському суспільстві є гендерна дискримінація. Вона є доволі поширеною на робочому місці. Нерівність на робочому місці негативно впливає на особисті ресурси людини, призводить до залежності від інших членів домогосподарства або від державних трансфертів, значно знижує якість життя та обмежує свободу прийняття рішень в інших сферах життя. У трудових правовідносинах зачіпають найважливіші права: право на рівний доступ до праці, на рівну винагороду за рівну працю, захист від безробіття тощо.

Гендерна дискримінація у сфері праці – це не тільки нерівність у доступі до професійної діяльності (професійне навчання, доступ до професії, працевлаштування та кар'єрне зростання), а й дискримінація у результатах професійної діяльності, тобто у заробітній платі.

Гендерна рівність означає, що чоловіки та жінки формально, юридично та фактично мають рівні права та обов'язки, тобто вони однаково є соціальними суб'єктами. Гендерна дискримінація є порушенням принципу гендерної рівності.

Гендер – це поведінкові тенденції чоловіків та жінок, обумовлені їхніми загальними біологічними відмінностями, які набувають певних форм під впливом певних чинників.

Гендерна роль – це форма поведінки, яку суспільство вважає прийнятною та нормальною для чоловіків та жінок. Тобто на гендерні ролі впливають моральні цінності, соціальні настанови та переконання, а також релігія, культура та економіка. Наприклад, західне суспільство свідомо жінці відводить другорядну роль, вона займає підлегле та залежне становище стосовно чоловіка.



Традиційні гендерні ролі перешкоджають розвитку особистості та реалізації наявного потенціалу, виступають бар'єром у розвитку індивідуальності. Часто дотримання гендерних ролей пов'язано із почуттям обов'язку, але самореалізація і самовираження за таких умов є неможливі.

Класичним прикладом відкритої гендерної дискримінації є відмова від найму більш кваліфікованої жінки та перевага чоловіка, оскільки роботодавець вважає, що жінка буде відсутня на роботі через дітей. Яскраві приклади гендерної дискримінації представлені у сфері праці: нерівна оплата за рівну працю, звільнення жінок через вагітність, обмеження доступу жінок до роботи залежно від сімейного стану та наявності дітей.

Дискримінація також може бути прихованою. Усі особи, що належать до однієї групи, а не тільки одна особа, можуть піддаватися потенційній дискримінації. Ця форма дискримінації називається непрямю. Наприклад, розрахунок безперервного трудового стажу може поставити жінку у невигідне становище порівняно з чоловіками, оскільки у більшості випадків відпустку по догляду за дитиною беруть матері. Хоча ця вимога є гендерно-нейтральною, тобто і чоловіки, і жінки повинні мати постійний досвід роботи, вона виявляється несприятливою для представників однієї статі. Одним із яскравих прикладів непрямой дискримінації є традиційно відповідальність жінок за ведення домашнього господарства, ситуація, що призводить до різкого дисбалансу у розподілі часових ресурсів між жінками та чоловіками (на користь чоловічої статі).

Співробітники британського товариства Fawcett, яке займається боротьбою з гендерною нерівністю, нагадують, що до 2008 року близько 30 тисяч британських жінок на рік втрачали роботу тільки через те, що вони завагітніли, пішли у декретну відпустку і не змогли виконати вимоги попереднього роботодавця.

Одним із видів гендерної дискримінації у сфері праці є дискримінація в оплаті праці одних працівників (груп працівників) порівняно з іншими. В економіці будь-якої країни співробітники з однаковою кваліфікацією та досвідом часто отримують різну заробітну плату за виконання однієї й тієї ж роботи в галузі чи навіть організації.

Для подолання гендерної дискримінації державі необхідно:

- посилити дотримання антидискримінаційного законодавства (в межах адміністративного, а не кримінального кодексу);

- провести гендерну експертизу демографічної та соціальної політики для виявлення негативного впливу певних заходів політики на конкурентоспроможність жінок на ринку праці, на конфлікт трудових та репродуктивних інтересів;

- ввести відпустку для батька по догляду за дитиною;

- усунути трудову дискримінацію жінок (принцип матеріальної самостійності та незалежності всіх жінок, незалежно від сімейного стану та наявності дітей);

- заходи щодо припинення звільнень або зниження на посаді у зв'язку з відпусткою у зв'язку з вагітністю та пологами.

Також вирізняють такі типи дискримінації, як:

1. Індивідуальна дискримінація – те, що людина робить іншому. Тобто коли людина по-різному і негативно поводить з іншою людиною, без будь-якої диференційованої контекстуальної причини.

2. Інституційна дискримінація. Цей тип дискримінації характеризується тим, що державні або приватні установи здійснюють будь-який тип дискримінації на підставі статі, раси або інших причин. Інституційна дискримінація є складнішою, ніж індивідуальна дискримінація.

3. Колективна дискримінація. Тип дискримінації, коли лікування неповноцінності надають групі людей. Наприклад, дискримінація щодо іммігрантів чи колективу ЛГБТ.

4. Структурна дискримінація виникає в результаті інституційної політики, це прямо чи опосередковано сприяє одним людям і завдає шкоди іншим. Хоч політика установ має бути справедливою для всіх, це не завжди так.

5. Пряма дискримінація, в якій людина, яка страждає, отримує несправедливе поводження з іншою людиною через її характеристики. Наприклад, не прийняття жінки на роботу тільки за те, що вона не є чоловіком.

6. Непряма дискримінація – це менш помітна форма дискримінації. Наприклад, запровадження норм чи правил,

які на перший погляд здаються безневинними, але практично такими не є.

7. Негативна дискримінація. Відбувається, коли з особою, яка стала жертвою дискримінації, поводяться дискримінаційно та шкідливо. Наприклад, забороняють інвалідам дивитися футбольний матч.

8. Позитивна дискримінація – це ситуація, в якій знедоленій групі допомагають досягти справедливості. Цей тип дискримінації є корисним, тобто має на меті виправлення історичної скарги щодо певної групи.

Багато міжнародних договорів щодо прав людини містять положення, які захищають право на захист від дискримінації. Наприклад, Комітет з права людини зауважив, що «дискримінація щодо жінок часто поєднується з дискримінацією за іншими ознаками, включаючи расову приналежність, колір шкіри, мову, віросповідання, політичні чи інші переконання, національне чи соціальне походження, майновий стан чи соціальний статус». Комітет з ліквідації расової дискримінації [Committee on the Elimination of Racial Discrimination, CERD] видав Загальні рекомендації з гендерних аспектів расової дискримінації і, проаналізувавши звіт про стан справ в Австрії, уточнив, що перетин расової приналежності та статі є єдиним прикладом множинної дискримінації, з яким вона пов'язана. Комітет з ліквідації дискримінації щодо жінок [Committee on the Elimination of Discrimination against Women, CEDAW] зазначив перехресні проблеми дискримінації і у своїх Загальних рекомендаціях, і у Заключних зауваженнях щодо національних звітів. Приклади такого підходу можна знайти в його Загальних рекомендаціях щодо жінок-інвалідів та рекомендаціях щодо жінок та охорони здоров'я, які припускають, що особлива увага повинна приділятися медичним потребам та правам жінок, що належать до уразливих та знедолених груп. У преамбулі до Конвенції про права інвалідів висловлюється занепокоєння «з приводу складних умов, в яких живуть інваліди, які зазнають множинної або загостреної дискримінації за ознакою расової приналежності, кольору шкіри, статі, мови, віросповідання, політичних чи інших переконань, національного, етнічного, аборигенного чи соціального походження, майнового стану, віку чи іншого статусу».

Крім того, статті 6 і 7 присвячені жінкам і дітям з обмеженими можливостями, відповідно, а стаття 16 вимагає від державучасниць надавати інвалідам допомогу та підтримку з урахуванням їх гендерних та вікових особливостей.

Стаття 14 Європейської конвенції про захист прав людини та основних свобод (ЄКПЛ) захищає від «дискримінації за будь-якими ознаками, включаючи стать, расову приналежність, колір шкіри, мова, віросповідання, політичні чи інші переконання, національне або соціальне походження, належність до національних меншин, майновий стан, стан чи інший статус»<sup>175</sup>.

Рівність і недискримінація є основними принципами міжнародних правових норм у галузі прав людини. Кожна людина має право насолоджуватися усіма правами людини, в тому числі право на звернення в межах закону щодо захисту від дискримінації її різних ознак, які включають сексуальну орієнтацію та гендерну ідентичність.

Державні закони та політика, які повинні захищати всіх людей від дискримінації є джерелом як прямої, так і непрямой дискримінації щодо мільйонів лесбійок, геїв, бісексуалів, транссексуалів та інтерсексуалів у всьому світі. Більш ніж в третині з країн світу одностатеві зв'язки є криміналізовані. Ці закони порушують права на приватне життя та свободу від дискримінації, які знаходяться під захистом норм міжнародного права, а також піддають людей ризику арешту, судовим переслідуванням та ув'язнення і, принаймні, в п'яти країнах, ризику смерті.

Інші приклади дискримінаційних заходів включають заборону для лесбійок, геїв, бісексуалів та транссексуалів (ЛГБТ) займати певні посади, дискримінаційні обмеження на свободу слова та їх прояви, а також відмову в юридичному визнанні одностатевих зв'язків. Багато держав від транссексуалів вимагають стерилізації, як умови для отримання юридичного визнання своєї статі, без якої багато з них змушені жити в умовах соціальної маргіналізації, позбавлення можливості для постійної роботи, медичних послуг та освіти, а також інших основних прав.

---

<sup>175</sup> Журавльова Г. С. Принцип рівності та заборони дискримінації у конституційному праві : дис. ... д-ра юридичних наук. : 12.00.02. Ужгород, 2018. С. 225.

Особи, яких сприймають як лесбіянок, геїв, бісексуалів, транссексуалів або інтерсексуалів, страждають від соціальної стигматизації, соціальної ізоляції та упередженого ставлення на роботі, вдома, в школі, в установах охорони здоров'я та в багатьох інших сферах їхнього життя. Таких людей можна звільнити, вони піддаються глузуванню в школі, отримують відмову від належного медичного лікування, від них можуть відмовитися власні батьки, їх можуть насильно помістити до психіатричних установ, впримусово укладати шлюб чи вагітніти; їх репутація може бути під загрозою.

Для інтерсексуальних осіб дискримінація часто починається з народження, коли багато інтерсексуалів немовлят та дітей зазнають без згоди на це їх батьків хірургічних чи інших втручань з метою усунення їх інтерсексуальних відмінностей.

Держави мають юридичні зобов'язання забезпечити недискримінаційний на основі сексуальної орієнтації і гендерної ідентичності характер їх законів та політики, а також гарантувати, щоб їх нормативно-правова база забезпечила належний захист від такої дискримінації з боку третіх сторін. Ці зобов'язання виходять за рамки культури, традицій та релігії. Усі держави незалежно від їх історії чи регіональної специфіки мають гарантувати права всіх людей. Уряди, які відмовляються захищати права ЛГБТ порушують норми міжнародного права.

Останніми роками деякі держави рішуче просунулися у своїх зусиллях щодо зміцнення засобів захисту прав людини ЛГБТ. Зокрема, прийнято широкий спектр нових законів, включаючи закони, що забороняють дискримінацію та передбачають покарання за злочини на ґрунті ненависті та гомофобії, а також визнають одностатеві зв'язки та спрощують трансгендерним особам отримання офіційних документів, які відображають їхню стать.

З початку 1990-х з боку правозахисних механізмів Організації Об'єднаних Націй неодноразово висловлювалися побоювання щодо проявів екстремальних форм порушення прав людини щодо ЛГБТ. Ці механізми включають договірні органи, засновані з метою контролю дотримання державами міжнародних договорів щодо прав людини, а також спеціальних доповідачів та інших незалежних експертів, які призначає

Рада з прав людини для розслідування та повідомлення про насущні проблеми у галузі прав людини.

У 2010 році Генеральний секретар Організації Об'єднаних Націй Пан Гі Мун у своїй історичній промові в Нью-Йорку про рівноправність ЛГБТ закликав до прийняття заходів щодо боротьби з насильством та дискримінацією щодо ЛГБТ: «Керуючись принципами високої моралі, ми – як чоловіки, так і жінки – відкидаємо дискримінацію загалом і дискримінацію через сексуальну орієнтацію та гендерну ідентичність. У випадках, коли виникає напруженість між культурними настановами та універсальними правами людини, останні повинні узяти гору».

Заходи, які можуть зреалізувати держави для дотримання принципу недискримінації:

- декриміналізувати приватні, одностатеві зв'язки за взаємною згодою між повнолітніми особами;

- прийняти антидискримінаційні закони, що забороняють дискримінацію через сексуальну орієнтацію та гендерну ідентичність у сфері зайнятості, освіти, охорони здоров'я та при встановленні особи;

- ввести в дію закони, які сприятимуть юридичному визнанню тієї чи іншої статі якій особа наддала перевагу без вимог проведення її стерилізації, хірургічної операції зі зміни статі або будь-яких інших медичних процедур чи лікування;

- скасувати закони, які вимагають стерилізації осіб, які перенесли операції зі зміни статі;

- гарантувати належне навчання співробітників правоохоронних органів, охорони здоров'я, освіти, судової системи та інших працівників сфери послуг, щоб вони були здатні забезпечити рівноправне поводження з ЛГБТ;

- прийняти національні плани дій щодо здійснення антидискримінаційного законодавства у всіх секторах спільноти.

Заходи, які можуть зреалізувати засоби масової інформації для дотримання принципу недискримінації:

- забезпечити об'єктивну та збалансовану картину становища ЛГБТ та проблем з дотриманням їх прав;

- надати можливості виступу окремим людям або групам ЛГБТ у газетах, на телебаченні та радіо.

Заходи, які можете зреалізувати ви, ваші друзі та інші індивідууми, які як відносяться, так і не відносяться до ЛГБТ для дотримання принципу недискримінації:

- відкрито висловлюйте свою думку, коли ви зустрічаєтеся з будь-якою формою дискримінації щодо ЛГБТ;

- якщо ви, ваші друзі або члени вашої сім'ї вважаєте, що ви стали жертвами дискримінації за вашою ознакою сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності, приверніть до цього увагу спеціальних процедурних правозахисних механізмів Організації Об'єднаних Націй, надіславши повідомлення електронною поштою: [urgent-action@ohchr.org](mailto:urgent-action@ohchr.org);

- не вважайте, що всі інші люди є гетеросексуальними: замість того, щоб вважати само собою зрозумілим, що у відповідної особи є дружина – якщо це чоловік, або чоловік – якщо це жінка, запитайте, чи є у нього партнер;

- не треба виходити з того, що всі транс- та інтерсексуальні особи є лесбійками чи геями – вони можуть бути гетеросексуальними чи бісексуальними.

Міжнародно-правовий захист від дискримінації є невід'ємною частиною міжнародної правової системи захисту прав людини, тоді як заборона дискримінації є одним із загально визнаних принципів міжнародного права. Це, очевидно, впливає з положень Хартії ООН, та фіксується як одна з цілей організації і кожного з її членів, яка полягає у впровадженні міжнародного співробітництва, яке сприяє розвитку всезагальної поваги до прав людини та основних свобод для всіх, без врахування відмінності раси, статі, мови та релігії (пункт 3 ст. 1, п. «С» ст. 55). Сам принцип недискримінації (рівність, заборону дискримінації) можна вважати як незалежним правом особи (правом на рівну апеляцію), так принципом, що визначає юридичний статус людина в правовій державі, припускаючи, що всі люди можуть повною мірою та на рівних умовах здійснювати свої гарантовані права і свободи. На міжнародно-правовому рівні захист від дискримінації відбувається через встановлення мінімальних стандартів рівної поведінки, яким має відповідати законодавство та правозастосовча практика в середині держави, а також в низці випадків через забезпечення субсидіарних засобів захисту при їх порушенні.

Існують універсальні та регіональні системи захисту прав людини. Універсальна система працює в системі ООН

та її спеціалізованих установах – ЮНЕСКО, МОТ та інші, регіональні діють в межах окремих регіональних організацій – Ради Європи, Європейського Союзу, Організації американських держав. Відповідно, існують універсальні та регіональні міжнародні стандарти та інструменти захисту від дискримінації.

У різних міжнародно-правових актах є різне розуміння поняття дискримінації. Іноді акт, який передбачає заборону дискримінації, не розкриває того, яку поведінку можна вважати дискримінаційною; в атких випадках розуміння поняття дискримінації виробляють на практиці контролюючі органи. Незважаючи на деякі відмінності в підходах, загалом, в міжнародному гуманітарному праві, під дискримінацією розуміють (виключення, обмеження чи надання переваги) встановлене для особи чи групи осіб при здійсненні прав і свобод на основі визначення ознак особистого статусу (статі, раси, кольору шкіри, етнічного чи соціального походження, мови, релігії. Політичних чи інших переконань, майнового стану, віку, громадянства, стану здоров'я тощо). Водночас дискримінаційною визнається лише та поведінка, яка не має обґрунтованих підстав.

Основні права та свободи людини і громадянина, зокрема принципи рівності та недискримінації закріплені в Основному Законі – Конституції України. Так, стаття 24 Конституції України говорить:

*«Громадяни мають рівні конституційні права і свободи та є рівними перед законом.*

*Не може бути привілеїв чи обмежень за ознаками раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного та соціального походження, майнового стану, місця проживання, за мовними або іншими ознаками».*

Схожі заборони та гарантії щодо дискримінації знаходимо в низці міжнародних нормативно-правових актів, які ратифікувала Українська держава, вони стали невід'ємною частиною національного законодавства. Крім того, гарантії недискримінації в тому чи іншому вигляді містяться майже у кожному галузевому законі, починаючи, наприклад, від Закону України «Про державну службу» (стаття 4) та закінчуючи Законом України «Про освіту» (стаття 3).

Доцільно також вказати на два законодавчих акти, які не тільки гарантують правовий механізм дотримання принципу



недискримінації при реалізації певних прав або доступу до послуг, але й визначають поняття дискримінації як такої, передбачають відповідальність за порушення принципу недискримінації тощо. Мова йде про Закон України «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» та Закон України «Про забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків». Проте з погляду запобігання та протидії дискримінації ці закони мають вузькопрофільний характер, оскільки дискримінацію вони забороняють лише за двома ознаками – інвалідністю та статтю.

Рамковим законодавчим актом, який містить узагальнювальне визначення поняття «дискримінація», надає чіткі визначення її ключових форм та забороняє будь-які форми дискримінації стосовно відкритого переліку індивідуальних і групових ознак, є Закон України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні».

Принцип недискримінації, встановлений статтею 2 Закону, передбачає незалежно від певних ознак:

- 1) забезпечення рівності прав і свобод осіб та/або груп осіб;
- 2) забезпечення рівності перед законом осіб та/або груп осіб;
- 3) повагу до гідності кожної людини;
- 4) забезпечення рівних можливостей осіб та/або груп осіб.

Водночас міжнародні документи визначають серед керівних принципів рівності та недискримінації ще й принцип зобов'язань держави, знати який важливо для працівників правоохоронних органів:

- обов'язок поваги прав вимагає від держави (осіб і організацій, які її представляють) не порушувати права людини;
- обов'язок захисту прав вимагає від держави запобігати порушенням з боку третіх осіб (недержавних суб'єктів);
- обов'язок виконання прав вимагає від держави забезпечити всебічну реалізацію прав; тобто важливий не лише процес, а й результат.

Принцип недискримінації відповідно до міжнародного стандарту в цій сфері можна пояснити так:

- 1) вимога однаково поводитися з особою або групою осіб, яка попри свої захищені ознаки перебуває в аналогічному становищі з іншою особою або групою осіб;

2) вимога по-різному поводитись з особою або групою осіб, яка через свої захищені ознаки перебуває у відмінному становищі від іншої особи або групи осіб;

3) вимога забезпечити відсутність негативних наслідків застосування правових норм, правил або критеріїв, зокрема нейтрально сформульованих, для осіб або груп осіб у зв'язку з їхніми захищеними ознаками та порівняно з іншими особами або групами осіб.

Відповідно до ст. 4 Закону України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні», дія Закону поширюється на відносини між юридичними особами публічного та приватного права, місцезнаходження яких зареєстровано на території України, а також фізичними особами, які перебувають на території України, зокрема в таких сферах суспільних відносин:

- громадсько-політична діяльність;
- державна служба та служба в органах місцевого самоврядування;
- правосуддя;
- трудові відносини, у тому числі застосування роботодавцем принципу розумного пристосування;
- охорона здоров'я;
- освіта;
- соціальний захист;
- житлові відносини;
- доступ до товарів і послуг;
- інші сфери суспільних відносин.

Дія Закону поширюється на роботу правоохоронних органів. Отож, дотримання принципу недискримінації в своїй роботі є обов'язком для поліцейських.

Стаття 1 Закону України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні» термін «дискримінація» визначає так:

*«Ситуація, за якої особа та/або група осіб за їх ознаками раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, віку, інвалідності, етнічного та соціального походження, громадянства, сімейного та майнового стану, місця проживання, мовними або іншими ознаками, які були, є та можуть бути дійсними або припущеними (далі – певні ознаки),*

*зазнає обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами і свободами в будь-якій формі, встановленій цим Законом, крім випадків, коли таке обмеження має правомірну, об'єктивно обґрунтовану мету, способи досягнення якої є належними та необхідними».*

Оскільки разом терміном Закон дає визначення й окремим формам дискримінації, то для коректного і послідовного правозастосування варто пам'ятати, що термін «дискримінація» має узагальнювальний характер. З метою уникнення двозначності його не варто безпосередньо застосовувати для кваліфікації тих чи інших конкретних ситуацій (рішень, дій або бездіяльності) як порушень антидискримінаційного законодавства. Цій меті слугують саме окремі форми дискримінації. Водночас цінність загального визначення дискримінації полягає у тому, що воно виокремлює ключові принципи, що дають змогу визначати, в яких випадках розрізнення між особами або групами осіб становитиме дискримінацію в будь-якій формі.

Таких принципів є чотири:

- 1) наявність порушення (обмеження у визнанні, реалізації або користуванні) прав і свобод;
- 2) наявність певної захищеної ознаки, на підставі якої відбувається розрізнення;
- 3) відсутність правомірної, об'єктивно обґрунтованої мети, для досягнення якої проводиться розрізнення;
- 4) недотримання принципу пропорційності (належності та необхідності) між метою розрізнення та способами її досягнення.

Закон встановлює такий перелік ознак, за якими заборонена дискримінація:

- раса;
- колір шкіри;
- політичні переконання;
- релігійні та інші переконання;
- стать;
- вік;
- інвалідність;
- етнічне походження;
- соціальне походження;

- громадянство;
- сімейний стан;
- майновий стан;
- місце проживання;
- мова;
- або інші ознаки.

Фраза «або інші ознаки» означає, що наведений у Законі перелік, є невичерпним та ілюстративним. Звичайно, далеко не за кожною ознакою, яка може бути притаманна особі протягом короткого чи довшого проміжку часу, антидискримінаційне законодавство забороняє проводити розрізнення.

Українське законодавство не містить означення термінів «гендер» і «гендерне насильство». Конвенція Організації Об'єднаних Націй 1979 року про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок (яка є частиною українського законодавства) та інші міжнародні договори, обов'язкові для України, теж не містять дефініцій цих термінів. У затвердженій 2015 року указом Президента України «Національній стратегії у сфері прав людини» вжито поняття «гендерне насильство» і «гендерна дискримінація», але так само без означень. Натомість українське законодавство дає означення термінів «гендерна рівність» і «гендерно-правова експертиза», у нормативних актах фігурують також (без означень) «гендерні питання», «гендерні проблеми», «гендерна ідентичність» тощо. Зокрема, гендерна рівність – це «рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дозволяє особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства». Тобто, згадуючи гендер, українське законодавство не дає йому означення, але корелює його з поняттями «чоловіки й жінки», «стать».

Витяг із Закону України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків»

*«Жінкам і чоловікам забезпечуються рівні права та можливості у працевлаштуванні, просуванні по роботі, підвищенні кваліфікації та перепідготовці.*

*Роботодавця зобов'язаний:*

*створювати умови праці, які дозволяли б жінкам і чоловікам здійснювати трудову діяльність на рівній основі;*

*забезпечувати жінкам і чоловікам можливість суміщати трудову діяльність із сімейними обов'язками;*

*здійснювати рівну оплату праці жінок і чоловіків при однаковій кваліфікації та однакових умовах праці;*

*вживати заходів щодо створення безпечних для життя і здоров'я умов праці;*

*вживати заходів щодо унеможливлення випадків сексуальних домагань.*

*Роботодавцям забороняється в оголошеннях (рекламі) про вакансії пропонувати роботу лише жінкам або лише чоловікам, за винятком специфічної роботи, яка може виконуватися виключно особами певної статі, висувати різні вимоги, даючи перевагу одній із статей, вимагати від осіб, які влаштовуються на роботу, відомості про їхнє особисте життя, плани щодо народження дітей.*

*Роботодавці можуть здійснювати позитивні дії, спрямовані на досягнення збалансованого співвідношення жінок і чоловіків у різних сферах трудової діяльності, а також серед різних категорій працівників» (Стаття 17. Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків у праці та одержанні винагороди за неї).*

### **Питання для самоконтролю**

1. Природа ксенофобії, стереотипи та упередження.
2. Прояви ксенофобії: расизм, антисемітизм, ісламофобія та го-мофобія
3. Характеристика статево-вікового, етнічного, релігійного та мовного складу населення.
4. Толерантність, повага до розмаїття та рівність людей як ключові цінності поліцейського в роботі з громадами.
5. Дайте визначення дискримінації та розкрийте зміст даного поняття.
6. Визначте види дискримінації.
7. Розкрийте поняття та зміст пряма дискримінації.
8. Визначте що є непряма дискримінація.
9. Поняття та ознаки утиску.
10. Охарактеризуйте підбурювання до дискримінації.
11. Визначте зміст пособництва в дискримінації.
12. Зазначте інші прояви дискримінації: віктимізація, сегрегація; публікація дискримінаційних оголошень/реклами (оголошення наміру дискримінувати); злочини на ґрунті нетерпимості.

13. Заходи запобігання та протидії дискримінації.
14. Поняття «дискримінація», її прояви в роботі дільничних.
15. Захисні ознаки, за якими заборонена дискримінація.
16. Зміст принципу недискримінації, встановленого статтею 2 Закону «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні».
17. Підбурювання до дискримінації.
18. Нормативно-правове забезпечення запобігання та протидії дискримінації в Україні.
19. Помилки в розумінні та запровадженні гендерного-чутливого підходу.
20. Відповідь на гендерно-обумовлене насильство (насильство у сім'ї, зґвалтування, торгівля людьми).
21. Участь чоловіків і жінок в роботі дільничних офіцерів поліції.
22. Запобігання сексуальним домаганням.
23. Стратегії поліцейських щодо гендерно-обумовленого насильства.
24. Попередження злочинів на ґрунті ненависті.
25. Поняття кримінального та поведінкового профайлінгу.
26. Етнічний профайлінг як різновид расової дискримінації, його прояви в роботі поліцейського.
27. Протидія практиці етнічного профайлінгу.

### **Використана література**

1. Аналіз даних і розробка рекомендацій в боротьбі з антисемітизмом та ксенофобією щодо ромів в Україні: за рівні права та рівні можливості. Фонд EVZ «Пам'ять, відповідальність, майбутнє», 2017. URL: [http://kngu.org/sites/default/files/evz\\_report\\_2017\\_print\\_re%20\(1\).pdf](http://kngu.org/sites/default/files/evz_report_2017_print_re%20(1).pdf)
2. Більченко, Є. Ідентичність і толерантність: до проблеми співвідношення URL: <http://poezia.org/ua/publications/16814/print>.
3. Вовк Д. Верховенство права і толерантність : навч. пос. К. : «ФОРМ Волембовська Д. О.», 2018. 172 с.
4. Горобець К. Толерантність у ціннісній структурі прав. *Філософія права і загальна теорія права*. 2016. № 1–2. С. 27–36.
5. Гринчак А. А. Протидія расизму, ксенофобії та екстремізму : навчальний посібник. Харків : НЮУ, 2018. 248 с.
6. Декларація про викорінення насильства проти жінок : проголошена резолюцією 48/104 Генеральної Асамблеї ООН від 20.12.1993 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_506#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_506#Text)
7. Декларація про права осіб, що належать до національних або етнічних, релігійних та мовних меншин : прийнята резолюцією

- 47/135 Генеральної Асамблеї ООН від 18.12.1992 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_318#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_318#Text)
8. Декларація про захист усіх осіб від тортур та інших жорстоких, нелюдських чи принижуючих гідність видів поводження та покарання : прийнята резолюцією 3452 (XXX) Генеральної Асамблеї ООН від 09.12.1975 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_084#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_084#Text)
  9. Європейська конвенція про захист прав людини : прийнята 04.11.1950 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_004#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004#Text)
  10. Жданова І. Молодь і толерантність в сучасній Україні (національно-етнічний аспект). *Агора. Перспективи соціального розвитку регіонів*. Київ, 2008. Вип. 7. С. 25–35.
  11. Журавльова Г. С. Принцип рівності та заборони дискримінації у конституційному праві : дис. ... д-ра юр. наук. : 12.00.02. Ужгород, 2018. 402 с.
  12. Загальна декларація прав людини : прийнята резолюцією 217 А (III) Генеральної Асамблеї ООН від 10.12.1948 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text)
  13. Загальна декларація про геном людини та права людини : прийнята 11.11. 1997 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_575#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_575#Text)
  14. Андрєєнкова В. Л., Байдик В. В Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. Київ : ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с.
  15. Карасевич А. О., Карасевич О. О., Шачковська Л. С. Політологічна енциклопедія : навчальний посібник. Книга І. Умань : ПП Жовтий О. О., 2016. 548 с.
  16. Клименко А. Ю. Що таке булінг в школі. URL: <http://englishprofi.com.ua/buling/>
  17. Конвенція про боротьбу з торгівлею людьми: прийнята 02.12.1949 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_162#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_162#Text)
  18. Конвенція про дискримінацію в галузі праці та занять № 111 : прийнята 25.06.58 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993\\_161#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993_161#Text)
  19. Конвенція проти тортур та інших жорстоких, нелюдських чи принижуючих гідність видів поводження та покарання : резолюція 3946 Генеральної асамблеї ООН від 10.12.1984 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_085#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_085#Text)
  20. Конвенція ООН про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок : ратифікована 19.10.1980 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_207#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_207#Text)

21. Конвенція ООН про права дитини : прийнята 20.11.1989 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_021#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text)
22. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод : прийнята 04.11.1950 р. . URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_004#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004#Text)
23. Конституція України : прийнята 28.06.1996 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
24. Кравчук А. Злочини та інциденти ненависті в Україні. Київ: Центр «Наш світ», 2018. 95 с.
25. Крусян А. Р., Крусян А. Р. Гуманізація та гуманістична функція (роль) конституційного права в правовій системі України. *Правові та інституційні механізми забезпечення розвитку України в умовах європейської інтеграції*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 18 травня 2018 р. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2018. Т. 1 С. 276–279.
26. Ксенофобія в Україні 2018 р. Інформаційно-аналітична доповідь за результатами моніторингу / М. Бондар, В. Ліхачов. Київ, 2019. URL: [http://www.romagenocide.com.ua/data/files/Xenophobia\\_in\\_Ukraine\\_2018Ukr.pdf](http://www.romagenocide.com.ua/data/files/Xenophobia_in_Ukraine_2018Ukr.pdf)
27. Марценюк Т. Гендер для всіх. Виклик стереотипам. Київ : Основи, 2017. 256 с.
28. Міжнародний пакт про громадянські та політичні права : прийнято резолюцією Генеральної Асамблеї ООН від 16.12.1966 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_043#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_043#Text)
29. Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права : прийнято резолюцією Генеральної Асамблеї ООН від 16.12.1966 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_042#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_042#Text)
30. Моргун В. Ф. Толерантність як чинник мотивації спілкування. *Становлення і розвиток особистості в умовах освітнього простору: теорія і практика* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 14–15 травня 2015 р.). Полтава : Друкарська майстерня, 2015. 192 с.
31. Пендюра М. М., Старицька О. О. Поліцейська деонтологія : навч. посіб. Київ : ФОП Маслаков, 2020. 276 с.
32. Положення про Департамент моніторингу дотримання прав людини Міністерства внутрішніх справ України : Наказ МВС України від 24.09.2021 р. № 707. URL: [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/MVS1018.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/MVS1018.html)
33. Положення про департамент міграційної поліції Національної поліції України від 22.01.2021 р. № 52.



34. Права людини в діяльності української поліції. 2015. Науково-практичне видання / упоряд. Крапивін Є.О. К. : Асоціація УМДПЛ, 2016. 408 с.
35. Права людини в діяльності української поліції. 2016 : наук.-практ. вид. / В. К. Батчаєв та ін. ; упоряд. та ред. Є. О. Крапивін ; Асоц. УМДПЛ, Експертна група «Поліція під контролем». Київ : Софія-А, 2017. 290 с.
36. Права людини в контексті сучасного суспільствотворення : монографія / М. Г. Вербенський та ін. ; Держ. НДІ МВС України. Київ ; Вінниця : Нілан, 2016. 360 с.
37. Права людини і модернізація Конституції України. Право України. 2015. № 10.
38. Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту : Закон України від 08.07.2011 р. № 3671-VI URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3671-17#Text>
39. Про вдосконалення роботи центральних і місцевих органів виконавчої влади щодо забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків : Указ Президента України 25.07.2005 р. № 1135. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1135/2005#Text>
40. Про громадянство України : Закон України від 18.01.2001 р. № 2235-III URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2235-14#Text>
41. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків : Закон України від 08.09.2005 р. № 2866-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15#Text>
42. Про національні меншини в Україні : Закон України від 25.06.1992 р. № 2494-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2494-12#Text>
43. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>
44. Про першочергові заходи щодо захисту прав дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, та осіб із їх числа: Указ Президента України від 12.01.2018 р. № 5/2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5/2018#Text>
45. Про ратифікацію конвенції про захист прав і основних свобод людини 1950 р., 1-го протоколу та протоколів № 2,4,7 і 11 до конвенції : Закон України від 17.07.1997 р. № 475/97-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/475/97-%D0%B2%D1%80#Text>
46. Про освіту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування : рішення Колегії Міністерства освіти і науки України від 01.12.2005 р. № 12/2-2. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v12\\_2290-05#Text](https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v12_2290-05#Text)

47. Факультативний протокол до Міжнародного пакту про громадянські та політичні права : URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_086#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_086#Text)
48. Про Національну стратегію у сфері прав людини : Указ Президента України від 26.03.2021 № 119/2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/119/2021#Text>
49. Про ратифікацію Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами : Закон України від 20.06.2022 р. № 2319-IX URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2319-20#Text>
50. Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні : Закон України від 06.09.2012 р. № 5207-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5207-17>
51. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 01.12.2017 р. № 2229-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text>
52. Присяжнюк І. Дотримання права на приватність при здійсненні соціального контролю, спрямованого на протидію злочинності. *Право України*. 2017. № 12. С. 132–139.
53. Рабінович П. М. Міжнародні стандарти прав людини (загальнотеоретична характеристика). *Право України*, 2015. № 10. С. 58–67.
54. Речицький В. Права людини в Україні: критичний погляд на досягнуте. *Право України*. 2015. № 10. С. 79–87.
55. Роль адміністративного права України у захисті прав і законних інтересів людини і громадянина : монографія / Башкатова В. В., Світличний О. П. Київ : Компринт, 2016. 202 с.
56. Фюрстенау М. Упередження до іноземців у Європі все ще сильні. URL: [http://dialogs.org.ua/ua/issue\\_full.php?m\\_id=16869](http://dialogs.org.ua/ua/issue_full.php?m_id=16869).

### **Колектив авторів:**

**Когут Я. М.**, кандидат юридичних наук, доцент: передмова, розділ I «Зміст і сутність професійно-психологічної підготовки поліцейських», розділ II «Розвиток та вдосконалення професійно важливих якостей працівників поліції».

**Жидецький Ю. Ц.**, кандидат педагогічних наук, доцент: розділ III «Психологічні особливості професійного спілкування працівників поліції».

**Кіржецький Ю. І.**, кандидат економічних наук, доцент розділ IV «Колектив працівників Національної поліції як професійна система».

**Гнатюк С. С.**, кандидат юридичних наук, доцент розділ V «Психологічні особливості підготовки до діяльності в екстремальних умовах».

**Андрусишин Р. М.**, кандидат юридичних наук розділ VI «Психологічні особливості забезпечення публічної безпеки і порядку».

**Пряхіна Н. О.**, кандидат психологічних наук, доцент розділ VII «Психоемоційна напруга та шляхи її подолання у професійній діяльності працівників поліції».

**Ревак І. О.**, доктор економічних наук, професор розділ VIII «Професійна етика поліцейських».

**Поцюрко О. Ю.**, кандидат філософських наук, доцент розділ IX «Толерантність та недискримінація у роботі поліції».

# Професійно-психологічна підготовка поліцейського

За ред. Я. М. Когута

*Навчальний посібник*

Редагування *Ірина Краївська, Галина Ялечко*

Макетування *Галина Шушняк*

Друк *Іван Хоминець*

---

Підписано до друку 28.12.2022 р.  
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 23,48.  
Тираж 100 прим. Зам № 81-22.

Львівський державний університет внутрішніх справ  
Україна, 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 2541 від 26 червня 2006 р.