**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** На професійну діяльність працівників правоохоронних органів впливає низка чинників: соціально-психологічні, соціально-демографічні, соціально-політичні та інші. Однак чи не найвагомішими є соціально-психологічні фактори. За результатами досліджень у комплексі стресогенних чинників органів внутрішніх справ (далі ОВС) найбільш типовими є: дефіцит часу, складність оперативної обстановки, невизначеність i непередбачуваність подій, високий ступiнь відповідальності, дезорганізація соціальної сфери, відсутність повноцінного відпочинку, недостатність професійного досвiду, ненадійність технічних засобів захисту, часті ненормовані добові чергування, обставини, пов’язані iз загрозою для життя, неможливість виконання функціональних обов’язків у повному об’ємі. Щоденні витрати часу, емоційні навантаження та фізична напруга, скорочення вільного особистого часу –характеризують діяльність працівників ОВС. Зважаючи на наявність подібного тиску на правоохоронців особливо важливим стає питання забезпечення психологічного супроводу їх діяльності.

Служба в ОВС значною мірою впливає на формування особистості, що проявляється в сумлінному і старанному виконаннi роботи, що доручають, у навчанні, чергуванні, вирішуванні складних стратегічних завдань. Саме тому розвиток особистості чоловіка і жінки в силу приналежних їм властивостей під впливом людей, клімату у військовому колективі, спеціальних засобів і зброї відбувається по-різному.

Та і досi питання про особливості поведінки чоловіків і жiнок у рiзних стресових ситуаціях не є остаточно вирішеним, і відомості щодо ефективності реагування чоловіків і жiнок у таких ситуаціях неоднозначні. В багатьох дослідженнях виявлена чітка різниця в емоційній сферi представників чоловічої та жiночої статi. К. Хорні пише, що згідно з розподілом соціальних ролей сформувався деякий погляд на жінок як на iнфантильних iстот, якi живуть емоціями. Л. В. Куликов відмічає, що у жiнок емоційна сфера більше диференційована, ніж у чоловіків. Вважається, що, долаючи стрес, чоловіки i жінки використовують різні копінг-стратегії: жінки більше фокусуються на емоційних і мiжособистісних аспектах ситуації, а чоловіки - на концепцiях вирiшення проблем. При цьому жiнки використовують більш широкий діапазон стратегій, частіше вдаються до соціальної та емоційної підтримки, ніж чоловiки.

Гендерні особливості прояву стресових розладів вивчали дуже багато вчених та дослідників, як вітчизняних так і зарубіжних: Н. Айзенберг, Б. Г. Ананьєв, С. Арчер, Є. Варбан, К. Джеклін, Д. А. Жуков, О. І. Захаров, К. Ізард, П. О. Ковальов, Л. В. Куликов, Е. Маккобі, М. С. Пономарьова, В. П. Плотников, К. Хорні та багато інших.

**Об’єкт дослідження** – стресові розлади у працівників органів внутрішніх справ.

**Предмет дослідження** – гендерні особливості виникнення стресових розладів у працівників органів внутрішніх справ та іх корекція.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати та емперічно дослідити гендерні особливості виникнення стресових розладів у працівників органів внутрішніх справ та визначити напрями корекційної роботи.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити особливості стресових розладів у співробітників ОВС.
2. Надати психологічну характеристику специфіці професійної діяльності ОВС та впливу гендерних особливостей на стресові розлади ОВС.
3. Емпірично дослідити гендерні особливості виникнення стресових розладів у працівників ОВС.
4. Провести соціально - психологічній тренінг щодо подолання стресових розладів у працівників ОВС та перевірити його ефективність.

**Методологічну та теоретичну основу дослідження** становлять: основні положення наукових досліджень вивчення гендерних особливостей прояву стресових розладів (Н. Айзенберг, Б. Г. Ананьєв, С. Арчер, Є. Варбан, К. Джеклін, Д. А. Жуков, О. І. Захаров, К. Ізард, П. О. Ковальов, Л. В. Куликов, Е. Маккобі, М. С. Пономарьова, В. П. Плотников, К. Хорні); концепції стресу (теорії Г. Сельє, Р. С. Лазаруса, Н. І. Наєнко, А. М. Занковського, Т. Сох, W. Schorpflug, М. Еріксона, В. О. Ганзена, Є. П. Ільїна), стрес- фактори у роботі правоохоронців (Т. Айзенберг), проблеми професійної деформації правоохоронців (С. П. Безносов, А. В. Буданов, Л. М. Васильєв, І. В. Ващенко, З. Р. Кісіль, В. С. Медведєв).

**Методи дослідження.** У процесі теоретичного вивчення проблеми та науково– експериментальної роботи використовувались як загально-наукові, так і спеціальні методи:

- теоретичного характеру: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження стресових розладів у діяльності правоохоронних органів, узагальнення отриманої інформації, системний аналіз та інтерпретація експериментальних даних, класифікація, побудова аналогій, структурно– функціональне моделювання;

- емпіричного характеру: констатувальний та формувальний експерименти, спостереження, тестування (Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI , опитувальник Сандри Бем, методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге, методика PSM-25 (психологічний стрес));

- методи математичної обробки даних із їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

**Наукова новизна дослідження** полягає в поглибленні знань про гендерні особливості виникнення стресових розладів та специфіку службової діяльності працівників ОВС.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у полягає у вивченні впливу гендерних особливостей на розвиткок стресових розладів у працівників ОВС, виявлення способів корекції, що є основою для активізації майбутньої професійної діяльності

**Практичне значення отриманих результатів** можна використовувати в подальшій діяльності психологів в органах внутрішніх справ при розробці профелактуванні та тренінгових програм щодо мінімізації негативних наслідків професійної діяльності та стресових розладів працівників органів внутрішніх справ.

**РОЗДIЛ 1. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ПРАЦІВНИКІВ ОВС**

**1.1. Аналіз наукової літератури щодо поняття стресу та підходи його вивчення у западній та вітчизняній психології**

Стрес – ми майже щодня чуємо та говоримо про нього у повсякденному нашому житті, наприклад коли відчуваємо тривожність, або не можемо добре спати, або все втратило сенс та дуже часто запевняємо себе, що це просто важкі часи. І ось тут критично важливо відрізнити важкі часи від власного важкого стану.

Вперше слово «стрес» з'явилося в 1303 р. у віршах поета Роберта Маннінга: «... ця мука була манною небесною, яку Господь послав людям, які перебували в пустелі 40 зим і знаходились у великому стресі» [3]. Вперше поняття «стрес» визначено 4 липня 1936 р., коли була опублікована стаття Г. Сельє «Синдром, викликаний різними ушкоджуючими впливами». Дослідження Сельє дозволили встановити, що в патогенезі практично всіх захворювань розрізняють: власне пошкодження і компенсаторно-пристосувальні реакції організму на нього. Саме з таких позицій він оцінив комплекс змін, викликаних стресом, і пізніше назвав його «загальним адаптаційним синдромом» [84]. Поняття «стрес» з часом стало більш широким. Слово «стресор» стало означати не лише фізичний, але й чисто психологічний вплив, а слово «стрес» — реакцію не лише на фізично шкідливі впливи, але й на будь-які події, що викликають негативні емоції. Р. С. Нємов пише: «Одним із найбільш розповсюдженіших в наші дні видом афекту є стрес. Він представляє собою стан надмірно сильної та тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перенавантаження» [5].

Стрес (від англ. stress — тиск, напруження) — неспецифічна відповідь організму на будь-яку зміну умов, які потребують пристосування. У цьому стані людина робить помилки у розподілі й переключенні уваги; порушується перебіг пізнавальних процесів, спостерігаються порушення координації рухів, неадекватні емоційні реакції, дезорганізація і гальмування всієї діяльності. Стрес може бути як корисним, так і руйнівним. Він може або сприяти мобілізації людини, та підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки (еустрес, конструктивний, корисний), або навпаки руйнувати людину, різко знизити ефективність її роботи і якість життя (дистрес, деструктивний, руйнівний) [84].

Стреси поділяють:

- за тривалістю: гострий та хронічний.

- за впливом на організм: деструктивний (дистрес) та конструктивний (еустрес).

На думку Г. Сельє саме емоційне перенапруження призводить до стану, який називається дистресом. Дистрес ˗ це виснаження організму - це вже не норма, а патологія, іншими словами хвороба. Згідно з дослідженнями А. В. Котельникової, яка вивчала ситуації вимушеної міграції переселенців, “наявний психічний дистрес” розвивається, коли цілком сформовані життєві структури руйнуються, і практично не залишається ніяких ясних і чітких орієнтирів, що визначають подальший розвиток подій. Він проявляється у сукупності ознак негативних емоційних станів (депресії, тривоги, ворожості і т.і.). “Еустрес” поєднується з бажаним ефектом – викликає позитивні емоції, які мають стенічний характер, активізує психічні процеси [ 45].

Необхідно зазначити, що невелика доза стресу справляє позитивний вплив на нашу психіку, повертає нам молодість і життєві сили, відточує наші навички долати побічні ефекти неприємних ситуацій. Справжня проблема полягає в руйнівних наслідках тих стресів, які називають дистресами, що руйнують і кар'єру, і стосунки, і шлюб, і здоров'я, і життя людини. Засвідчено: нездатність долати повсякденні стреси є головною причиною захворювань [10].

Коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, то цей процес, згідно з Г. Сельє, проходить три фази [85]:

І. Фаза тривоги.Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

II. Фаза опору(резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. Наприклад,коли ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності. Врешті-решт тіло адаптується до стресу і повертається до нормального, стану. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов

III. Фаза виснаження**.** Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза виснаженняхарактеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам, - підсилення енергії напруження м’язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові - за тривалої дії шкідливі. Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій.

Стрес традиційно подiляють на фізіологічний, що виникає під впливом болю, холоду, голоду, надто високої чи низької температури, та психологічний. Психологічний, або емоційний, стрес, за Р. Лазарусом, відрізняється вiд фізіологiчного насамперед тим, що у разi його виникнення вплив негативних стрес-факторів є не безпосереднім, а опосередкованим [53]. Опосередковyвання відбyвaється через стaвлення людини до ситyації, в якy вона потрапила. Якщо фізіологiчний стрес діє у будь-якому випадку і на всiх, хто опинився в полі його дії, то психологічний може справляти на одних людей пошкоджувальний вплив, а на інших - ні. Отже, у разі психологічного стресу все визначається способом інтерпретації того, що відбувається. Залежно від міри включення людиною очікуваної небезпеки в iсторію свого життя, розтлумачення нею змісту і наслідків можливих ризиків, прогнозування власного майбутнього в нових умовах залежать і сила, і тривалість дії стресора, і наслiдки стресу [53].

Існує досить велика кількість концепцій, моделей стресу. Відомі фізіологічні концепції стресу: теорія Е. Гелгорна; теорія У. Кеннона; теорія Л. А. Орбелі; теорія І. П. Павлова; теорія Г. Сельє; психофізіологічна теорія стресу В. В. Суворової та ін [85].

Соціально-психологічні концепції стресу: теорія інформаційного стресу В. О. Бодрова; концепції професійного стресу (А. М. Занковський, Т. Сох, W. Schorpflug та ін.); теорія стресу Л. О. Китаєва-Смика; когнітивна теорія психологічного стресу Р. С. Лазаруса; теорія психологічної напруги Н. І. Наєнко; концепція ситуаційно-особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера; психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії З. Фрейда; [49; 97.].

В рамках теорії стресу і копінгу Р. Лазаруса, заснованої на врахyванні інтелектуальних і особистісних особливостей, вивчався цілий ряд факторів: стимул, когнітивна оцінка загрози, реакції, психологічного захисту, значимості ситуації для об̕ єкта, соціальні умови [49].

Важливiсть концепції Р. Лазаруса і робiт його послiдовникiв у томy, що в них підкреслено розуміння значимості оцінки небезпеки, що ставить

перед необхідністю “зважування” самої ситyації, внутрішніх резервів і вибором способy самовладання див. рис. 1.1.

**Первинна оцінка** (інтерпритація стресорів)

**Вторинна оцінка**  (аналіз наявних ресурсів)

**Достатньо ресурсів**

**Дефіцит ресурсів**

**Небезпечний**

фільтр сприймання (селекція)

**Особистість**

**КОПІНГ**

(подалання стресу)

фокусований на проблемі

фокусований на емоціях

зміна ситуації

зміна реакції на ситуацію

**ПЕРЕОЦІНКА** (набуття досвіду, навчання)

**Довкілля**

(стимули, стресори)

**Рис. 1.1.Транзакційна модель стресу та копінгу Р. Лазаруса**

Важливим внeском у психологію стрeсу можна вважати дослідження американських психологів, які встановили, що когнітивна оцінка ситуації залежить від рівня особистісної тривожності, ефeктивності передбачуваної протидії загрозі, реакції людини на виниклий в неї стан тривоги [48].

Значний інтерес прeдставляє концeпція стресу М. Еріксона, заснована на використанні понять регенерації і хвильової природи свідомості. У цій концепції висунуто чотири гіпотези [54]:

1. Первинним джeрелом усіх психофізіологічних ритмів і хвильової природи свідомості є узгодженість в часі і циклічність генетичних процесів на молекулярному рівні.

2. Всі системи психофізіологічної саморегуляції координуються цими генетичними джерелами.

3. Стреси, породжені нашим хронічним втручанням в ці природні психофізіологічні ритми, представляють собою основну етіологію психосоматичних проблем.

4. Більшість холістичних підходів до психофізіологічної регенерації неусвідомлено використовують ультрадіанну реакцію відновлення для нормалізації наших психофізіологічних ритмів і досягнення оптимального здоров̕ я.

В О. Ганзен в концепції стресу, виділив такі рівні психічного стану [51]:

- фізіологічний, що включає нейрофізіологічні характеристики, морфологічні та біохімічні зміни, зрушення фізіологічних функцій;

- психофізіологічний, що забезпечує вегетативні реакції, зміну психомоторики, сенсорики;

- психологічний рівень – зміна психічних функцій і настрою;

- соціально-психологічний рівень – характеристики поведінки, діяльності, стосунків людини. Крім того виділяються суб̕ єктивні і об̕єктивні характеристики станів.

Незважаючи на значущість даної теоретичної розробки, Є. П. Ільїн вважає, що описана структура є надмірно формалізованою, а короткочасний стрес навряд чи здатний призвести до морфологічних змін.

Значна кількість дослідників, які працюють в конкретних галузях вивчення стресу, зокрема вивчають проблему індивідуальної стійкості до стресу, вважають, що до теперішнього часу не досягнуто не тільки концептуальної, але навіть термінологічної єдності (В. О. Бодров, А. І. Воложин, C. Cooper, R. Lazarus, А. О. Реан, R. Payne, Ю. К. Субботін, Н В. Тарабрина та ін).

**1.2. Особливості стресових розладів у працівників ОВС**

Діяльність правоохоронця завжди супроводжується тривалою психічною напругою та є невід’ємним атрибутом повсякденної діяльності пацівника поліції. Виснаження адаптаційних ресурсів, виникнення емоційних реакцій, які, зазвичай, мають негативне забарвлення, відбуваються на тлі підвищеної активності. При виконанні службових завдань працівникові поліціїї доводиться переживати лють, обурення, гнів, ненависть; ці емоції характеризуються тим, що мобілізують ресурси організму і виснажують його. Незвичайні, раптові й сильні емоційні подразники можуть викликати короткочасну дезорганізацію психічної діяльності й поведінки цілком психічно здорових людей. Це може бути загрозлива для життя ситуація, мотиваційний конфлікт, невдача. У результаті перерахованих фактів спостерігається розгубленість, дезорієнтація, хаотичність рухів, непродуктивність активності, агресія, відмова від подальшої боротьби. Перераховані емоційно-стресові впливи та пов’язані з ними переживання, афекти й неадекватні вчинки можуть призводити до тяжких наслідків, таких як загибель під час виконання службових обов’язків, вогнепальні поранення, поранення при затриманнях правопорушників, поранення при доставці затриманих, при локалізації масових безладь тощо.

Вагомий внесок у розуміння проблеми професійної деформації правоохоронців внесли положення наукових праць відомих учених у галузі юридичної психології серед яких: С. П. Безносов, А. В. Буданов, Л. М. Васильєв, І. В. Ващенко, З. Р. Кісіль, В. С. Медведєв [28;34;38;59]. Науковцями було встановлено, що професійна деформація слугує комплексом специфічних взаємообумовлених змін в особистісній структурі та міжособистісних відносинах професіонала, що виникають унаслідок міжособистісного впливу професійної діяльності й індивідуальних особливостей його особистості.

Основною сутністю професійної деформації, є формування специфічного психологічного захисту від травматичних умов, що дозволяє вважати професійну деформацію різновидом психологічної адаптації [7].

Найбільш типові стрес-фактори у діяльності правоохоронців можна систематизувати. Т. Айзенберг описав 5 основних стрес-факторів [67]:

1) міжорганізаційні фактори;

2) внутрішньо організаційна практика;

3) практика кримінального провадження;

4) суспільні відносини;

5) сама поліцейська діяльність.

Впливають на формування стресу рольовий конфлікт, нудьга, позмінна робота, практика просування на посаді, ситуація ризику, судові рішення.

Виокремлюють такі стрес-фактори:

1) зовнішні,

2) організаційні,

3) фактори, що стосуються службових обов'язків

4) особистісні.

Зовнішні стресори які пов'язані з практикою судочинства, діяльністю засобів масової інформації, а також негативним ставленням до поліції з боку населення, в основному викликають фрустрації.

Організаційні стресори пов’язані з низьким грошовим утриманням, надмірною "паперовою роботою", недоліками адміністративної підтримки.

Стресори, які стосуються службових обов'язків, виникають у зв'язку з постійним зіткненням з трагедією і людьми, які потрапили в біду, а також зі страхом, небезпекою і нудьгою, властивими роботі. Часто особистісні стресори спричиняє занепокоєння з приводу індивідуального успіху і безпеки співробітника, тиску керівництва на його службову поведінку і стресорів, що виникають у зв'язку із поліцейською діяльністю: здоров'я, сімейні проблеми, алкогольна залежність [42].

Зачасту співробітники поліції розвивають здатність справлятися з психологічним стресом своєї роботи, стаючи емоційно відключеними. З роками служби ця емоційна відчуженість поширюється на сімейне життя. Власне виконання службових обов’язків у складних умовах, де існує загроза для здоров’я і життя не тільки особистого, але й інших осіб, призводить до негативних наслідків, перш за все, у психічній сфері.

Однак, практика свідчить, що незважаючи на нормативні вимоги та чітку позицію Міністерства внутрішніх справ з цього питання, в уяві керівників продовжує панувати хибний стереотип про безмежність ресурсу людського організму, внаслідок чого вони намагаються досягти високих результатів у роботі за допомогою реактивних методів управління, при цьому режим роботи підпорядкованого особового складу та великі навантаження на працівників не мають для них жодного значення. Це призводить до фізичного та психічного виснаження співробітників, зниження мотивації до роботи і, як наслідок, погіршення ефективності службової діяльності та дисципліни. Крім того, через систематичну зайнятість на роботі та відсутність часу на вирішення елементарних побутових проблем, у працівників починають виникати проблеми в сім’ях, що негативно відображається на їх психологічному стані [38].

Психоемоційна напруженість професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ обумовлюється такими стресогенними чинниками: ризиком для життя й здоров’я; дефіцитом часу для аналізу обставин і прийняття рішення; постійно існуючою протидією з боку правопорушників та злочинців; загрозою помсти працівникові та членам його родини з боку правопорушників та злочинців за його професійні дії; застосування та використання вогнепальної зброї; високою ціною можливих помилок; усвідомленням високої відповідальності (у тому числі кримінальної) за результати й наслідки роботи; великими психологічними й фізичними навантаженнями; конфліктними ситуаціями в процесі службової діяльності. Негативний вплив кожного з цих чинників окремо або їх сукупність може призвести до руйнування соціально-психологічного благополуччя працівників, виснаження захисних сил (функцій) організму й психіки та виникнення розладів психогенного характеру аж до розвитку психосоматичних і психічних захворювань [28].

Основні діагностичні критерії стресових розладів:

1) безпосереднє зіткнення (експозиція) зі смертю або загрозою життю;

б) інтрузивні симптоми;

в) стійке уникання травматичних спогадів та нагадувань про подію;

г) негативні зміни у думках та настрої;

д) помітні зміни в реактивності;

е) тривалість порушень понад один місяць;

є) сильний дистрес та порушення важливих сфер життєдіяльності;

ж) відсутність зв’язку симптомів із впливом психоактивних речовин чи іншими медичними причинами [78].

Так, експозиція до травми передбачає одну з таких ситуацій: особисте переживання загрози, перебування в якості свідка, знання щодо надмірних страждань чи смерті близьких і рідних, а також багаторазове зіткнення з нестерпними деталями травматичної події (коли військовослужбовець бачить руйнації, людські рештки, чує трунний запах).

Будь-яке зіткнення з травматичними подіями спричиняє сильний стрес. Найбільше збуджується ділянка мозку, що має назву мигдалеподібне тіло, завдяки якому організм людини знаходиться в стані підвищеної готовності до базових, необхідних в критичних ситуаціях реакцій – втечі чи нападу [78;79]. В нормі, після припинення дії травмуючи факторів, збудження згасає завдяки дії інших гормонів (кортизолу) і психіка повертається до свого звичайного способу функціонування.

У поліцейських з ознаками ПТСР психіка не повертається до норми й продовжує перебувати в стані збудження. Активуючі гормони продовжують вироблятися, впливаючи на вироблення та підтримання таких симптомів як збудливість, агресивність, тривожність.

У фазі активізації мигдалевидного тіла префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за логічне опрацювання інформації та прийняття зважених рішень, – втрачає активність. За таких умов поліцейський втрачає здатність ясно розмірковувати й продовжує реагувати так ніби небезпека і досі присутня в його житті.

Серед головних параметрів формування психологічної надійності працівників ОВС виділяють такі як рівень згуртованості, стабільності колективу, задоволеність взаємовідносинами в колективі, характер конфліктів (способи та прийоми, які застосовуються для їх подолання), рівень сумісності та організаційної єдності [62]. Показником згуртованості колективу виступає його організаційна єдність, яка визначає можливість справляти морально-психологічний вплив на окремих членів колективу. Виділяються різні компоненти згуртованості (цільові, міжособистісні, ідейні, організаційні та ін.). Ці компоненти тісно пов’язані між собою і водночас є відносно самостійними. Проблема формування психологічної надійності найбільш актуальна для молодих фахівців, адже вони ще проходять процес адаптації до умов роботи у практичних підрозділах і не в повній мірі готові до виконання покладених на органи внутрішніх справ завдань. Тому процес успішного входження молодих поліцейських у посаду є дуже важливим фактором не тільки в контексті попередження надзвичайних подій, а й в ракурсі забезпечення ефективної роботи ОВС у майбутньому.

**1.3. Специфіка професійної діяльності працівників ОВС**

Прoфeciйнa дiяльнicть пoлiцeйcькoгo вимaгaє вiд ньoгo нe тiльки виcoкoгo рiвня cпeцiaльних знaнь i нaвичoк, aлe й пeвних ocoбиcтicних хaрaктeриcтик, тaких як пcихoлoгiчнa cтiйкicть, мoбiльнicть, вiдпoвiдaльнicть, гoтoвнicть дo фiзичних i пcихoлoгiчних пeрeвaнтaжeнь, cтрecoвих cитуaцiй, умiння прaцювaти в умoвaх, щo cтрiмкo змiнюютьcя, здатність тримати під контролем і управляти власними емоціями й емоціями інших людей, а до професійних знань мають входити і знання про емоційну сферу людини, про вплив емоцій на поведінку людини у конфліктних ситуаціях[2].

З огляду на вказане відзначимо, що з огляду характеристик поліцейської діяльності та її психології зокрема є екстремальність. Тому що ситуацій із якими у тому числі штатно працюють співробітники Національної поліції України, застосовують поняття екстремальних ситуацій, що вже самі по собі є загалом стресором, а також набором таких стресорів одночасно, які діють як у визначеному часі так і можуть діяти в подальшому, формуючи наслідки переживання стресового стану [70 с. 21].

Виходячи із законодавчо затверджених певних завдань діяльності органів внутрішніх справ та особливостей діяльності, умов проходження служби, складності службових завдань та рівня відповідальності прийняття рішень, службову діяльність працівників органів внутрішніх справ України умовно можна поділити на 7 основних (тих, що безпосередньо здійснюють функції ОГП та боротьби зі злочинністю) різновидів:

– слідча діяльність;

– оперативно-розшукова діяльність;

– профілактична діяльність;

– екстремальна діяльність;

– охоронна діяльність;

– диспетчерська діяльність;

– адміністративно-наглядова діяльність, та 4 допоміжних (тих, що забезпечують оптимальні умови виконання функціональних повно важень і здійснюють керівництво діяльністю підпорядкованих підрозділів) різновиди: кадрова діяльність; наукова і викладацька діяльність; керівна діяльність; ресурсно-господарська діяльність.

Основною метою профілактичної діяльності працівників правоохоронних органів є запобігання правопорушенням, злочинам і надзвичайним подіям. Профілактична діяльність є складовою частиною роботи кожного працівника органів внутрішніх справ і будується на активному спілкуванні з населенням, представниками органів місцевої влади, посадовцями, що пред’являє особливі вимоги до комунікативних якостей і педагогічних здібностей працівників. Профілактична робота лежить в основі функціональних обов’язків дільничних інспекторів поліції [70, с. 28].

Наукові дослідження показали, що значно ускладнюють придатність до профілактичної діяльності працівників правоохоронних органів наступні особливості психіки: індивідуалізм; соціальна відчуженість, що порушує систему міжособистісних відносин і робить проблемною соціальну взаємодію; надмірна тяга до домінування і наполеглива тенденція до лідерства; зниження рівня мотивації для досягнення мети діяльності; тривожність; недоліки у вольовій сфері і зниження вольових зусиль; наявність психотичних рис особистості й інше [70, с. 29].

Провідною для широкого кола працівників підрозділів з боротьби з економічними злочинами і організованою злочинністю, відділів боротьби з незаконним обігом наркотиків та інших підрозділів системи ОВС є оперативно-розшукова діяльність. Для фахівців цих служб оперативно-розшукова діяльність є основною за використовуваними методами вирішення службових задач. Зміст оперативно-розшукової діяльності визначений Законом України «Про оперативно-розшукову діяльність» від 12 серпня 1995 року.

Як свідчать численні дослідження, виконання оперативним працівником своїх посадових обов’язків вимагає наявності у нього наступних якостей, знань, умінь і навичок [64]:

– здатність вирішувати професійні задачі в ситуаціях, що супроводжуються високим ступенем особистого ризику і небезпеки для життя;

– готовність до ситуацій силового (включаючи використання вогнепальної зброї) протиборства із злочинцями;

– підвищена відповідальність за свої дії (відсутність права на помилку);

– здатність до інтенсивної міжособистісної комунікації з асоціальними і кримінальними особами;

– висока психофізіологічна витривалість, пов’язана з відсутністю фіксованого робочого часу (середня тривалість робочого дня складає 10–12 годин, часто буває 7-денний робочий тиждень, нічні виїзди на затримання злочинця та ін.);

– здатність витримувати тривалу емоційну напругу, тривожні стани, відчуття страху, невизначеності, неможливості поділитися своїми сумнівами з близькими і т.п.;

– постійна інтелектуальна активність (аналіз інформації, що постійно змінюється, утримання в пам’яті великої кількості фактів, ухвалення рішень в умовах дефіциту часу й інформаційної невизначеності);

– здатність до рольового перевтілення, майстерного розігрування ролі різних соціальних і професійних типів;

– мовна винахідливість, уміння швидко і достовірно пояснити критичну ситуацію іншому, приховуючи при цьому дійсні наміри, зберігати адекватність у всіх випадках і станах та інше [30, 70].

Охорона громадської безпеки – є основним видом діяльності для працівників патрульної поліції. Загальною характеристикою у цій діяльності є цілеспрямоване спостереження за правопорядком і припинення правопорушень в громадських місцях. Для цього працівники поліції наділені владними повноваженнями щодо впливу на поведінку громадян у вигляді попередження про необхідність припинення протиправного діяння і примусу у вигляді накладення штрафу, затримання правопорушників або доставлення їх в медустанови [44].

Для працівників патрульної поліції важливими є наступні особистісні якості:

– наявність певного життєвого і професійного досвіду;

– інтерес до проблем громадян, альтруїзм, емпатія;

– упевненість в собі, наполегливість, спроможність до протидії порушникам правопорядку; хороша спортивна підготовка;

– упевнене володіння табельною вогнепальною зброєю;

– спостережливість;

– здібність до засвоєння нових знань, навчання;

– активна особистісна позиція; мотивація досягнень; оперативність в ухваленні рішень;

– вимогливість і ін.

Працівникам патрульно-постової служби протипоказані агресивність, байдужість до звернень громадян, ворожа зверхність та ін.

Саме тому необхідно підвищувати ефективність психопрофілактичної роботи, спрямованої на своєчасне виявлення працівників з негативними психоемоційними станами, психологічною вразливістю, або схильних до порушень дисципліни; на організацію комплексного підходу щодо надання зазначеній категорії працівників психологічної допомоги та вдосконалення взаємодії між різними службами психологічного забезпечення.

Суворі вимоги до дій працівників поліції та жорстка правова регламентація їх професійної діяльності є одним із важелів негативного впливу на психічне здоров’я працівників правоохоронної системи. Це вимагає від них високої психологічної готовності до службової діяльності. У зв’язку з цим пошук шляхів та розробка заходів запобігання професійному стресу є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

У цілому стрес у повсякденному житті явище достатньо поширене й звичайне. Незначні стреси швидко минають й нешкідливі, проте надмірний стрес створює проблеми як для особи, так і для організацій у виконанні поставлених завдань. Психологи вважають, що людина більше й частіше страждає від нанесених їй образ, почуття власної незахищеності, невпевненості в завтрашньому дні. Саме тому, стрес – це процес, котрий ніколи не зупиняється, а лише набуває нових видозмін.

Отже, на сьогодні поняття «стрес» набуло особливої актуальності, а уміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу для кожної людини. Відомо, що стресс містить у собі велику руйнівну силу: він може знищити і успіх, і любов, і навіть, саме життя. Але ж потрібно не забувати, що людина — володар своєї долі. Вона, як найрозумніша істота на планеті, може не тільки впоратися із будь-яким стресом, а і виграти битву з ним. Як казав Епіктет: «Людей турбують не речі, а те, як люди дивляться на це». Наші інтерпретації подій, а не самі події можуть призвести до астми, виразки, гіпертонії, остеохондрозу, нейродерміту й багатьох інших психосоматичних захворювань. Отже, щоб цього не сталося ми повинні навчитися регулювати свою психічну та розумову діяльність, об'єктивно дивитися на події і правильно керувати стресом.

Необхідно зазначити, що проблема подолання стресових розладів у працівників ОВС є дуже актуальною сьогодні, оскільки вона обумовлюює негативний вплив на ефективність професійної діяльності, на стан фізичного, психічного та соціального здоров’я співробітників поліції. Зміст та характеристики професійної діяльності працівників поліції цілком обґрунтовано ми можемо віднести до емоційного напруження. Саме тому до причин, що обумовлюють успішність професійної діяльності поліцейських в екстремальних умовах, перш за все слід віднести індивідуально- психологічні та особистісні властивості людини.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ПРАЦІВНИКІВ ОВС**

**2.1. Вплив гендерних особливостей на стресові розлади працівників ОВС**

Врахування гендерного чинникка при аналізі стійкості людини до стресу на сьогоднішній день є найважливішим принципом для вдосконалення психологічної підготовки працівників ОВС. Вісокий рівень стресостійкості однаково важливий як для жінок так і для чоловіків.

Переживання стресу між чоловіками і жінками не тільки в ОВС, а взагалі , безумовно існують. Потрібно зауважити, що жіночий організм більш життєстійкий від початку. І тому певні види фізіологічного стресу на зразок голодування, нестачі кисню, хронічного недосипання переносяться легше. Імунна система, що протидіє захворюванням, у жінок розвинена краще. Та й кращий рівень здоров'я у всіх вікових групах допомагає жінці виявляти більшу стресостійкість.

Епідеміологічні дослідження стресових розладів постійно вказують на те, що реакція чоловіків та жінок на гострий стрес суттєво відрізняється - жінки мають більший ризик їх виникнення та більшу вираженість симптомів. Наприклад, у жінок діагностують стресові розлади приблизно вдвічі частіше.

Існує велика кількість факторів, якими обумовлені вищезазначені відмінності. Більша активація стовбура мозку до загрозливих подразників може сприяти більшій поширеності стресовіх розладів у жінок. Загалом, жінки трохи рідше зазнають життєвих травматичних подій, ніж чоловіки. Однак, жінки піддаються більшому ризику виникнення стресовіх розладів після впливу травматичної події, оскільки жінки та чоловіки часто зазнають травми різного типу

Робота в поліції є однією із сфер діяльності, яку прийнято відносити до «чоловічої». В даному випадку під «чоловічою» сферою діяльності ми розуміємо не тільки кількісну перевагу чоловіків в професії, а й необхідність «створення гендера» в рамках даного виду діяльності. Так, в силу істотних гендерних стереотипів жінка здебільшого здається невідповідною кандидатурою на роль повноцінного поліцейського [7]. В якості критеріїв, що свідчать про маскулінність професії поліцейського, можна виділити три фактори: кількість чоловічої частини колективу, характер діяльності при виконанні більшості службових обов‟язків, типу професійно важливих якостей. Не дивлячись на те, що в останні роки кількість жінок в поліції істотно зросла, що призвело до зниження впливу гендерних стереотипів, в Україні поліція поки залишається швидше «чоловічою» роботою.

Жінці- поліцейській пропонується розвивати в собі чоловічі якості такі як жорсткість, наполегливість, авторитарність, схильність до знеособленого управління, емоційний аскетизм. У такій ситуації перед жінкою постає вибір: або прийняти таку модель поведінки, або витрачати зусилля для ствердження у колективі свого права на жіночий стиль поведінки. Проблема полягає в тому, що професійно підготовлена жінка погано пристосовується до стереотипу управління згідно з «чоловічою» моделлю. У зв’язку з чим реалізація жінки у професійній сфері породжує проблеми з ідентичністю. [10].

Психологічна діяльність жінки- поліцейської можуть створювати «жіночий» або «чоловічий» гендер, так і навпаки у чоловіків. «Жіночий» гендер в службовій діяльності допомагає співробітницям знизити стрес від служби на «чоловічий» роботі, але це має вплив на визнання їх професіоналізму. При відтворенні «чоловічої» моделі поведінки підвищуються шанси на визнання жінки-поліцейського як професіонала. При цьому співробітниця не буде сприйматися як «жінка», що буде створювати проблеми при взаємодії з колективом і населенням [30].

Необхідність знаходити баланс між соціальними ролями жінки і поліцейського служить причиною стресу на роботі, що згодом негативно позначається на здоров‟ї. Згідно з дослідженнями, джерело стресу жінок-поліцейських частково відмінне від джерел стресу чоловіків-поліцейських [35]. Хоча стрес може бути викликаний різними причинами, необхідність створення гендеру також грає свою роль. Щоб бути визнаним професійним працівником, жінці-поліцейському потрібно відтворювати чоловічий гендер, а щоб зменшити рівень стресу – жіночий. Залежно від обраної стратегії виходить, що жінка-поліцейський сприймається або як професіонал, або як жінка.

Реалізація жінки у професійній діяльності передбачає розвиток таких якостей, як: впевненість, емоційна врівноваженість, прагнення до досягнень, відповідальність, незалежність, самостійність, гнучкість поведінки. Позитивними особливостями в результаті впливу професійної діяльності на особистість жінки є такі: у них підвищується соціальний статус, задовільняється потреба у самореалізації, стимулюється необхідність підтримки професійної придатності, зовнішнього вигляду. Все це додає жінкам впевненості у собі і позитивно впливає на їх активність.

У роботі ОВС чоловіки схильні приймати більш ризиковані рішення, що зумовлено їхньою більшою агресивністю, незалежністю, прагненням самостверджуватися. Тому професійні стреси стають для них більш складними і деструктивними, ніж для обережніших, розважливіших жінок.

Як вже зазначалось жінки більше переживають з приводу стосунків з коханою людиною, конфліктів з дітьми, родичами, змін у власній зовнішності. У них фіксується набагато більша тривалість реагування на стресову ситуацію, ніж у чоловіків. Жінки зазвичай обирають емоційні форми реагування на стрес, тоді як чоловіки швидше беруть себе в руки і реагують інструментально, починають діяти [26].

Існують суто чоловічі й жіночі стресори. Чоловіки набагато гірше переживають соціальну ізоляцію і хронічні захворювання. А в жінок різко підскакує рівень гормону стресу кортизолу, коли їхні чоловіки лежать на дивані перед телевізором. Найнижчим стресовий фон у жінок стає тоді, коли чоловіки активно виконують домашню роботу разом з ними. До речі, у таких випадках жінки починають працювати вдвічі швидше. У чоловіків же найнижчий рівень стресу фіксується у стані пасивного відпочинку наодинці.

Доведено, що жінки й фемінінні чоловіки зазвичай схильні вирішувати проблеми емоційно, переживаючи і говорячи про свої переживання, а чоловіки та маскулінні жінки - інструментально, щось реально змінюючи в зовнішніх обставинах [7].

Невміння приймати свої емоції, давати їм виявлятися чоловіки й маскулінні жінки трактують як раціональність, стриманість, стійкість характеру. Насправді ними керують соціальні стереотипи, згідно з якими сильна людина все може витримати і нікому не показати своїх страждань. Крім того, більшість чоловіків виявляють недовіру до себе, страх поринути в емоційну стихію, дозволити собі слабкість, пожалітися, можливо, навіть звернутися за співчуттям. Працюючи з ними, слід враховувати ступінь жіночності, фемінінності жінок і маскулінності чоловіків, поступово пропонуючи жінкам більш інструментальні стратегії, а чоловікам - емоційні, що передбачають відкритий прояв емоцій [12].

Загалом же, коли йдеться про стрес і гендер, не завжди ясно, чи то статеві характеристики людини більше визначають її реакцію на стресор, чи соціальне научіння, гендерні стереотипи мають вирішальний вплив.

**2.2. Експериментальне дослідження гендерних особливостей стресових розладів у працівників ОВС**

Основні етапи емпіричного дослідження:

1. Підбір та аналіз літературних джерел.

На даному етапі був проведений підбір, структурування та аналіз теоретичного матеріалу щодо проблематики кваліфікаційної роботи, а саме були розглянуті та проаналізовані наукові дослідження стресових розладів у працівників ОВС з урахуванням гендерного аспекту.

1. Побудова моделі дослідження.

На даному етапі був здійснений підбір психодіагностичних методів та методик. Серед методів дослідження застосовані: теоретичні – методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні: методи тестування, математичної статистики.

# У дослідженні використано такі методики: Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI), тест-опитувальник Сандри Бем, методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге, тест PSM-25 (рівень психологічного стресу).

1. Організація та проведення дослідження.

На даному етапі виконувала практична частина дослідження, у якій мала місце детальна організація нашого майбутнього дослідження та його безпосереднє проведення на вибірці респондентів працівників поліції.

Був проведений короткий інструктаж, далі респонденти отримали бланки, в котрих було описано кожну методику. Бланки не підписувались у зв’язку з конфіденційністю.

1. Обробка результатів дослідження.

На цьому етапі була проведена первинна обробка сирих даних за кожною методикою, компонування матеріалу, занесення даних до таблиць та графічне представлення отриманих результатів. Далі проводились обрахунки для знаходження кореляційних зв’язків між шкалами за допомогою критеріїв математичної обробки даних, отримані результати заносились до таблиць за допомогою математичних та статистичних результатів.

1. Інтерпретація отриманих результатів та їх оформлення.

На даному етапі були структуровані та проінтерпретовані дані за кожною з обраних методик. Кожний статистично значимий показник інтерпретувався згідно з описом шкал, що поданий у використаних методиках.

Вибірку дослідження склали 30 співробітників поліції, віком від 25 до 35 років, 10 жінок та 20 чоловіків. Стаж роботи – від 1 до 5 років. Посади: командир роти, заступник командира роти, командири взводу № 1 та взводу № 2, заступники командирів взводу №1 та взводу № 2, інспектори та поліцейські роти.

У бланках досліджуванні зазначені під номерами з 1 по 10 жінки; з 11 по 30 чоловіки.

Опис психодіагностичних методик.

1. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI (див. Додаток А).

Фрайбургський особистісний опитувальник (англ. Freiburg Personality Inventory - FPI) почав розроблятися в 1963 році групою дослідників, куди входили Р. Г. Гампель, X. Зарг, І. Фаренберг [77].

FPI - багатофакторний особистісний тест, придатний для діагностики деяких важливих властивостей особистості. Він годиться для нормальної популяції з метою аналізу властивостей особистості, в клінічній практиці використовується для індивідуальної діагностики. Це надійний засіб для практичних і науково - дослідних цілей.

Опитувальник містить 12 шкал. Загальна кількість питань - 114. Один (перший) питання ні в одну з шкал не входить, так як має перевірочний характер. Шкали I-IX є основними, або базовими, а шкали X-XII - похідними, інтегруючими. Похідні шкали складені з питань основних шкал і позначаються іноді не цифрами, а буквами: *E, N* і *М* відповідно.

Респонденту пропонується ряд тверджень, кожне запитання може відповідати чи не відповідати якимось особливостям поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядам на життя і т.д. Якщо така відповідність має місце, то потрібно дайте відповідь "Так", в іншому випадку - відповідь "Ні". Свою відповідь зафіксуйте на бланку опітувальника. Успішність дослідження багато в чому залежить від того, наскільки уважно виконується завдання. Прагнути своїми відповідями справити на кого-то краще враження не має сенсу, так як жодна відповідь не оцінюється як хороша або погана. Респондента не повинно бентежити, якщо деякі з питань здадуться занадто особистими, оскільки дослідження не передбачає аналізу кожного питання і відповіді, а спирається лише на кількість відповідей одного і іншого виду.

2. Опитувальник Сандри Бем.

Даний опитувальник розроблений Сандрой Бэм (див. Додаток Б). У літературі згадується як анкета (опросник) статевих ролей *BSRI* [81]. Опросник використовується для виявлення ступеня виразності маскулінних і фемінінних характеристик, а також дозволяє визначити тип особистості: маскулінний, фемінінний, андрогінний.

Респонденту пропонується 60 тверджень (якостей), наявність якіх потрібно оцінити за семибальною шкалою. Анкета також може бути використана у вигляді експертного рейтингу.

3. Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге (див. Додаток В).

Методика була розроблена американськими вченими, Холмсом та Раге, які проаналізували вплив стресу на виникнення соматичних захворювань. Автори проаналізували історії життя та хвороб 5 тисяч осіб і встановили, що перед захворюванням більшість людей переживали серйозні потрясіння, причому як радісні, так і сумні [77].

Сама методика являє собою перелік стресогенних подій, кожну з яких автори оцінили в певну кількість балів.

Респонденту пропонується позначити ті події, які відбулися в його житті протягом останнього року, причому, якщо подія відбувалася двічі, треба її рахувати так само два рази. Підраховується сума балів за всі події. Якщо вона становить менше 150 балів – це вказує на досить високу стресостійкість; 150-199 – середню; 200-299 – погранична, а 300 та більше – низька, яка вказує на високу вірогідність соматичних та психічних захворювань.

4. Методика PSM-25 психологічний стрес (див. Додаток Г).

Методика PSM-25 або Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліон (Lemyr- Tessier-Fillion) призначена для діагностики психологічного стресу. На відміну від багатьох інших методик, що діагностують швидше фізіологічні та патологічні (граничні) прояви стресу, цей тест націлений на психологічний аспект переживання стресового стану, на психічну напругу [4].

Адаптація тесту та його переклад здійснена Н.Водопьяновою на вибірці вчителів, студентів та комерційного персоналу, в кількості 500 осіб. Методика призначена для респондентів віком від 18 до 35 років. Автор наводить дані про достатньо високу надійність та валідність адаптованої методики.

Респондентам пропонується оцінити твердження, що описують психічний стан, за 8-бальною шкалою (від 1 – ніколи до 8 – постійно). В результаті можна отримати більше 155 балів, що означатиме високий рівень стресу, від 154 до 100 балів – середній, менше 100 балів – низький.

**2.3 Психологічний та статистичний аналіз результатів дослідження**

Особистісний опитувальник FPI (форма B) створений головним чином для прикладних досліджень, діагностики станів і властивостей особистості, які мають першорядне значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки.

В нашому дослідженні FPI (форма B) дозволяє робити оцінку важливих особистісних властивостей: рівня емоційної стійкості особистості тобто впливу різних стресовіх факторів на професійну діяльність поліцейського з урахуванням статевої типилізації особистості – мускулінність чи фемінінність (див. Додаток Г).

Для вирішення питання відповідності базових норм методики FPI, а також коректності їх використання у роботі з працівниками поліції було проведене експериментальне дослідження. Зауважимо, що наведений у нашій роботі варіант використовується в системі психологічного забезпечення органів та підрозділів внутрішніх справ. Виходячи із зазначених авторами методики показників, середніми значеннями за всіма 12 шкалами вважається показник 5 балів, а середньоквадратичне відхилення має значення 1 бал. Тобто, коридор середніх значень за всіма шкалами методики становить 4-6 балів. Бали нижче та вище зазначеного коридору вважаються низькими та високими відповідно, незалежно від професійного або освітнього рівня респондента.

Результати опитування щодо дослідження шкали XII статевої типілізації протікання психічної діяльності працівників ОВС занесені до табліці 2.3.1 (див. табл. 2.1)

Таблиця 2.1

**Протікання психічної діяльності працівників ОВС за мускулінним та фемінінним типами**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| РЕСПОНДЕНТИ | МУСКУЛІННІ | | ФЕМЕНІННІ | |
| кількість | % | кількість | % |
| Чоловіки (n=20) | 16 | 80 | 4 | 20 |
| Жінки (n=10) | 6 | 60 | 4 | 40 |

Аналізуючи отримані результати за методикою FPI (форма B), можна стверджувати, що у більшості респондентів жінок ОВС у яких за XII шкалою (мускулінність, фемінінність) психологічна діяльність протікає за чоловічим типом спостерігається середня **стійкість до стресу VI шкала опитувальника** (див рис. 2.1.)**, а у жінок з фемінінним типом низька, що** вказують на стан дезадаптації, тривожність, втрату контролю над потягами, виражену дезорганізацію поведінки.

**Рис. 2.1. Графічна діаграма розподілу результатів шкали «Стійкість до стресу» за методікою FPI форма B (n=10)**

**За шкалою VII реактивна агресивність** (див рис. 2.2.)**,** **– більшість жінок з мускулінним типом психічної діяльності отримали високі бали, що** свідчить про високий рівень психопатизации, який характеризується агресивним ставленням до соціального оточення і вираженим прагненням до домінування.

**Рис. 2.2. Графічна діаграма розподілу результатів шкали «Реактивна агресивність» за методікою FPI форма B (n=10)**

**За XI шкалою саморегуляція** (див рис. 2.3.)**, більшість опитуваних жінок з мускулінним та фемінінним типом психологічної діяльності отримали високі бали, що** вказує на нестійкість емоційного стану, яке проявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції.

**Рис. 2.3. Графічна діаграма розподілу результатів шкали «Саморегуляція» за методікою FPI форма B (n=10)**

Аналізуючи отримані результати респондентів чоловіків (див. рис. 2.4.), можна стверджувати, що більшість мають середню стійкість до стресу як і з фемінмінним типом **так і з мускулінним типом.**

**Рис. 2.4. Графічна діаграма розподілу результатів шкали «Стійкість до стресу» за методікою FPI форма B (n=20)**

**За шкалою VII реактивна агресивність** (див. рис.2.5.) **– більшість чоловіків з мускулінним типом психічної діяльності отримали високі бали, що** свідчить про високий рівень психопатизации, який характеризується агресивним ставленням до соціального оточення і вираженим прагненням до домінування. У чоловіків з фемінінним типом **реактивна агресивність помірна.**

**Рис. 2.5. Графічна діаграма розподілу результатів шкали «Реактивна агресивність» за методікою FPI форма B (n=20)**

**За XI шкалою саморегуляція** (див. рис. 2.6.) **– 50% опитуваних чоловіків з фемінінним типом психологічної діяльності отримали високі бали, що** вказує на стан дезадаптації, тривожність, втрату контролю над потягами, виражену дезорганізацію поведінки, у інших 50% оцінки вказують на стійкість емоційного стану. **Більшість чоловіків з мускулінним типом психологічної діяльності отримали** низькі оцінки, що можуть характеризувати не тільки високу стабільність емоційного стану як такого, але і хороше вміння володіти собою.

**Рис. 2.6. Графічна діаграма розподілу результатів шкали «Саморегуляція» за методікою FPI форма B (n=20)**

У цілому ж жіноча група демонструє маскулінні риси значно виразніше ніж чоловіки демонструють - фемінінні риси.

Ми ще раз переконуємося в не тотожності поняття стать - як генетична стать (визначений набір генів) [і психологічна стать](https://shag.com.ua/materiali-dlya-besidi-zi-starshoklasnikami-naslidki-rannih-sta.html), що зв'язано з феноменом гендерної ідентичності - усвідомлення своєї належності до чоловічої або жіночої статі.

За результатами методики розробленой Сандрой Бэм (див. додаток Д), було виявлено, що у жінок андрогінність – 30%, фемінність – 20%, мускулінний тип особистості – 50%. У чоловіків андрогінність – 10%, фемінність – 10%, маскулінность – 80% (див. рис. 2.7. та рис. 2.8.).

**Рис. 2.7. Діаграма розподілу результатів за методікою С. Бем (n=10)**

**Рис. 2.8. Діаграма розподілу результатів за методікою С. Бем (n=20)**

Результати за методикою PSM-25 психологічний стрес (див. Таблицю 2.2)

Таблиця 2.2

**Розподіл показників стресу за методикою PSM-25 (n=30)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Низький рівень | | Середній рівень | | Високий рівень | |
| жінки | чоловіки | жінки | чоловіки | жінки | чоловіки |
| Психологічний стрес | 1 | 5 | 7 | 10 | 2 | 5 |

У більшості працівників управління поліції, було виявлено середній рівень стресу (див. табл. 2.2, рис. 2.9.).

**Рис. 2.9. Діаграма розподілу результатів за методікою PSM-25 (психологічний стрес) (n=30)**

Це означає, що у них виникає набагато менше різних невротичних чи психологічних розладів. Також вони мають середній рівень напруженості в певних екстремальних ситуаціях. Середній рівень стресу вказує на можливість своєчасно та спокійно зреагувати на ту чи іншу негативну інформацію, адекватно себе повести в надзвичайній ситуації.

Проте слід зазначити, що у 7 осіб діагностовано високий рівень стресу (23,3%), що може стати на заваді виконанню їх професійної діяльності та вимагає відпочинку та психологічної допомоги саме цим співробітникам поліції.

В таблиці 2.3 та на рис. 2.10. зображені результати співробітників поліції отримані за методикою діагностики рівня стресостійкості Холмса, Раге. Ця методика вимірює кількість стресових подій в житті людини за останній рік. Чим більше набрано балів, тим меншою є стресостійкість.

Таблиця 2.3

**Розподіл показників стресостійкості за методикою діагностики рівня стресостійкості Холмса, Раге** **(n=30)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Дуже висока (менше 150 балів) | Висока (150-199 балів) | Середня (200-299) | Низька  (300 та більше) |
| стресостійкість | 13 | 7 | 3 | 7 |

**Рис. 2.10. Діаграма розподілу показників стресостійкості у співробітників поліції**

Як можна побачити у більшості респондентів висока та середня стресостійкість, що свідчить про їх успішну адаптацію та здатність витримувати стрес без шкідливих наслідків для організму. У 44% працівників поліції встановлено дуже високий рівень стресостійкості. І лише 7 осіб (10% досліджуваних) отримали низький її рівень, що свідчить про їх вразливість до стресових подій.

Для аналізу результатів ми використали кореляційний аналіз, оскільки саме завдяки цьому методу ми зможемо побачити зв'язок між змінними, які нас цікавлять.

Кореляційний аналіз – метод обробки статистичних даних, що полягає у встановленні коефіцієнтів кореляції між змінними. Для встановлення кореляційних зв’язків було обрано коефіцієнт кореляції Пірсона, який характеризує існування лінійної залежності між двома величинами [28].

Проаналізуємо результати кореляційного аналізу між методикою розробленой Сандрой Бэм статевих ролей та показниками тесту FPI (форма B) стійкість до стресу, реактівна агресивність та саморегуляція (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Емпіричне значення кореляційного аналізу.**

|  | стійкість до стресу | реактивна агресивність | саморегуляція |
| --- | --- | --- | --- |
| статеві ролі - мускулінність, + фемінінність | -0.265 | -0.444\* | 0.373\* |
| стійкість до стресу |  | 0.053 | -0.497\*\* |
| реактивна агресивність |  |  | 0.058 |

\* p< 0,05

\*\* p< 0,01

\*\*\* p< 0,001

Як можна побачити з табл. 2.3.4, рівень реактивної агресивності зростає (при відємному числі) у нашому випадку це мускулінність, тоді як фемінінність має кореляцію з саморегуляцією p< 0,05.

Стресостійкость має значимість, якщо людина застосовує саморегуляцію p< 0,01.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

У другому розділі кваліфікаційної роботи було описано організаційно - методичні складові проведення емпіричного дослідження, діагностику вивчення гендерних особливостей та такі важливі особистісні властивості як стресостійкость, саморегуляція, прояв стресу та реактивної агресивності.

У ході проведеного нами дослідження ми можемо зробити наступні висновки до другого розділу даного дослідження:

1) Аналіз результатів проведення констатувального експерименту засвідчує той факт, що за допомогою використання методики Сандри Бем «фемінність-маскулінність», яка спрямована на визначення гендерної приналежності, було отримано такі результати: процент маскулінності серед опитуваних чоловіків склав – 80%; фемінність – 10%; андрогінності – 10%; маскулінніть серед опитуваних дівчат складає – 50%; фемінність серед опитуваних – 20%; андрогінність – 30%. Показники фемінності серед хлопців несуттєві проте мускулінність серед жінок достатньо виражена – 50%, що певною мірою пов’язано зі специфікою проходження служби.

2) Керуючись отриманими результатами за методикою FPI, ми можемо побачити, що мускулінність певною мірою впливає на прояв реактивної агресивності як у жінок так і у чоловіків, **що** свідчить про високий рівень психопатизації, проте ці працівники мають високу стійкість емоційного стану та вміння володіти собою, що дуже важливо в роботі ОВС. У жінок з фемінінним типом психологічної діяльності низька стійкість до стресу та недостатня саморегуляція.

3) За результатами діагностики рівня стресостійкості Холмса, Раге 23% працівників поліції мають низький рівень стресостійкості, що свідчить про їх вразливість до стресових подій. Знання факторів, які обумовлюють виникнення агресивної поведінки у правоохоронців, дозволяє розробити комплекс методів, спрямованих на її профілактику, а також формування навичок емоційної саморегуляції та ефективного спілкування. саме тому нами був проведений соціально- психологічний тренінг щодо подолання стресових розладів у працівників ОВС.

Проведене емпіричне дослідження рівня стресу, стресостійкості з урахуванням гендерних особлівостей у працівників поліції дозволило виділити основні «проблемні зони» для розробки соціально- психологічного тренінгу.

**РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ГЕНДЕРНИХОСОБЛИВОСТЕЙ У ВИНИКНЕНІ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ПРАЦІВНИКІВ ОВС**

**3.1. Методологічні засади розробки соціально – психологічного тренінгу**

Серед методів роботи зі стресом найбільш ефективним, на наш погляд, є тренінгова робота, яка з одного боку має всі переваги групової терапії, а з іншого – більш короткотривала та відповідає цілям нашого дослідження – знизити рівень стресу у співробітників поліції. Саме тому наступним кроком дослідження стала розробка тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня стресу у працівників поліції.

Соціально-психологічний тренінг - це сукупність групових методів формування умінь і навичок самопізнання, спілкування та взаєморозуміння людей в групі [51].

С.В.Петрушин виділяє п'ять етапів розвитку групи і відповідні кожному етапу основні цілі [43]:

1. Вступ. Метою першого етапу - є формування установок на активну участь, на довіру тренера і на певний позитивний результат. Сформувати установку на участь («бути»), а не на використання («мати»), зробити акцент на неординарність занять.

2. Ігрове спілкування; Мета другого етапу - створення атмосфери психологічної безпеки, почуття «Ми». Цей етап починається з першої взаємодії членів групи між собою (зазвичай використовуються ігри та вправи на групову взаємодію, колективну творчість і т. п.).

3. Конфронтація. Мета третього етапу - допомогти внутрішньому перетворенню учасників тренінгу і вираженню негативних станів. Протягом другого етапу ігрове спілкування вичерпує свою привабливість і значення. У групі виявляються негативні емоції що раніше були стримувані. Ця закономірність спостерігається завжди, коли тимчасово пропадає (або знижується) мотивація участі в групі. Тут завжди спалахує агресія членів групи, спрямована на тренера. На думку К. Роджерса, вираз негативних емоцій є першим сигналом початку істинно «відкритого» спілкування. На цьому етапі завдання керівника полягає в переведенні цих прихованих емоцій у відкрите, конструктивне обговорення з подальшим спільним аналізом, переробкою інформації.

4. Особистісне спілкування. Мета четвертого етапу - допомогти у створенні «відкритої» комунікації учасників тренінгу. Після конфронтації вони готові вступати один з одним в довірче спілкування, здійснити поступове саморозкриття. Етап особистісного спілкування оцінюється як найбільш продуктивний в плані самодіагностики і поповнення досвіду продуктивної міжособистісної і внутрішньогрупової взаємодії. На цьому етапі роботи члени групи, як правило, переживають відчуття втрати часу, емоційний підйом, посилення почуття «Ми».

5. Творче спілкування за рамками тренінгу. Мета п'ятого етапу - закріплення відносин між учасниками тренінгу, планування і здійснення їх подальшого самостійного розвитку. Цей етап починається після оголошення тренером закінчення «офіційної» частини заняття.

При розробці соціально- психологічного тренінгу насамперед слід звернути увагу на фактори, що сприяють групової згуртованості:

1. Збіг інтересів, поглядів, цінностей і орієнтації учасників групи.

2. Достатній рівень гомогенності складу групи (особливо за віковим показником - небажано об'єднувати в одній групі осіб старше п'ятдесяти років і молодше вісімнадцяти).

3. Атмосфера психологічної безпеки, доброзичливості, прийняття.

4. Активна, емоційно насичена спільна діяльність, спрямована на досягнення мети, значимої для всіх учасників.

5. Привабливість ведучого як зразка, моделі оптимально функціонуючого учасника.

6. Кваліфікована робота ведучого, що використовує спеціальні психотехнічні прийоми і вправи для посилення згуртованості.

7. Наявність іншої групи, яка може розглядатися як та, що суперничає в якомусь відношенні.;

8. Присутність людини, здатної протиставити себе групі, тієї, що різко відрізняється від більшості учасників (як показує сумний досвід не тільки тренінгів, а й повсякденного життя, люди особливо швидко гуртуються не в боротьбі за щось, а в боротьбі проти когось ).

У сценарії антистресового тренінгу ми реалізовуваємо наступні навчальні завдання. Перше завдання тренера – інформувати учасників про вплив стресу на тіло і психіку людини. У зв'язку з цим ми знайомимо учасників з такими найважливішими поняттями теорії стресу, як стресор, адаптивний синдром, фрустрація, психосоматичні захворювання. Після надання тренером цієї інформації зміст кожного з цих понять обговорюється в ході вправ або у формі групових тематичних дискусій.

Друге завдання – навчити учасників групи відстежувати ознаки стресу і його наслідків у себе та інших людей. Практика показує, що багато наших реакцій на стресори не усвідомлюються як такі і витісняються. Часто ігнорується вплив стресора, який запускає стресову поведінку, виконуючи роль своєрідного тригера. Це може бути якесь слово, негативна думка, висловлювання значущих людей, особливості ситуації або поведінки співрозмовника. Тому третє завдання тренера – навчити учасників усвідомлювати вплив цих стресорів, з тим, щоб надалі контролювати власну поведінку в ситуації стресу.

Для працівників ОВС тренінг щодо подолання стресових розладів проходив 3 дні у якому взялі участь 14 поліцейських.

У тренінгу нашою метою було ознайомити учасників з поняттями теорії стресу, стресор, адаптивний синдром, фрустрація, психосоматичні захворювання навчання конструктивним способам управління агресією та як агресивна поведінка особистості впливає на оточення, розширення інформованості про агресивність як особистісну рису. Тут максимально застосовується техніка роботи з агресією, з явищами (дитячо-батьківськими, статевими, віковими, рольовими, професійними), багато представленими в соконсультуванні. Прийоми, які можуть бути тут використані: «зміна ролей», «сказати більше», «перебільшити», «зменшити», «посміятися», «розповісти історію». У результаті учасники відчувають, що ясніше мислять, мають більшу психологічну свободу, відчувають приплив життєвих сил і позитивний настрій по відношенню до соціального оточення.

Не меньш важлівою була оцінка того, що учасник відчуває і думає про себе, власної поведінки у ситуаціях професійної діяльності.

Важливим резервом у стабілізації свого емоційного стану є вдосконалення дихання. Як не дивно, не всі люди вміють правильно дихати. Не останню роль невміле дихання відіграє і в стомлюваності. Зосередивши свою увагу, неважко помітити, як міняється дихання людини у різних ситуаціях: по-різному дихає сплячий, працюючий, розгніваний, веселий, сумний або переляканий. Порушення дихання залежать від внутрішнього стану людини, а тому і довільне впорядковане дихання має справляти зворотну дію на цей стан. Навчившись впливати на своє дихання, можна оволодіти одним зі способів емоційної саморегуляції.

Матриця програми тренінгу (план-таймінг) представлена у таблиці 3.1

Таблиця 3.1

**Програма тренінгу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Час | | Тема | Коментарі, дії | |
| 5 год. 20 хв. | | День 1 | | |
| 5-7 хв. | | Початок тренінгу | | Вітання; ознайомлення учасників з темою. |
| 3 хв. | | Оголошення правил тренінгової роботи | |  |
| 20-30 хв. | Знайомство учасників та вправи на знайомство | | | Вправа «Луна», вправа «Карусель спілкування» |
| 7-10 хв. | Збір очікувань. | | | вправа «Наші очікування» |

Продовж. Табл. 3.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 год. 10 хв. | Вправи на об'єднання групи, формування довіри | Мета: підняти активність учасників, створити позитивну атмосферу, налаштувати на роботу.  Вправа «Порядковий рахунок», вправа «Путанка», вправа «Мисливський азарт», вправа «Підкреслення значущості», вправа «Шанхайці», вправа «Проміжна рефлексія». |
| 20 хв. | Перерва | Кофе- тайм |
| II частина | Поняття стресу  Управління агресією | Мета: знайомство учасників з поняттями теорії стресу, стресор, адаптивний синдром, фрустрація, психосоматичні захворювання; усвідомлення і навчання конструктивним способам управління агресією. |
| 50 хв. | Вплив стресу на тіло і психіку людини | Презентація |
| 30 хв. | «Переоцінка оточення»: оцінка того, як агресивна поведінка особистості впливає на оточення | Вправа «Що мені не подобається в цій людині» |
| 20 хв. | «Катарсис»: відчуття й вираження власного ставлення до проблеми агресивної поведінки | Міні-лекція. |
| 20 хв. | Перерва | Кофе- тайм |
| III частина 60 хв. | Тілесно-орієнтована терапія: вправи на зняття зайвої напруги | Мета: Пропоновані вправи дозволяють відчути своє тіло, усвідомити міру його напруги, гармонізують психофізичні функції.  Вправа «Броунівський рух», вправа «Ростемо», вправа «Потягнулися – зламалися». |
| 3-5 хв. | Завершення 1 дня тренінгу. | Зворотний зв'язок. |
| 5 год. | День 2 | |
| I частина | Саморегуляція | Мета: усвідомлення і прийняття своїх почуттів; робота з негативними почуттями; освоєння способів зняття внутрішньої напруги, прийомів саморегуляції. |

Продовж. Табл. 3.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5-7 хв. | Початок тренінгу. | Вітання; ознайомлення учасників з темою. |
| 50 хв. | 1. Вправи на усвідомлення і прийняття своїх почуттів | Вправа «Почуття», вправа «Список емоцій», вправа «Передача почуттів», вправа «Асоціації». |
| 30 хв. | 2. Освоєння способів саморегуляції емоційного стану | Мозковий штурм «Способи саморегуляції в ситуації стресу».  Мета: з'ясування способів управління своїми емоціями. |
| II частина | Дихальна гімнастика |  |
| 30 хв. | 1. Дихальні вправи із заспокійливим ефектом | Вправа «Відпочинок»  Вправа «Передих» |
| 40 хв. | Дихальні вправи з тонізуючим ефектом | Вправа «Мобілізуюче дихання»  Вправа «Замок» Вправа «Голосова розрядка» |
| 20 хв. | Перерва | Кофе- тайм |
| III частина  30 хв. | «Звукова гімнастика» | Мета: знайомство із звуковою гімнастикою, зміцнення духу і тіла. |
| 1 год. 30 хв. | Релаксаційна вправа (техніка напруги і розслаблення) | Мета: Усвідомлення, знаходження і зняття м'язових затисків; визначення і зняття зайвої напруги. Вправа «М'язова енергія»  Вправа «Напруга – розслаблення»  Вправа «Вогонь – лід»  Вправа «Затиски по колу»  Вправа «Дощик» |
| 3-5 хв. | Завершення 2 дня тренінгу. | Зворотний зв'язок. |
| 5 год. | День 3 | |
| I частина | Позитивне мислення та самосприйняття | Мета: розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими. |
| 50 хв. | Початок тренінгу | Вітання; ознайомлення учасників з темою. Презентація. |

Продовж. Табл. 3.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 год. 20 хв. | Вправи на розвиток позитивного самосприйняття, на усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими. | Вправа «Кінопроба»  Вправа «Достоїнства»  Вправа «Валіза» |
| 20 хв. | Перерва | Кофе- тайм |
| II частина  1 год. 20 хв. | Медитація | Мета: зняття емоційної напруги, уміння зупиняти потік думок. Медитація є станом, при якому досягається вища міра концентрації уваги або ж, навпаки, повне його розосередження.  Вправа «Концентрація на рахунку»  Вправа «Концентрація на нейтральному предметі»  Вправа «Зосередження на емоціях і настрої» |
| 20 хв. | Перерва | Кофе- тайм |
| III частина  20-30 хв. | Підсумок. | Мета: встановлення зворотного зв'язку, аналіз досвіду, отриманого у групі.  Вправа «Побажання по колу»  Рефлексія «Мені сьогодні...» |

**3.2. Соціально- психологічний тренінг щодо подолання стресових розладів у працівників ОВС**

Мета тренінгового заняття полягає у підвищенні стресостійкості, тобто здатності протистояти стресовій дії, активно перетворюючи її або пристосовуючись до неї. Тренінг спрямований на зміну психоемоційної сфери людини, на зміну її поведінки, вдосконалення самосвідомості.

Завдання:

1. Інформування учасників про вплив стресу на тіло і психіку людини.
2. Відреагування негативних емоцій і навчання прийомам регулювання свого емоційного стану.
3. Навчити учасників групи відстежувати ознаки стресу і його наслідків у себе та інших людей.
4. Усвідомлення і навчання конструктивним способам управління агресією.
5. Усвідомлення і прийняття своїх почуттів; робота з негативними почуттями; освоєння ефективних способів зняття внутрішньої напруги, прийомів саморегуляції.
6. Підвищення психологічної компетентності й упевненості в собі учасників тренінгу.

Оптимальна кількість учасників: 14 осіб.

Тривалість тренінгу: 15 годин 20 хвилин.

Обладнання: стільці по кількості учасників тренінгу, фліп-чарт, ноутбук, проектор, аркуші паперу формату А 1 – 4 шт., папір формату А 4-1 пачка, кольорові олівці, м'яч.

Розміщення учасників: учасники тренінгу розміщуються по колу на стільцях в просторій кімнаті.

Хід тренінгу

День 1 Емоційна стійкість.

Мета: включення в роботу, зняття напруги, що накопичилася; об'єднання, створення групової довіри і прийняття.

Слово тренера.

Тренер повідомляє тему тренінгу та коротко розповідає про що буде йти мова під час його проведення.

Оголошення тренером правил групи:

зазначати своє ім’я перед довготривалими репліками;

принцип «тут і тепер»;

«Я»-висловлювання;

позиція активності (в разі пасивності одного учасника група здатна проявляти агресивність щодо нього).

I частина

1. Вправи на знайомство [90, с.165]:

Вправа «Луна»

Кожен по колу називає своє ім'я, супроводжуючи його жестом або рухом усього тіла, а група, як луна, повторює це усе за ним.

Вправа «Карусель спілкування»

Учасники по колу продовжують фразу, задану ведучим.

«Я люблю...».

«Мене радує...».

«Мені сумно коли...».

«Я гніваюся, коли...».

«Я пишаюсь собою, коли...».

1. Збір очікувань

Вправа «Наші очікування»

Мета: виявлення очікувань учасників. Коригування запиту.

Тренер: «Кожен з нас чогось очікує від нової справи. Чого Ви очікуєте від цього тренінгу?» (Кожен учасник записує свої очікування у правій колонці на листку).

Тренер: «Що Ви готові вкласти у тренінг?» (Кожен учасник записує у правій частині аркуша свій внесок у тренінг). Учасники по кругу зачитують свої очікування від тренінгу і внесок.

Тренер: «Те, що ми з Вами записали, безумовно, може змінюватися упродовж усього тренінгу. Можливо, ви отримаєте те, на що не сподівалися. Багато що також залежатиме від вашої активності. У кінці тренінгу у нас з Вами буде можливість проаналізувати свої очікування».

1. Вправи на об'єднання групи, формування довіри [90, с.166]:

Мета: підняти активність учасників, створити позитивну атмосферу, налаштувати на роботу.

Вправа «Порядковий рахунок»

Ця вправа допомагає встановити зоровий контакт з усіма учасниками.

Усі сидять у колі, одна людина говорить «один» і дивиться на будь-якого учасника гри; той, на кого перший учасник подивився, говорить «два» і дивиться на іншого.

Вправа «Путанка»

Ведучий ставить поруч 2–3 стільці і пропонує учасникам усім сісти на них за його командою. Коли усі сіли (можна сідати на коліна один одному) пропонується підняти вгору ліву руку і протягнути її будь-якому учаснику. Тепер треба підняти вгору праву руку і протягнути її кому-небудь іншому. Коли всі учасники подали руки один одному, обережно, не розчіпляючи, але і не вивертаючи рук, слід встати зі стільців, відійти трохи убік і розплутатися. В результаті вийде одне або два кола, або ланцюжок.

Вправа «Мисливський азарт»

Ця вправа активізує учасників, надає сил і енергії.

Необхідно розділитися на пари. У цій грі треба наздогнати свого партнера і засалити його. Той, кого засалили, розгортається на 360 градусів навколо своєї осі, перш ніж почати полювання на партнера – завчасно відбігши чимдалі.

Не можна:

1. бігати, можна тільки швидко ходити;

2. у своєму пориві збивати інших;

3. забувати обернутися навкруги на 360 градусів.

Через 3 хвилини можна зупинити гру.

Вправа «Підкреслення спільності»

Вправа проводиться у колі з м'ячем. Учасник, що кидає м'яч іншому,

повинен назвати психологічну якість, яка об'єднує його з тією людиною, якій він кидає м'яча. При цьому він починає свою фразу словами: «Я думаю, нас з тобою об'єднує...» і називає цю якість, наприклад: «Ми з тобою однаково товариські»; «Мені здається, ми обоє буваємо дещо прямолінійними». Той, хто отримує м'яча, відповідає: «Я згоден», якщо він дійсно згоден, або: «Я подумаю», якщо не згоден. Той, до кого потрапив м'яч, продовжує вправу, передаючи м'яч кому-небудь іншому, і так до тих пір, поки кожен не отримає м'яча.

Вправа «Підкреслення значущості»

Вправа виконується у колі з м'ячем. Учасникам пропонується подумати і відшукати у своїх колег якості, що викликають захоплення, повагу, симпатію. Звернення до свого колеги розпочинається зі слів: «Сергій, мені в тобі подобається...» – і називається та особистісна якість, яку було знайдено. Сергій, у свою чергу, повинен назвати те почуття, яке виникло у нього у відповідь на ці слова. Потім вправу продовжує хто-небудь інший з учасників. І так до тих пір, поки кожен не висловиться.

Вправа «Шанхайці»

Учасники встають у шеренгу і беруть один одного за руки, потім перший починає закручуватися навколо своєї осі і тягне за собою інших, поки не вийти «спіраль». У цьому положенні учасники мають пройти деяку відстань. Можна запропонувати групі у кінці свого руху обережно сісти навпочіпки.

Вправа «Проміжна рефлексія»

Представте себе яким-небудь предметом залежно від того настрою, в якому ви перебуваєте в даний момент. Зафарбуйте його у будь-який колір. Опишіть настрій цього предмета. Учасники по колу описують свої предмети.

II частина. Поняття стресу. Управління агресією.

Мета: знайомство учасників з поняттями теорії стресу, стресор, адаптивний синдром, фрустрація, психосоматичні захворювання; усвідомлення і навчання конструктивним способам управління агресією.

1. Презентація. Вплив стресу на тіло і психіку людини.

Знайомимо учасників з такими найважливішими поняттями теорії стресу, як стресор, адаптивний синдром, фрустрація, психосоматичні захворювання. Після надання тренером цієї інформації зміст кожного з цих понять обговорюється в ході вправ або у формі групових тематичних дискусій.

1. «Переоцінка оточення»: оцінка того, як агресивна поведінка особистості впливає на оточення».

Вправа «Що мені не подобається в цій людині»

Мета: вивчення мотивів власного агресивного поводження, вираження емоцій через вербалізацію почуттів.

Досить часто кожен з вас бачить наслідки своєї агресії, але не завжди розуміє її мотиви, тобто не може пояснити причину заподіяної шкоди. Наші щирі мотиви чи наміри часто ховаються від нас. Коли знайдете причину вашої агресії, визначите її мету, ви, нарешті, навчитеся розуміти її природу. Зараз ми спробуємо розібратися в цій проблемі. Розбийтеся на пари й сядьте один навпроти одного.

Спробуйте думкою повернутися до галереї «негативних» образів. Ви можете звертатися до будь-якого персонажа. Визначте, що не подобається в цій людині, і проговоріть це вголос вашому партнеру навпроти, начебто він і є та людина.

Починайте фразу зі слів «У цій людині мені не подобається...», і закінчуйте словами «...і тому я злюся на неї», «...і тому мені хочеться посварити її», «...і тому мені хочеться вдарити її» та ін.

Після завершення вправи обговорюють труднощі її виконання: яким персонажам найскладніше було висловити свої почуття, чи легко було знайти ті, що викликають гнів і агресію. Потім група ділиться своїми почуттями,

1. «Катарсис»: відчуття й вираження власного ставлення до проблеми агресивної поведінки. Міні-лекція.

III частина. Тілесно-орієнтована терапія: вправи на зняття зайвої напруги [90, с.170]:

Мета: Пропоновані вправи дозволяють відчути своє тіло, усвідомити міру його напруги, гармонізують психофізичні функції.

Вправа «Броунівський рух»

Унікальність цієї вправи полягає в тому, що впродовж короткого відрізку часу, дійсно, можна зняти зайву м'язову напругу, набути свободи і розкутості рухів. Учасники стають у коло і починають, спочатку повільно, а потім у підвищеному темпі, що все прискорюється, рухатися один назустріч одному, намагаючись уникнути зіткнення. Дійшовши до межі кола, вони розгортаються і виконують рух по зворотній траєкторії.

Завдання має декілька рівнів складності: на першому етапі переміщення здійснюється з розплющеними очима обличчям один до одного. Поступово рух прискорюється і переходить у біг; до роботи залучаються руки, які допомагають учасникам лавірувати. На другому етапі вправи вони рухаються спиною один до одного, зрідка повертаючи голову для орієнтації у просторі. На третьому – рух по траєкторії здійснюється у процесі обертання. На четвертому – усі попередні завдання виконуються із закритими очима.

Для безпеки переміщення руки учасників групи трохи висунені вперед на рівні грудей, і рух із закритими очима здійснюється в малих групах по 3–5 чоловік. Вибір характеру руху визначає ведучий, спостерігаючи за ефективністю роботи групи і коригуючи помилки кожного з учасників. Напрацювання навичок переміщення в хаотичній, невизначеній, постійно змінюваній обстановці здійснюється впродовж декількох занять. Увага ведучого має бути сконцентрована, в першу чергу, на безпеці руху учасників групи.

Вправа «Ростемо»

Учасники знаходяться у колі. Початкове положення – сидячи навпочіпки, голова схилена до колін, обхоплених руками. Інструкція ведучого: «Уявіть, що ви – маленький паросток, що тільки-но показався із землі. Ви ростете, поступово розпрямляючись, розкриваючись і спрямовуючись вгору. Я допомагатиму вам рости, рахуючи до п'яти. Постарайтеся рівномірно розподілити стадії росту».

Ускладнюючи в майбутньому вправу, ведучий може збільшити тривалість росту до 10–20 стадій. Після виконання вправи корисно відразу ж перейти до вправи «Потягнулися – зламалися».

Вправа «Потягнулися – зламалися»

Початкове положення – стоячи, руки й усе тіло спрямовані вгору, п'яти від підлоги не відривати. Інструкція ведучого: «Тягнемося, тягнемося вгору, вище, вище... Подумки відриваємо п'яти від підлоги, щоб стати ще вище (реально п'яти на підлозі). А тепер наші кисті мовби зламалися, безвільно повисли. Тепер руки зламалися в ліктях, в плечах, впали плечі, повисла голова, зламалися в талії, підігнулися коліна, впали на підлогу... Лежимо розслаблено, безвільно, зручно... Прислухайтеся до себе. Чи залишилася де- небудь напруга? Скинули її!»

День 2

I частина. Саморегуляція.

Мета: усвідомлення і прийняття своїх почуттів; робота з негативними почуттями; освоєння ефективних способів зняття внутрішньої напруги, прийомів саморегуляції.

1. Вправи на усвідомлення і прийняття своїх почуттів [90]:

Вправа «Почуття»

Учасники пишуть на аркушах паперу яке-небудь почуття. Картки збираються і тасуються. Потім кожен учасник обирає будь-яку картку. Йому необхідно зобразити те почуття, яке написане на ній. Показ може бути мімічним або пантомімічним. Інші висловлюються про сприйняття цього показу.

Ведучий мовчить, не розкриваючи секрету відразу після перших висловлених припущень. Мають висловитися усі учасники. Кожен має зобразити декілька почуттів.

Питання для обговорення:

Чи сприймали вас адекватно?

Чому виникали ускладнення у визначенні почуття?

Розкажіть про свої враження.

Вправа «Список емоцій» [90]

Групі пропонується назвати якомога більше слів, що означають емоції.

Потім будь-хто з учасників виходить і зображає емоцію мімікою і жестами. Усі відгадують. Той, хто першим відгадав, показує свою емоцію.

Ускладнення: Вправа проводиться у колі. Одна людина називає емоцію – усі її показують.

Питання для обговорення:

Яке слово було найважче показати?

Чи в усіх був однаковий вираз обличчя при зображенні емоції? Чому?

Чи можуть люди відчувати одні й ті самі емоції і мати абсолютно

різний вираз обличчя? Коли? (Навести приклад.)

Вправа «Передача почуттів»

Учасники встають один за одним. Останній повертає передостаннього і передає йому мімікою яке-небудь почуття (радість, гнів, печаль, здивування і т.п.). Інша людина повинна передати наступному це ж почуття. У першого запитують, яке почуття він отримав, і порівнюють з тим, яке почуття було послане спочатку.

Вправа «Асоціації»

Які асоціації викликає у Вас слово «робота»? Обговорити і проаналізувати у групі.

1. Освоєння способів саморегуляції емоційного стану

Мозковий штурм «Способи саморегуляції в ситуації стресу» [90]

Мета: з'ясування способів управління своїми емоціями.

Учасники поділяються на групи і відповідають на питання:

Як боретеся з негативними емоціями?

У процесі обговорення складається список способів боротьби з негативними емоціями. Отриманий список коригується і доповнюється тренером групи.

II частина. Дихальна гімнастика

1. Дихальні вправи із заспокійливим ефектом [90, с.168]:

Вправа «Відпочинок»

Початкове положення – стоячи випрямитися, поставити ноги на ширину плечей. Вдих. На видиху нахилитися, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихати глибоко, стежити за своїм диханням. Знаходитися в такому положенні впродовж 1–2 хвилин. Потім повільно випрямитися.

Вправа «Передих»

Зазвичай, коли ми буваємо чимось засмучені, ми починаємо стримувати дихання. Вивільнення дихання – один зі способів розслаблення. Впродовж трьох хвилин дихайте повільно, спокійно і глибоко. Можете навіть закрити очі. Насолоджуйтеся цим глибоким неквапливим диханням, уявіть, що усі ваші неприємності випаровуються.

1. Дихальні вправи з тонізуючим ефектом

Вправа «Мобілізуюче дихання» [90, с.168]:

Початкове положення – стоячи, сидячи (спина є прямою). Видихнути повітря з легенів, потім зробити вдих, затримати дихання на 2 секунди, видих – такий саме за тривалістю як вдих. Потім поступово збільшуйте фазу вдиху. Нижче запропонований цифровий запис можливого виконання цієї вправи. Першою цифрою позначено тривалість вдиху, в дужки поміщено паузу (затримку дихання), потім – фаза видиху :

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;  
8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;  
8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.  
Дихання регулюється рахунком викладача, що проводить заняття, ще краще це робити за допомогою метронома, а удома – уявним рахунком самої людини, що займається. Кожен рахунок приблизно дорівнює секунді, при ходьбі його зручно прирівнювати до швидкості кроків.

Вправа «Замок» [90, с.168]:

Початкове положення – сидячи, корпус випрямлений, руки на колінах в положенні «замок». Вдих, одночасно руки піднімаються над головою долонями вперед. Затримка дихання (2– 3 секунди), різкий видих через рот, руки падають на коліна.

Вправа «Голосова розрядка» [90, с.169]:

Зробити видих, потім повільно – глибокий вдих і затримати дихання. Потім на видиху вигукнути будь-які слова, що прийшли в голову, а якщо немає слів – видати різкий звук, наприклад, «Ух»!

III частина. «Звукова гімнастика» [90, с.169]:

Мета: знайомство із звуковою гімнастикою, зміцнення духу і тіла.

Перш ніж приступити до звукової гімнастики, ведучий розповідає про правила виконання: спокійний, розслаблений стан, стоячи, з випрямленою спиною. Спочатку робимо глибокий вдих носом, а на видиху голосно й енергійно вимовляємо звук.

Приспівуємо наступні звуки:

А – впливає благотворно на увесь організм;

Е – впливає на щитовидну залозу;

І – впливає на мозок, очі, ніс, вуха;

О – впливає на серце, легені;

У – впливає на органи, розташовані в ділянці живота;

Я – впливає на роботу усього організму;

М – впливає на роботу усього організму;

X – допомагає очищенню організму;

ХА – допомагає підвищити настрій.

IV частина. Релаксаційна вправа (техніка напруги і розслаблення)

Мета: Усвідомлення, знаходження і зняття м'язових затисків; визначення і зняття зайвої напруги.

Вправа «М'язова енергія» (набуття навичок м'язового контролю) Інструкція учасникам тренінгу:

Зігніть і щосили напружте вказівний палець правої руки. Перевірте, як розподіляється м'язова енергія, куди йде напруга? У сусідні пальці. А ще? У кисть руки. А далі йде? Йде в лікоть, в плече, в шию. І ліва рука чомусь напружується. Перевірте!

Постарайтеся прибрати зайву напругу. Тримайте палець напруженим, але звільніть шию. Звільніть плече, потім лікоть. Треба, щоб рука рухалася вільно. А палець – напружений, як і раніше! Зніміть зайву напругу з великого пальця. З безіменного... А вказівний – напружений, як і раніше! Зніміть напругу.

Напружте ліву ногу – начебто ви вдавлювали каблуком цвях у підлогу. Перевірте, як розподілена м'язова енергія в тілі. Чому напружилася і права нога? А у спині немає зайвої напруги?

Встаньте. Нахиліться. Напружте спину, начебто вам поклали на спину ящик з великим вантажем. Перевірте напругу в тілі.

Вправа «Напруга – розслаблення»

Учасникам пропонується встати прямо і зосередити увагу на правій руці, напружуючи її до межі. Через декілька секунд напругу слід скинути, руку розслабити. Виконати аналогічну процедуру по черзі з лівою рукою, правою і лівою ногами, попереком, шиєю.

Вправа «Вогонь – лід»

Вправа включає чергування напруги і розслаблення усього тіла. Учасники виконують вправу стоячи у колі. За командою того, що веде «Вогонь», учасники починають робити інтенсивні рухи усім тілом. Плавність і міра інтенсивності рухів обираються кожним учасником довільно. За командою «Лід» учасники застигають у положенні, в якому застала їх команда, напружуючи до межі усе тіло. Ведучий кілька разів чергує обидві команди, довільно міняючи час виконання тієї й іншої.

Вправа «Затиски по колу»

Учасники йдуть по колу. За командою ведучого вони напружують ліву руку, ліву ногу, праву руку, праву ногу, обидві ноги, поперек, усе тіло. Напруга у кожному окремому випадку спочатку має бути слабкою, потім поступово наростати до межі. У такому стані граничної напруги учасники рухаються декілька секунд (15–20), потім – за командою ведучого – скидають напругу – повністю розслабляють напружену ділянку тіла.

Після закінчення цієї частини вправи ведучий дає учасникам завдання прислухатися до відчуттів свого тіла, і при цьому продовжувати спокійно йти по колу, згадати звичайну для себе напругу (свій звичайний затиск). Поступово напружуючи тіло в цьому місці, довести затиск до межі, скинути його через 15–20 секунд. Напружити до межі будь-яку іншу ділянку тіла, звертаючи увагу на те, що відбувається зі звичайним затиском. Повторити вправу із власними затисками 3–5 разів.

Після закінчення вправи учасникам дається рекомендація повторювати її самостійно хоч би 1–2 рази на день.

Вправа «Дощик»

Учасники стають у коло один за одним і кладуть руки на плечі тому, хто попереду них стоїть. Легкими дотиками кожен учасник імітує краплі дощу, що починається. Краплі падають частіше, дощ стає сильнішим і перетворюється на зливу. Великі потоки стікають по спині. Потім потоки стають все менше, краплі – рідше і зовсім припиняються.

3 день тренингу складається з IVчастин:

I частина. Позитивне мислення та самосприйняття.

Мета: розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими.

1. Вправи на розвиток позитивного самосприйняття, на усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими.

Вправа «Кінопроба» (на розвиток почуття власної значущості)

1. Згадайте п'ять моментів свого життя, якими ви пишаєтеся.

2. Оберіть у своєму списку одне досягнення, яким ви пишаєтеся найбільше.

3. Встаньте і вимовіть, звертаючись до всіх: «Я не хочу хвалитися, але...», і доповніть фразу словами про своє досягнення.

Питання для обговорення:

Що ви відчували, коли ділилися своїми досягненнями?

Як вам здається, у момент вашого виступу інші відчували те саме, що й ви? Чому?

Вправа «Достоїнства»

Учасники розташовуються по колу. Кожен за годинниковою стрілкою називає свої достоїнства, а потім повторює достоїнства інших в тому порядку, в якому ті називалися.

Вправа «Валіза»

Один із членів групи виходить з кімнати, а інші починають збирати йому в далеку дорогу «валізу». До цієї «валізи» кладеться те, що, на думку групи, допоможе людині в особистісному і професійному зростанні, усі позитивні характеристики, які група особливо цінує у цьому учасникові. Але обов'язково вказується і те, що заважає людині, її негативні прояви, над чим їй необхідно активно попрацювати.

Обирається «секретар». Він ділить аркуш вертикально навпіл, на одній стороні ставиться знак «+», на іншій – «-». Для доброї «валізи» треба не менше 5–7 характеристик з того й іншого боку. Потім входить член групи, і йому зачитується і передається цей список.

II частина. Медитація

Мета: зняття емоційної напруги, уміння зупиняти потік думок.

З точки зору психології провідним моментом цього стану є тимчасове виключення комплексу психічних процесів, що становлять суть свідомості, пам'яті. При виконанні медитації дотримуються наступних правил: усамітнення; зручна, але не розслаблююча поза.

З учасниками групи розбираються варіанти медитативних вправ [90, с.175]:

Одна із вправ (за вибором) або усі вправи по групах відпрацьовуються 5–10 хвилин. Після виконання – обговорення.

Вправа «Концентрація на рахунку»

Інструкція ведучого: «Подумки повільно рахуйте від 1 до 10 і зосередьтеся на цьому повільному рахунку. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися і ви будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть вважати спочатку. Повторюйте рахунок впродовж декількох хвилин».

Вправа «Концентрація на нейтральному предметі»

Впродовж декількох хвилин сконцентрувати свою увагу на якому- небудь нейтральному предметі. Нижче приведені чотири можливості:

• Записати 10 найменувань предметів, речей, подій, які приносять задоволення.

• Повільно порахувати предмети, ніяк емоційно не забарвлені: листя на гілці, букви на віддрукованій сторінці і т.д.

• Потренувати свою пам'ять, згадуючи 20 здійснених учора дій.

• Впродовж двох хвилин запам'ятати ті якості, які вам найбільше в собі подобаються, і навести приклади кожного з них.

Рефлексія відчуттів:

• Чи вдалося вам тривало зосередити свою увагу на якому-небудь об'єкті?

• На чому легше утримувати увагу – на предметі або звуці? • Від чого це залежить?

Які властивості уваги потрібні для концентрації?

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої»

Інструкція ведучого: «Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть внутрішнє мовлення. Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Добрий, поганий, середній, веселий, сумний, піднесений? А тепер зосередьтесь на ваших емоціях, спробуйте уявити себе у радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події вашого життя. Виходимо зі стану релаксації. Рефлексія вашого емоційного стану.

III частина. Підсумок.

Мета: встановлення зворотного зв'язку, аналіз досвіду, отриманого у групі.

Вправа «Побажання по колу»

Усі сидять у колі, і кожен по колу висловлює свої побажання спочатку одному, потім іншому і так усім учасникам тренінгу.

Рефлексія «Мені сьогодні...»

Кожен учасник групи повинен завершити фразу: «Мені сьогодні...», (чи виправдалися його очікування?)

Підведення підсумків тренінгу

* 1. **Представлення результатів формувального експерименту за допомогою математичних та статистичних результатів**

В нашому дослідженні взяли участь працівники ОВС чисельністю 30 поліцейських віком від 25 до 35 років.

В ході експерименту були сформовані дві вибірки:

1. Вибірка № 1 чисельністю 30 осіб. Дану вибірку складали працівники поліції які були продіагностовані за методиками: Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI, опитувальник Сандри Бем, визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге, PSM-25 психологічний стрес. На дану вибірку не чинився психокорекцій ний вплив.
2. Вибірка № 2 чисельністю 14 осіб. Дану вибірку складали працівники поліції в яких були визначені завишені показники реактивної агресивності, рівню стресу та низькі показники саморегуляції та стійкості до стресу Для даного масиву досліджуваних розроблявся соціально- психологічний тренінг. Після закінчення проходження тренінгової програми було проведене повторне тестування методиками: Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI та PSM-25 (психологічний стрес) для діагностики рівня психологічного стресу респондентів.

Для аналізу отриманих в ході експеременту результатів було вирішено скористатися критерієм t-Стьюдента.

Критерій Стьюдента спрямований на оцінку відмінностей величин середніх значень двох вибірок, які розподілені по нормальному закону. Одним з головних переваг критерію є широта його застосування. Він може бути використаний для зіставлення середніх значень у залежних і незалежних вибірках, причому вибірки можуть бути не рівні за величиною. Метод дозволяє перевірити гіпотезу про те, що середні значення двох генеральних сукупностей, з яких отримані залежні вибірки, відрізняються одна від одної. Припущення про залежність повністю відповідає нашому випадку адже воно означає, що ознака виміряна двічі до впливу та після нього на одній і тій же вибірці.

Нульова статистична гіпотеза передбачає те, що середні значення емпіричних змінних будуть рівними до тренінгу та після тренінгу – H0: M1 =M 2. При її відхиленні приймається альтернативна гіпотеза про те, що M1 більше (менше) M2.

Ми маємо такі початкові припущення для статистичної перевірки: - кожна змінна з однієї вибірки відповідає змінній з іншої вибірки; - дані двох вибірок позитивно корелюють;

В нашому експерименті досліджувані змінні вимірювалися двічі: до тренінгу (див. Додаток Д, Ж) та після нього (див. Додаток З, И), тому перша умова виконується.

Для перевірки другої умови була знайдена кореляція між парами змінних x1 i x2, y1 i y2 та h1 i h2, n1i n2, y1 i y2.

Усі підрахунки було здійснено з використанням програмного засобу обробки статистичних результатів "SPSS 12.0 for Windows". Отримані результати представили у вигляді таблиці.

Відмінність між показниками стійкості до стресу, рівню агресивності, саморегуляції та рівню стресу до та після проходження тренінгової програми оцінювалась за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Цей тест призначений для порівняння двох залежних вибірок і ґрунтується на порівнянні середніх значень однієї й тієї самої вибірки до та після впливу. Результати порівняння рівня стресу респондентів до та після тренінгу наведено у зведеній таблиці результатів дослідження (див. Додаток Л) та у таблиці 3.2 емпіричне значення критерія Т-Стьюдента для залежних вибірок.

Таблиця 3.2

**Емпіричне значення критерия Т-Стьюдента для залежних вибірок**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назва шкал** | **Середнє значення в вибірци № 1** | **Середнє значення в вибірци № 2** | **Емпіричне значення критерія** | **Рівень значимості** |
| Стійкість до стресу | 6.6±2.111 | 7.7±1.393 | -3.202 | 0.003\*\* |
| Реактивна агресивність | 6.233±1.794 | 5.033±1.866 | 4.093 | 0\*\*\* |
| Саморегуляція | 4.367±2.125 | 3.533±1.358 | 2.934 | 0.006\*\* |
| Рівень стресу | 104.667±27.025 | 88.5±25.993 | 3.755 | 0.001\*\*\* |

\* p< 0,05

\*\* p< 0,01

\*\*\* p< 0,001

З отриманих даних легко побачити, що для другої і четвертої пари змінних спостерігається сильний позитивний зв‘язок, а для першої татетьої пари помірний позитивний зв'язок із рівнем значимості p = 0,01. Тому друга умова про існування позитивної кореляції задовольняється також.

З зазначених даних та виявленого позитивного зв‘язку між змінними, стверджуємо, що впровадження психокорекційної програми дало змогу досягнути поставлених цілей.

Статистична двостороння значимість менше 0,05, що свідчить про наявність значимих відмінностей між вибірками та дозволяє зробити висновок про зменшення рівня стресу в результаті проходження тренінгу.

Можна стверджувати, що у співробітників поліції и в результаті проведення тренінгової програми значимо зменшився рівень стресу, що вказує на ефективність програми та дозволяє рекомендувати її для роботи психологам з метою зниження рівня стресу.

**ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3**

В цьому розділі було розроблено тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня стресу у співробітників поліції та перевірено її ефективність.

Розробка тренінгової програми здійснювалася в 3 етапи:

На 1 етапі було встановлено рівень стресу у співробітників поліції та відібрано 14 осіб з високим рівнем психологічного стресу для участі в тренінгу.

2 етап – розробка та проведення тренінгу.

3 етап – перевірка ефективності тренінгової програми.

Тренінгова програма розрахована на 3 доби, тривалістю 15 годін 20 хвилин. Метою тренінгу було знизити рівень стресу у працівників поліції, сформувати емоційну стійкість. Програма тренінгу включає в себе наступні етапи: знайомство з учасниками тренінгу, первинна діагностика очікувань від роботи, орієнтування в програмі, правила групової роботи. Ознайомлення з способами зниження рівня стресу, роз’яснення поняття стресу, його проявів та механізмів виникнення; відпрацювання технік релаксації, дихання, медитації; Освоєння способів саморегуляції емоційного стану, навчання новим способам реагування на стресові ситуації.

Оцінка ефективності тренінгової програми відбувалася за допомогою повторної діагностики рівня стресу у співробітників поліції охорони методиками FPI, PSM-25. Встановлено значимі відмінності за допомогою t- критерію Стьюдента для залежних вибірок між першим та другим тестуванням. Аналіз порівняння рівня стресу респондентів до та після проходження тренінгової програми показав статистично значиме зниження рівня стресу (на рівні значимості 0,05), що доводить ефективність розробленої програми, її дієвість та дозволяє рекомендувати для зниження рівня стресу.

**ВИСНОВКИ**

1. Теоритичний аналіз наукової літератури щодо проблеми стресу дозволив з’ясувати, що стрес є неспецифічною реакцією організма у відповідь на напружену ситуацію, це фізиологічна реакція, що мобілізує резерви організму та готує його до фізичної активності. Проте на певних стадіях розвитку стрес стає небезпечним для організму людини: у випадку коли сила екстримальної дії явно перевищує індивідуальні ресурси, а також на стадії виснаження, коли не зважаючи на тривалу мобілізацію внутрішніх сил, усунути вплив стрес - чинника не вдається.

Професія працівника поліції предявляє до нього безліч різних вимог, серед яких одна з найважливіших – володіння розвининими професійно значущими якостями особистості: професійна спостережливість, схильність до напруженої розумової роботи, швидкість реакції, уміння орієнтуватися в складній обстановці, морально – психологічна стійкість, розвинуті комунікативні якості, здатність здійснювати морально – психологічний вплив на людей при вирішенні службових завдань.

Працівник органів вутрішніх справ є носієм певного соціального статусу, який виражений у сукупності наданих прав і покладених на нього обовязків в процесі яких і проходить формування відповідних рис і якостей особистості під впливом несення служби. Оскільки численна кількість взаємовпливів втягнена в процес гендерної соціалізації, то це породжує безліч його індивідуальних варіацій як на філогенетичному, так і онтогенетичному рівнях

Основним джерелом розвитку професійного стресу у працівніків органів внутрішніх справ можуть виступати чинники соціального середовища, які в сукупності з цілями правоохоронної діяльності характеризують мотиваційні установки та емоційну складову діяьності та можуть виступати початковим фактором професійного стресу і професійної деформації працівника поліції.

Індивідуально - психологічні якості чоловіків та жінок працівників поліції проявляються по різному, являючи собою сукупність сформованих компонентів їх особистості. Чоловіки і жінки в рівній мірі переживають ті чи інші події, демонструють ідентичні фізіологічні реакції. Однак вони по різному, у відповідальності зі своєю гендерної роллю, пояснюють причини емоцій, тому керівному складу у підпорядкуванні якіх знаходиться значна кількічть жінок треба рахуватися з їх психофізиологічними особливостями. Саме тому в нашому тренінгу значну кількість часу було відведено формуванню емоційної стійкості.

1. На основі теоретичного аналізу проведене емпіричне дослідження рівня психологічного стресу та стресостійкості у співробітників поліції, в якому взяли участь 30 працівників ОВС, з ніх 10 жінок та 20 чоловіків віком 25- 35 років.

Програма нашого емпіричного дослідження складалась з таких етапів:

1) проведення констатувального діагностичного обстеження досліджуваних з метою визначення первинних параметрів стресових розладів з урахуванням гендерного аспекту;

2) розробка соціально - псіхологічного тренінгу корекційної роботи;

3) проведення підсумкового діагностичного обстеження досліджуваних з метою визначення параметрів стійкості до стресу, рівню агресивності, саморегуляції, отриманих після здійснення корекційного впливу.

# Ми застосували такі психодіагностичні методики: Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI), тест-опитувальник Сандри Бем, методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге, тест PSM-25 (рівень психологічного стресу).

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено, що стресостійкість прямо пов’язана з саморегуляцією Також з’ясовано, що рівень реактивної агресивності зростає при мускулінному типі особистості, тоді як фемінінність має кореляцію з саморегуляцією.

1. Проведене моделювання і апробація групової тренінгової роботи спрямовану на психосоціальну корекцію стресових розладів у працівників ОВС.

Виконані наступні завдання тренінгу:

* проінформовано учасників тренінгу про вплив стресу на тіло і психіку людини.
* співробітники ОВС навчились прійомам регулювання негативних емоцій свого емоційного стану.
* навчились відстежувати ознаки стресу і його наслідки у себе та інших людей.
* навчились конструктивним способам управління агресією.
* освоєли ефективні способи зняття внутрішньої напруги, прийомів саморегуляції.
* підвищели психологічну компетентність й впевненість в собі.

Нами було встановлено значимі відмінності за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок між першим та другим тестуванням.

Аналіз порівняння рівня стресу респондентів до та після проходження тренінгу показав статистично значиме зниження рівня стресу (на рівні значимості 0,05), що доводить ефективність розробленої програми, її дієвість та дозволяє рекомендувати для зниження рівня стресу.

Теоретичний та практичний аналіз гендерних особливостей стресових розладив підтвердив гіпотезу про достатньо велику різніцю в переживанні різних станів, де в одних мають перевагу чоловіки, а в інших жінки, та впливу професійної діяьності на ці стани. Розуміння гендерних особливостей реакції на стрес може призвести до більш цілеспрямованих та більш ефективних методів лікування та профілактики стресових розладів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛИТЕРАТУРИ**

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1987. 262 с.
3. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л. М. Аболин. // Вопросы психологии: – 1989. - No4. - С. 141–148.
4. Агафонычев В. Как нас лечат собаки / В. Агафонычев. — М.: АСТ, 2008. — 125 с.
5. Адміністративна діяльність органів вну- трішніх справ. Загальна частина : підручник / за заг. ред. І. П. Голосніченка, Я. Ю. Кондратьєва. Київ: Укр. Акад. внутр. Справ, 1995. 177 с.
6. Айзенк Х. Психологические теории тревожности: В кн. Тревога и тревожность / Айзенк Х. Под ред.В. М. Астапова. - СПб.: Питер, 2001. - С. 224–247.
7. Альошина Ю.Е. Проблеми засвоєння ролей чоловіків і жінок. / Альошина Ю.Е., Волович О. С. // Питання психології, 1991. - № 4. -74-82с.
8. Андрєєва Г.М. Психологія соціального пізнання / Г.М. Андрєєва - М.: Аспект Пресс, 2007. - 340 з.
9. Бендас Т.В. Гендерні дослідження лідерства. / Т.В. Бендас // Питання психології, 2006. - №1. -87-95с.
10. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas: довідник / Г. Бенеш. — К.: Знання-Прес, 2007. — 510 с.

Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н.И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов (г. Санкт-Петербург, 25–28 июня 2003 г.): В 8 Т. Т. 1. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. – С. 453–457.

1. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «За- гальна психологія, історія психології» / М. Е. Білова // Пів- денноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2007. – 20 с.
2. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів на військовослужбовців / О. А. Блінов. Вісник НАОУ. – К.: Міленіум, 2006. – Вип. 2 – С. 118–124.
3. Блінов О. А. Саморегуляція несприятливих емоційних станів людини у напружених умовах діяльності / О. А. Блінов. // Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 14. Частина ІІ. – Харків : НУЦЗУ, 2013. – С. 196–201.
4. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР-СЭ, 2006. – 528 с.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
6. Брэд С. На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания / Брэд С., Магнесс С // Российский следователь. – 2012. – No 7. – С. 11–25.
7. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы / Б.Х. Варданян. – М.: СЛОВО, 1983. – С. 542–543.
8. Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теорія и психодіагностика / Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е. А. – СПб.: Речь,2010. – 192 с.
9. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
10. Вознюк Н. М. Етико-педагогічні основи формування особистості: Навчальний посібник / Н. М. Вознюк – К.: Центр навч. літератури, 2005. - 196 с.
11. Гендерная психология. 2-е изд. / Под ред. И. С. Клециной. - СПб.: Питер, 2009. – 496 с.
12. Говорун Т.В. Соціалізація статі та сексуальності / Т.В. Говорун. – Т. : Навч. кн. Богдан, 2001. – 240 с.
13. Горностай П.П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности / П.П.Горностай. - К.: Интерпресс ЛТД, 2007. - С. 121–125.
14. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – Издательство: Речь, 2007. – 476 с.
15. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж.Гринберг. – СПб. Питер, 2002. – 496 с.
16. Гуменюк Л.Й. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ: навчальний посібник / Гуменюк Л. Й., Сулятицький І.В. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – 648 с.
17. Дармограй Н. Культура гендерної рівності в політиці // Зб. наук. праць Української Академії державного управління / Дармограй Н. За заг. ред. В.І. Лугового, В. М. Князева. – К., 2001. – Вип. 2. – С. 276–287.
18. Дашкевич О. В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях / Дашкевич О. В. // Автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.01. / Моск. гос. центр ин-та физич. культ. – М., 1985. – 36 с.
19. Дінейка К.В. Рух, дихання, психофізичне тренування / Дінейка К.В. – 2-е вид., перероб. і доп.- К.: Здоров’я, 1988. – 176 с.
20. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1990. – No 1. – С. 34–40.
21. 10. Екстремальна психологія : [підручник / Євсюков О.П. та ін.; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
22. Жданова І. Мотиваційна складова професіоналізму працівників органів внутрішніх справ / Жданова І. // Вісник Національного університету внутрішніх справ. – 2004. – No 28. – С. 456–462.
23. Івченко Ю. Професійне зростання жінок у правоохоронній сфері: проблемні питання / Івченко Ю. // Право України. – 2006. – No 5. – С. 57–61.
24. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності / В. Ф. Калошин. // Практична психологія та соціальна робота. — 2004. — № 8. — С. 58–68.
25. Камінська Н. В. Забезпечення гендерної рівності в системі МВС та інших центральних органів виконавчої влади / Камінська Н. В., Чернявський С. С., Перунова О. С. [Текст]: лекція. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. - 310с.
26. Кісіль З. Р. Стрес як один із чинників можливої професійної деформації працівників органів внутрішніх справ України / З. Р. Кісіль. // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2008. – No2. – С. 1-11.
27. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 367 с.
28. Ковалів М. В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика. / Ковалів М. В. // Іменем Закону. – 2012. – No 4. – С. 45–51.
29. Когут Я.М. Інформаційне забезпечення діяльності підрозділів місцевої міліції. Проблеми підготовки та вдосконалення професійної діяльності працівників міліції громадської безпеки / Я.М. Когут // Міжнародна науково- практична конференція. Івано-Франківськ, 19 травня 2006 р. – Івано- Франківськ: Прикарпатський юридичний інститут МВС України, 2006. – С. 236–240.
30. Когут Я.М. Професійна психологічна підготовка працівників ОВС / Я.М. Когут // Конспект лекцій. – Львів: Львівський держ. ун-т внутр. справ, 2006. – 184 с.
31. Кокун О.М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: [Методичний посібник.] / Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С.– К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с. ISBN
32. Конфліктологія : Навч. посіб. / Л. М. Ємельяненко, В. М. Петюх, Л. В. Торгова, А. М. Гриненко; Київ. нац. екон. ун-т. - К., 2003. - 315 c.
33. Коршунова О. А. У страхов не бывает любимчиков. Арт- терапевтическая работа с последствиями травматического стресса у зависимых – Електроний ресурс – Режим доступу: http://www.art- therapy.ru/publication/content/514.htm.
34. Кудрявцева Н. Тревога как социальная болезнь / Кудрявцева Н. Химия и жизнь. - 2004. - №11. - С. 10–14.
35. Кьеркегор С. Страх и трепет. Тревога и тревожность / С. Кьеркегор - СПб.: Питер, 2001, 7–17 с.
36. Лазарус Р. Емоції і міжособистісні відносини: людина в центрі концептуалізації емоцій і подолання / Р. Лазарус // Журнал особистості. – 2006. – No 1. – С. 9–43.
37. Лазарус Р. Стрес, оцінка та подолання / Р. Лазарус, С. Фолкман // Журнал особистості. – 2011. – No 2. – С. 19–63.
38. Лебедев И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля: дис. докт. психологич. наук: 05.26.02 / Лебедев Игорь Борисович. – М.: Московская академия МВД России, 2002. – 432 с.
39. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977. – 295 с.
40. Лєбєдєв А.В. Характеристика основних стрес-факторів, що впливають на працівника органів внутрішніх справ у професійній сфері // Права людини в діяльності органів внутрішніх справ: Науково-практична конференція, 11–13 травня 2006 р. Євпаторія / А.В.– Лєбєдєв Х.: Вид-во Нац. ун-ту. внутр. справ, 2006. – С. 8.
41. Либина А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами / А. В. Либина, А. В. Либин. М.: Смысл, 1998. - С. 190–204.
42. Ли Канг Хи Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: Автореф. дис. канд. психол. наук. / Ли Канг Хи – М.: РГСУ, 2005. – С. 26.
43. Лозгачева О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: на примере юридического Вуза. дис. канд. психол. Наук / О. В. Лозгачева – Екатеринбург, 2004. – С. 158.
44. Магда В. А. Дослідження «коефіцієнту емоційної насиченості діяльності» як визначального критерію професійної деформації в діяльності фахівців МНС / В. А. Магда. // Вісник національної академії державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького Сер.: Педагогіка і психологія: [збірник наукових праць]: – м. Хмельницький, 2010. – С. 204–207.
45. Мазилов В.А. Научная психология: тернистый путь к интеграции / В.А. Мазилов // Труды Ярославского методологического семинара. Методология истории. Ярославль, 2003. – Т 1. – С. 205–237.
46. Максименко Т. С. Вплив стресових факторів на емоційний стан працівників МНС / Т. С. Максименко. // Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 3, ч. 2.– Х., 2008. – С. 9–17.
47. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти] / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.
48. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / Марищук В. Л., Евдокимов В. И. - Санкт-Питербург.: Изд.дом “Сентябрь”, 2001. – 271 с.
49. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М.: 1996. – 308 с.
50. Матюхіна Н. П. Управління персоналом органів внутрішніх справ України (теоретичні та прикладні аспекти): (Монографія) / Матюхіна Н. П. За заг. ред. О.М. Бандурки. – Х.: Національний ун-т внутр. справ, 1999. – 287 с.: іл., табл. – Бібліогр.: с. 275–285.
51. Маясова Т. В. Влияние профессиональной деятельности на стрессоустойчивость / Т. В. Маясова. // «Вестник Мининского университета» 2014 – No4 – С. 14-17.
52. Медведєв В. С. Проблеми професійної деформації співробітників. Органи внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): монографія / В. С. Медведєв. – К.: Нац. акад. внутр справ України, 1996. – 192 с.
53. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях / Ш. Мельник. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 256 c.
54. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова. // Психологич. журн. – 2002. – Т.23, No6. – С. 16–25.
55. Недря К.М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посіб. / К.М. Недря. – Дніпро: ДДУВС, 2020. – 124 с.
56. Неурова А.Б. Диагностика індивідуально- психологічних властивостей особистості: навчально- метадичний посібник / А.Б. Неурова, О.С. Капінус, Т.Л. Грицевич. – Львів: НАСВ, 2016. – 181 с.
57. Некрасов, С.Д. Математические методы в психологии (MS Excel): учеб. пособие. 3-е изд., испр. и доп. / С.Д. Некрасов. Крас- нодар: Кубанский гос. ун-т, 2014. 147 с. 500 экз.
58. Няньчур М. Когнитивная терапия депрессии / М. Няньчур. – М., 2003. – 298 с.
59. Овсяннікова Я. О. Підвищення стресоусталеності персоналу МНС методами інноваційних технологій / Я. О. Овсяннікова. // Наукове забезпечення службово-бойової діяльності внутрішніх військ МВС України: матеріали наук.-практ. конф., (9–10 квітня 2009 р., м. Харків). – Харків: Академія внутрішніх військ МВС України, 2009. – С. 52.
60. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов. – М.: Высш. шк, 1984. – 174 с.
61. Практические занятия по психологии / под ред. Д.Я. Богдановой, И. П. Волкова. – М.: ФиС, 1989. – С. 97–111.
62. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. - Вид. 2-ге, виправл. - Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. -616 с : іл.
63. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – САМАРА: БАХРАХ, 1998. – 627 с.
64. Рева О. М. Методологічні основи формування емоційної стійкості у осіб ранньої юності. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб.наук.праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / Рева О. М. За ред. С. Д. Максименка. – К., 2002. – Т.4. – Ч. 3. – С. 215–224
65. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М., 1979. – 231 с.
66. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. Книга 2. / Е. И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 473 с.
67. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологи / С.Л. Рубинштейн. – Издательство: Питер, 2002, – 720 с.
68. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально- психологических различий / В.М. Русалов. – М.: Наука, 1979. – 318 с.
69. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 125 с.
70. Ситдикова Г. З. Формирование профессиональных компетенций специалистов в следственной и оперативно-розыскной деятельности / Ситдикова Г. З. // Евраз. юрид. журн. – 2016. – No 12. – С. 171–173. Шифр НББ: 3//1485.
71. Сергієнко, Н.П. Стресостійкість працівників МНС на різних етапах професіоналізації / Н.П. Сергієнко [Вісник]. //Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 11. – Харків: НУЦЗУ, 2012. – С. 200–201.
72. Соколова Е. Н. Морально-психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов: педагогический аспект / Соколова Е. Н.Под.ред. В.Я. Кикотя. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2005. – 159 с.
73. Стрюк М.І. Особливості визначення зв’язку медичних наслідків проходження служби особовим складом аварійно – рятувальних формувань та визначенням професійної придатності / М.І. Стрюк [Матеріали 14 – ї Всеукраїнської науково-практичної конференції рятувальників 26 -27 вересня 2012 року]. – К.: ІДУЦЗ. – С. – 375.
74. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Тарабрина Н. В. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
75. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу [Текст]: навч. посіб. / Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А.; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : ХНАДУ, 2015. - 315 с. - Бібліогр.: с. 308–315. - 65 прим.
76. Тимченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / О. В. Тимченко. – X., 2003. – 33 с.
77. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): дис. д-ра психол. наук: 19.00.06 / О. В. Тімченко; Національний ун-т внутрішніх справ. – Х., 2003. – 35 с.
78. Толочко А. Н. Теория оперативно-розыскной деятельности в системе юридических наук криминального цикла: анализ современных представлений / А. Н. Толочко. – Минск: Акад. МВД, 2019. – 119 с.
79. Трошин В. Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. / Трошин В. Д. – M: Медицинское информационное агентство, 2007–784 с.
80. Управление стрессом для делового человека: технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах. Под ред. Фридман А. - М.: Наука, 2014. – 318 с.
81. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд. – М.: Наука, 1991, – 453 с.
82. Холмогорова А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / Холмогорова А. Б., Гаранян И.Г. // Вопросы психологии. – 1999. –No 2. – С. 61–74.
83. Ширяева И. В. Советские правоохранительные органы и проблема прав человека: 1922 – 1941 гг.: дис. ... канд. ист. наук / Ширяева Ирина Валентиновна. – М., 2003. – 234 с.
84. Шмелев А. Г. Психодиагностика личностных черт / А. Г. Шмелев. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 278 с.
85. Хьелл Л. Теории личности / Хьелл Л., Зиглер Д. - СПб.: Питер, 2007, 607с.
86. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / [Эдна Б. Фоа Кина, Теренс М. Кин, Мэтью Дж. Фридман.] – Москва : Когито-центр, 2005 – 491 с.

**ДОДАТКИ**

Додаток А

БАГАТОФАКТОРНИЙ ОСОБИСТІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК FPI (МОДИФІКОВАНА ФОРМА В)

1. Я уважно прослухав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі запитання.

2. Вечорами я надаю перевагу розвагам у веселій компанії (гості, дискотека, кафе).

1. Моєму бажанню познайомитися з кимсь завжди заважає те, що мені важко знайти відповідну тему для розмови.
2. У мене часто болить голова.
3. Іноді я відчуваю стук у скронях або пульсацію в ділянці шиї.
4. Я швидко втрачаю владу над собою (самоконтроль), але також швидко беру себе в руки.
5. Трапляється, що я сміюсь над непристойним анекдотом.
6. Я уникаю розпитувань. Про те, що мене цікавить, довідуюсь іншим шляхом.
7. Я не заходжу до кімнати, якщо невпевнений в тому, що моя поява залишиться непоміченою.
8. Я можу спалахнути. Здатний розтрощити все, що потрапить під руку.
9. Почуваю себе ніяково, якщо навколишні починають звертати на мене увагу.
10. Я іноді відчуваю, що серце починає битися з перебоями або б'ється так що, здається, вискочить із грудей.
11. Не думаю, що можна б було простити образу.
12. Вважаю, що на зло потрібно відповідати злом і завжди дотримуюсь цього.
13. Якщо я сидів і рвучко встав, то у мене темніє в очах або наморочиться голова.

Продовження Додатку А

1. Я майже щодня думаю про те, наскільки кращим було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.
2. У своїх вчинках я ніколи не дотримуюся думки, що людям можна повністю довіряти.
3. Можу застосувати фізичну силу, якщо доводиться відстоювати свої інтереси.
4. Можу легко розвеселити найнуднішу компанію.
5. Я легко ніяковію.
6. Якщо роблять зауваження стосовно моєї роботи або щодо мене особисто, то мене це аніскільки не ображає.
7. Нерідко відчуваю як у мене німіють або холонуть ноги і руки.
8. Буваю несміливим у спілкуванні з іншими людьми.
9. Іноді без видимої причини відчуваю себе пригніченим, нещасливим.
10. Іноді немає жодного бажання будь-чим зайнятися.
11. Часом відчуваю, що мені не вистачає повітря, ніби я виконував дуже важку роботу.
12. Мені здається, що в житті я дуже багато чого робив неправильно.
13. Мені здається, що нерідко наді мною сміються.
14. Люблю такі завдання, коли можна діяти довго не розмірковуючи.
15. Вважаю, що у мене досить підстав, щоб бути не дуже вдоволеним своєю долею.
16. Часто у мене немає апетиту.
17. У дитинстві я радів, коли інших дітей карали їхні батьки або вчителі.
18. Я рішучий і дію швидко.
19. Я не завжди говорю правду.
20. З цікавістю стежу за тим, хто намагається виплутатись з неприємної ситуації.

Продовження Додатку А

1. Вважаю, що всі засоби добрі, коли треба відстояти свою думку.
2. Те, що минуло, мене мало хвилює.
3. Не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками.
4. Я не уникаю зустрічі з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною.
5. Іноді видається, що я ні на що нездатний.
6. Мені здається, що я постійно перебуваю в стані напруження і мені важко розслабитися.
7. Нерідко у мене виникають болі під ложечкою і неприємні відчуття в животі.
8. Якщо образять мого друга, я намагаюсь відімстити кривдникові.
9. Траплялось, я запізнювався.
10. У моєму житті бувало так, що я мучив тварин.
11. Зустрічаючись зі старими знайомими, я ладен кинутися їм на шию.
12. Коли я чогось боюсь, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.
13. Нерідко у мене буває такий настрій, що я з задоволенням хотів би нічого не бачити і не чути.
14. Коли лягаю спати, то засипаю через декілька хвилин.
15. Я дуже задоволений, коли можу ткнути носом когось у його помилки.
16. Іноді я можу похвалитися.
17. Беру активну участь в організації громадських заходів.
18. Інколи буває так, що доводиться дивитися в інший бік, щоб уникнути небажаної зустрічі.
19. Для свого виправдання іноді дещо вигадую.
20. Я завжди рухливий і активний.

Продовження Додатку А

1. Нерідко у мене виникає сумнів, чи справді цікаво моїм співбесідникам те, що я говорю.
2. Іноді раптово відчуваю, як увесь вкриваюсь потом.
3. Якщо я сильно на когось розізлюся, то можу його вдарити.
4. Мене не хвилює, що хтось погано до мене ставиться.
5. Здебільшого мені важко заперечувати моїм знайомим.
6. Я хвилююсь і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.
7. Я люблю не всіх своїх знайомих.
8. У мене бувають думки, яких варто було б соромитися.
9. Не знаю чому, але іноді у мене виникає бажання зіпсувати враження про те, чим усі захоплюються.
10. Мені подобається примусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це.
11. Я нерідко нервово рухаю рукою або ногою.
12. Надаю перевагу провести вільний вечір за улюбленою справою, а не розважатися у веселій компанії.
13. У компанії поводжу себе так, як удома.
14. Часом, не задумуючись, скажу те, про що ліпше було б мовчати.
15. Боюсь бути у центрі уваги навіть у знайомій компанії.
16. Добрих знайомих у мене дуже мало.
17. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві барви, сильний шум викликають у мене неприємні відчуття.
18. У компанії у мене нерідко виникає бажання кого-небудь образити або розізлити.
19. Іноді думаю, то краще було б не народжуватись на світ, як тільки уявляю собі, скільки всіляких неприємностей можливо доведеться зазнати в житті.
20. Якщо хто-небудь мене образить, то дістане своє сповна.
21. Я не стримуюсь у виразах, якщо мене виводять з рівноваги.

Продовження Додатку А

1. Мені подобається так задати запитання або так відповісти, щоб співбесідник розгубився.
2. Траплялось, що я відкладав те, що треба було зробити негайно.
3. Не люблю розповідати анекдоти або потішні історії.
4. Повсякденні труднощі і клопоти мене часто виводять з себе.
5. Не знаю куди подітись при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я поводив себе незграбно.
6. На жаль, я належу до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.
7. Я ніяковію, коли виступаю перед численною аудиторією.
8. У мене досить часто змінюється настрій.
9. Я втомлююсь швидше, ніж більшість людей, які мене оточують.
10. Якщо мене щось схвилювало або роздратувало, то це я відчуваю всім тілом.
11. Мені неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.
12. На жаль, мене не розуміють ні в сім'ї, ні в колі особистих знайомих.
13. Якщо я посплю сьогодні менше ніж звичайно, то завтра буду почувати себе втомленим.
14. Намагаюсь поводити себе так, щоб навколишні боялись викликати моє невдоволення.
15. Я впевнений у своєму майбутньому.
16. Іноді я стаю причиною поганого настрою у кого-небудь з навколишніх.
17. Я не проти того, щоб посміятися над іншими.
18. Я належу до людей, які за словом до кишені не лізуть.
19. Я належу до людей, які до навколишніх ставляться досить легковажно.
20. У підлітковому віці я цікавився забороненими темами.

Продовження Додатку А

1. Іноді чомусь завдаю біль людям, яких люблю.
2. У мене досить часто виникають конфлікти з впертими людьми.
3. Часто відчуваю докори сумління через свої вчинки.
4. Часто буваю неуважним.
5. Не пам'ятаю, щоб я журився при невдачах людини, яку я терпіти не міг.
6. Часто я занадто швидко починаю упереджено ставитись до інших.
7. Часом я починаю несподівано для себе говорити про речі, в яких мало тямлю.
8. Часто в мене такий настрій, що я ладен вибухнути з будь-якого приводу.
9. Нерідко почуваю себе млявим і втомленим.
10. Я люблю спілкуватися з людьми - знайомими та незнайомими.
11. На жаль, я дуже часто поспіхом оцінюю інших людей.
12. Ранком я звичайно встаю у чудовому настрої і нерідко починаю наспівувати.
13. Не почуваю себе впевненим при вирішенні важливих питань, навіть після довготривалих роздумів.
14. Трапляється так, що у суперечці я чомусь намагаюсь говорити голосніше від свого опонента.
15. Розчарування не викликають у мене сильних або тривалих переживань.
16. Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.
17. Найщасливішим я почуваю себе тоді, коли буваю наодинці.
18. Іноді охоплює нудьга і хочеться, щоб всі пересварились один з одним.

Характеристика шкал опитувальника FPI (Модифікована форма В)

Продовження Додатку А

Шкала І. Невротичність. Характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки свідчать про наявність невротичного синдрому астенічного типу зі значними психосоматичними розладами.

Шкала II. Спонтанна агресивність. Допомагає виявити й оцінити рівень психопатизації особистості, що створює умови для індивідуальної поведінки.

Шкала 111. Депресивність. Високі оцінки за шкалою відповідають наявності депресивних ознак (ставлення до себе і соціального середовища).

Шкала IV. Дратівливість. Високі оцінки свідчать про схильність до афективного реагування. ;

Шкала V. Товаристкість. Високі оцінки свідчать про існування вираженої потреби у спілкуванні та постійну готовність до її задоволення.

Шкала VI. Стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про достатню захищеність до дії стрес-факторів, звичайних стресових життєвих ситуацій, які ґрунтуються на впевненості в собі, оптимістичності й активності.

Шкала VII. Реактивна агресивність. Високі оцінки свідчать про значний рівень психопатизації, яка характерна для агресивного ставлення до соціального оточення і вираженого прагнення до домінування.

Шкала VIII. Сором'язливість. Відображає тенденцію до стресового реагування на звичайні життєві труднощі, які постійно відбуваються на пасивному захисному типі. Високі оцінки свідчать про наявність тривожності, скованості, невпевненості (труднощі в соціальних контактах).

Шкала ЇХ. Відкритість. Високі оцінки можуть свідчити про прагнення до довірливо-відвертих взаємовідносин з оточуючими людьми і достатній рівень самокритичності. Певною мірою свідчать про щирість відповідей досліджуваної особи.

Шкала X. (Екстраверсія - інтроверсія). Високі оцінки за шкалою відповідають вираженій екстраверсійності особистості, низькі -інтроверсійності.

Продовження Додатку А

Шкала XI. Саморегуляція. Високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, що виявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки можуть характеризувати не тільки високу стабільність емоційного стану як такого, але і хороше вміння володіти собою.

Шкала XII. (Маскулінізм - фемінізм). Високі оцінки свідчать про психічні процеси переважно за чоловічим типом, низькі - за жіночим.

Таблиця А.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Первинна | Стандартна оцінка за шкалами | | | | | | | | | | | |
| оцінка | І | ІІ | ІІІ | ІV | V | VI | VII | VIII | IX | X | ХІ | XII |
| 0 | І | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | І | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 5 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | І | 3 | 5 | 6 | 2 | 2 | 4 | 1 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 2 | 4 | 6 | 6 | 3 | 3 | 4 | 1 |
| 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 2 | 5 | 7 | *7* | 3 | 4 | 5 | 2 |
| 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 3 | 6 | 8 | *7* | 4 | 4 | 6 | 3 |
| 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 3 | 7 | 8 | 8 | 5 | 5 | 7 | 4 |
| 00 | 7 | 8 | 7 | 8 | 4 | 8 | 9 | 9 | 5 | 6 | 7 | 5 |
| 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 5 | 9 | 9 | 9 | 6 | 7 | 8 | 6 |
| 10 | 8 | 9 | 8 | 9 | 5 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | | 8 | 8 |
| 11 | 8 | 9 | 8 | 9 | 6 | - | - | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 |
| 12 | 8 | 9 | 9 | - | 7 | - | - | - | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 13 | 9 | 9 | 9 | - | 8 | - | - | - | 9 | - | 9 | 9 |
| 14 | 9 | - | 9 | - | 9 | - | - | - | - | - | 9 | 9 |
| 15 | 9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 9 |
| 16 | 9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 17 | 9 | - | \_ | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Прожовження Додатку А

Таблиця А.2

**КЛЮЧ ДО ТЕСТУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Назва і кількість запитань | Правильні відповіді | |
| "так" | "ні" |
| І Невротичність (17) II Психопатизація (13) | 4,5,12, 15,22,26,31,41,42,57,66, 72, 85, 86, 89, 105  32,35,45,50,64,73,77,93,97,90,  103, 112, 114 | 49 99 |
| НІ Репресивність (14) IV Емоційна стійкість (11) | 16, 24, 27, 28, ЗО, 40, 48, 56, 61, 74, 84,87,88, 100  6, 10,58,69,76,80,82. 102, 104, 107, 110 |
| V Спілкування (15) | 2, 19,46,52,55,94, 106 | 3,8.23.53,67. 71,79, 113 |
| VI Стійкість до стресу (10)  VII Реактивна агресивність (10)  VIII Сором'язливість (10)  IX Відкритість (13)  X Саморегуляція (12) | 14,21,29,37.38,59,91,95, 108, 111  І3, 17. 18, 36,39. 43, 65, 75, 90, 98  9, 11,20,47,60,70,81,83, 108 | 33 |
| 7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92,96, 101 |  |
| 2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110 | 20,87  59  16,20,31,47,  84 |
| XI Екстраверсія - інтроверсія (14)  XII Маскулізм - фемінізм (15) | 24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113  18, 29, 33, 50, 52, 58, 59. 65, 91, 104 |

# Додаток Б

# ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК САНДРИ БЕМ

Інструкція: Уважно читаючи подані нижче якості оцініть за семибальною шкалою наявність їх у Вас:

1 – ця якість для Вас зовсім не характерна

2 – ця якість скоріше всього для Вас не характерна

3 – ця якість виражена у Вас в незначній мірі

4 – ця якість виражена у Вас посередньо

5 – ця якість виражена у Вас достатньою мірою

6 – ця якість у Вас яскраво виражена

7 – ця якість виражена у Вас дуже сильно

1. Самостійність.

2. Поступливість.

3. Доброта, милосердя.

4. Вміння постояти за себе.

5. Чутливість до проблем інших людей.

6. Схильність до самоаналізу.

7. Незалежність від впливу оточення.

8. Сором’язливість.

9. Сумлінність.

10. Атлетичність.

11. Ніжність.

12. Артистичність.

13. Здатність чинити тиск на інших, відстоювати власну точку зору.

14. Уміння вмовити, переконати.

15. Терпимість.

16. Самовладання, витримка.

17. Розвинута інтуїція.

Продовження Додатку Б

18. Законослухняність, схильність до дотримання певних правил.

19. Енергійність.

20. Емоційна вразливість.

21. Надійність.

22. Здатність тверезо мислити.

23. Жалісливість.

24. Ревнивість.

25. Керівні, організаторські здібності.

26. Вірність, надійність.

27. Правдивість.

28. Схильність до ризику.

29. Чуйність.

30. Чесність.

31. Рішучість.

32. Співчутливість, здатність до співпереживання.

33. Щирість.

34. Само реалізованість у професійній діяльності.

35. Турботливість, здатність до опіки.

36. Працелюбність.

37. Наполегливість.

38. Лагідність.

39. Самовдоволеність.

40. Мужність, сміливість.

41. Дбайливість, акуратність.

42. Гордість.

43. Здатність захистити когось.

44. Тактовність, делікатність.

45. Вміння підтримувати дружні стосунки.

46. Амбітність, честолюбство.

Продовження Додатку Б

47. Легковірність.

48. Відповідальність.

49. Схильність до азартних ігор.

50. Балакучість, схильність до пліткарства.

51. Уміння пристосовуватися.

52. Побоювання виявити слабкодухість.

53. Сентиментальність.

54. Непостійність.

55. Сила волі.

56. Любов до дітей.

57. Вихованість.

58. Схильність до змагання.

59. Схильність до пліткарства.

60. Оптимізм.

**Ключ до опитувальника:**

1. *Шкала маскулінності*. Додайте бали з питань: 1,4,7,10,13,16,19,22,25,28,31,34,37,40,43,46,49,52,55,58. Суму розділіть на 20. Здобутий результат – показник маскулінності.

2. *Шкала фемінності*. Додайте бали з питань: 2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38,41,44,47,50,53,56,59. Суму розділіть на 20. Здобутий результат – показник фемінності.

3. *Шкала андрогінії.* Якщо показник маскулінності більший 4,9 (середня величина маскулінності дорівнює 4,9). Якщо показник фемінності більший 4,9 (середня величина фемінності дорівнює 4,9), то Ви маєте андрогінні якості.

4. *Шкала статево-нейтральних якостей*. Додайте бали з питань: 3,6,9,12,15,18,21,24,27,30,33,36,39,42,45,48,51,54,57,60. Суму розділіть на 20. Якщо здобутий результат дорівнює 4,9, а показник фемінності і

Продовження Додатку Б

маскулінності менший 4,9, то Вас можна віднести до недиференційованого типу статево-рольової поведінки.

Інтерпретація:Якщо за результати набраних балів Ви досягли середніх показників маскулінних та ремінних якостей, то це означає, що Ви належите до того рідкісного типу людей – андрогінів, яким підвладні будь-яка робота і будь-які ролі – чоловічі і жіночі. Ваша поведінка досить гнучка, що дає Вам змогу водночас бути доброю, чутливою людиною, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших і повести їх за собою.

Якщо Ви набрали середню кількість балів за оцінкою фемінних якостей, які переважили маскулінні, то можна сказати, що ви людина, на співчуття якої розраховують і близькі, і друзі, і колеги. Проте в обставинах, які потребують уміння взяти на себе керівництво справами, виявити наполегливість і добитися безумовного підпорядкування комусь одному, Ви виявляєте слабкість характеру, ухиляєтеся від відповідальності, передоручаєте розв’язання своїх проблем іншим людям.

Якщо ж Ви не добрали середньої кількості балів по фемінних рисах, проте у Вас яскраво виражені маскулінні якості, то це означає, що Ви здатні протистояти всім негараздам, згуртовувати людей навколо себе, надихати їх на досягнення цілей. Ви орієнтовані на досягнення успіху, подолання перешкод, на самоствердження в діяльності. Ви прагнете виробляти у себе твердість духу і характеру, що притаманні Вам значною мірою. Проте людям навколо Вас подекуди не вистачає Вашої емоційної підтримки, співчуття, ласкавих слів.

Якщо ж набрані Вами бали за шкалою нейтральних якостей переважають маскулінні та фемінні, Вам варто пильніше придивитися до значущих для Вас людей, як чоловіків, так і жінок, і спробувати визначити, яких якостей Вам бракує.

Додаток В

Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге

Інструкція: постарайтеся згадати всі події, що сталися з вами впродовж останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» вами балів.

Таблиця В.1

| № | Життєві події | Бали |
| --- | --- | --- |
| 1 | Смерть члена подружжя (дитини) | 100 |
| 2 | Розлучення | 73 |
| 3 | Роз’їзд чоловіка й жінки (без оформлення розлучення), розрив із партнером | 65 |
| 4 | Ув’язнення | 63 |
| 5 | Смерть близького члена родини | 63 |
| 6 | Травма або хвороба | 53 |
| 7 | Одруження, весілля | 50 |
| 8 | Звільнення з роботи | 47 |
| 9 | Примирення чоловіка й жінки | 45 |
| 10 | Вихід на пенсію | 45 |
| 11 | Зміна в стані здоров’я членів родини | 44 |
| 12 | Вагітність партнерки | 40 |
| 13 | Сексуальні проблеми | 39 |
| 14 | Поява нового члена родини, народження дитини | 39 |
| 15 | Реорганізація на роботі | 39 |
| 16 | Зміна фінансового становища | 38 |

Продовження Додатку В

Таблиця В.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 17 | Смерть близького друга | 37 |
| 18 | Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи | 36 |
| 19 | Посилення конфліктності у взаєминах із членом подружжя | 35 |
| 20 | Позика на велику покупку (наприклад, будинок) | 31 |
| 21 | Закінчення строку виплати позики, збільшення боргів | 30 |
| 22 | Зміна посади, підвищення службової відповідальності | 29 |
| 23 | Залишення дому сином або дочкою | 29 |
| 24 | Проблеми з родичами чоловіка (дружини) | 29 |
| 25 | Видатне особисте досягнення, успіх | 28 |
| 26 | Залишення членом подружжя роботи (або початок роботи) | 26 |
| 27 | Початок або закінчення навчання в навчальному закладі | 26 |
| 28 | Зміна умов життя | 25 |
| 29 | Відмова від певних індивідуальних звичок, стереотипів поводження | 24 |
| 30 | Проблеми з начальством, конфлікти | 23 |
| 31 | Зміна умов або графіку роботи | 20 |
| 32 | Зміна місця проживання | 20 |
| 33 | Зміна місця навчання | 20 |
| 34 | Зміна звичок, пов’язаних із проведенням дозвілля або відпустки | 19 |
| 36 | Зміна звичок, пов’язаних із віросповіданням | 19 |
| 36 | Зміна соціальної активності | 18 |

Продовження Додатку В

Таблиця В.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 37 | Позика для покупки менших речей (машини, телевізора) | 17 |
| 38 | Зміна індивідуальних звичок, пов’язаних зі сном, розлади сну | 16 |
| 39 | Зміна кількості членів родини, що живуть разом, зміна характеру й частоти зустрічей з іншими членами родини | 15 |
| 40 | Зміна звичок, пов’язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо) | 15 |
| 41 | Відпустка | 13 |
| 42 | Різдво, зустріч Нового року, день народження | 12 |
| 43 | Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху) | 11 |

Інтерпретація результатів

Доктори Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5 тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, у якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50 % імовірності виникнення певного захворювання, а в разі 300 балів вона збільшується до 90 %.

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що спричиняють стрес, у ньому наведено. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Далі спробуйте вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у вашому житті,

Продовження Додатку В

середнє арифметичне (порахуйте середню кількість балів за один рік). Якщо яка-небудь ситуація виникала у вас більш ніж один раз, то отриманий результат слід помножити на кількість разів.

Остаточна сума визначає водночас і ступінь вашої опірності стресу. Велика кількість балів — це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам терміново слід вдатися до якихось заходів із метою ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне значення — вона виражає (у цифрах) ступінь вашого стресового навантаження.

Для наочності наведемо порівняльну таблицю стресових характеристик.

Таблиця В.2

|  |  |
| --- | --- |
| Загальна сума балів | Ступінь опірності стресу |
| 150–199 | Висока |
| 200–299 | Гранична |
| 300 і більше | Низька (уразливість) |

Якщо, наприклад, сума балів — понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Підрахунок суми балів дасть вам можливість відтворити картину свого стресу. І тоді ви зрозумієте, що не окремі, начебто незначні, події у вашому житті спричинили стресову ситуацію, а їхній комплексний вплив.

Додаток Г

Оцінка психічного стану і рівня стресу методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Інструкція. Дайте оцінку вашому загального стану. Після кожного висловлювання обведіть число від 1 до 8, яке найбільш чітко виражає ваш стан в останні дні (4-5 днів). Тут немає неправильних або помилкових відповідей.

Бали означають:

* 1 - ніколи;
* 2 - вкрай рідко;
* 3 - дуже рідко;
* 4 - рідко;
* 5 - іноді;
* 6 - часто;
* 7 - дуже часто;
* 8 - постійно.

Таблиця Г.1

**Шкала психологічного стресу PSM-25**

|  |  |
| --- | --- |
| Висловлювання | Оцінка |
| 1. Я напружена та схвильована | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 2. У мене комок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 3. Я перевантажена роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 4. Я проковтую їжу або забуваю поїсти | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 5. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються | 1 2 3 4 5 6 7 8 |

Продовження Додатку Г

Таблиця Г.1

|  |  |
| --- | --- |
| 6. Я відчуваю себе самотньою, ізольованою та незрозумілою | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 7. Я страждаю від фізичного нездоров’я: у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болі у спині, спазми в шлунку | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 8. Я поглинена думками, змучена або стурбована | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 10. Я забуваю про зустрічі або справи, які повина зробити або вирішити | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 11. Я легко можу заплакати | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 12. Я відчуваю себе втомленою | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 13. Я міцно стискаю зуби | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 14. Я не спокійна | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 15. Мені важко дихати, і (або) у мене раптово  перехоплює подих | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 16. Я маю проблеми з травленням та з кишечником  (болі, коліки, розлади або запори) | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 17. Я схвильована, стурбована або збентежена | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 18. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує мене  здригатися | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того,  щоб заснути | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 20. Я збита з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати уваги | 1 2 3 4 5 6 7 8 |

Продовження Додатку Г

Таблиця Г.1

|  |  |
| --- | --- |
| 21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 22. Я відчуваю важкість на своїх плечах | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 23. Я стривожена. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції або жести | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 25. Я напружена | 1 2 3 4 5 6 7 8 |

Обробка методики і інтерпретація результатів. Підрахуйте суму балів з усіх питань. Чим вона більше, тим вище рівень вашого стресу. Шкала оцінок:

• менше 99 балів - низький рівень стресу;

• 100-125 балів - середній рівень стресу;

• більше 125 балів - високий рівень стресу. Найкраще вам зможуть допомогти впоратися зі стресовим станом, який виснажує нервову систему, знижує імунітет, є причиною появи психосоматичних хвороб, фахівці: психологи, психотерапевти, психіатри.

Додаток Д

Таблиця Д.1

**Таблиця результатів опитувальника FPI (Модифікована форма В)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код респондента | Невротичність | Спонтанна агресивність | Депресивність | Дратівливість | Товаристкість | Стійкість до стресу | Реактивна агресивність | Сором'язливість | Відкритість | Екстраверсія - інтроверсія | Саморегуляція | Мускулінізм - фемінізм |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | 6 | 5 | 4 | 4 | 8 | 7 | 8 | 1 | 9 | 6 | 7 | 8 |
| 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 4 | 7 | 3 | 8 | 4 | 8 | 9 |
| 3 | 5 | 5 | 7 | 3 | 6 | 6 | 6 | 1 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 9 | 8 | 3 | 3 | 9 | 7 | 2 | 6 |
| 5 | 3 | 5 | 2 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 8 | 7 | 4 | 9 |
| 6 | 3 | 8 | 7 | 5 | 8 | 9 | 7 | 3 | 8 | 7 | 7 | 9 |
| 7 | 2 | 5 | 4 | 4 | 8 | 6 | 6 | 4 | 9 | 6 | 4 | 4 |
| 8 | 3 | 6 | 7 | 5 | 6 | 3 | 6 | 6 | 8 | 4 | 8 | 5 |
| 9 | 2 | 5 | 3 | 3 | 6 | 4 | 4 | 6 | 9 | 8 | 2 | 4 |
| 10 | 1 | 3 | 3 | 6 | 9 | 3 | 3 | 4 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| 11 | 6 | 5 | 4 | 7 | 8 | 3 | 4 | 1 | 9 | 6 | 3 | 4 |
| 12 | 1 | 4 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 | 7 | 8 | 4 | 8 | 5 |
| 13 | 5 | 5 | 7 | 3 | 6 | 3 | 4 | 6 | 9 | 3 | 7 | 3 |
| 14 | 4 | 3 | 3 | 3 | 9 | 8 | 3 | 5 | 9 | 7 | 2 | 5 |
| 15 | 1 | 5 | 4 | 4 | 8 | 8 | 4 | 1 | 9 | 6 | 3 | 8 |
| 16 | 1 | 4 | 3 | 5 | 6 | 8 | 8 | 3 | 8 | 4 | 2 | 9 |
| 17 | 5 | 5 | 7 | 3 | 6 | 9 | 7 | 1 | 9 | 8 | 1 | 8 |
| 18 | 4 | 3 | 3 | 3 | 9 | 8 | 8 | 3 | 9 | 7 | 7 | 6 |
| 19 | 1 | 5 | 3 | 5 | 7 | 9 | 8 | 3 | 8 | 7 | 4 | 9 |
| 20 | 6 | 5 | 4 | 4 | 8 | 6 | 8 | 1 | 9 | 6 | 3 | 8 |
| 21 | 4 | 4 | 3 | 5 | 6 | 4 | 7 | 3 | 8 | 4 | 4 | 9 |

Продовження Додатку Д

Таблиця Д.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | 5 | 5 | 7 | 3 | 6 | 3 | 6 | 1 | 9 | 8 | 5 | 8 |
| 23 | 4 | 3 | 3 | 3 | 6 | 8 | 8 | 3 | 9 | 7 | 2 | 8 |
| 24 | 1 | 5 | 3 | 5 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 4 | 9 |
| 25 | 6 | 8 | 7 | 5 | 8 | 9 | 8 | 3 | 8 | 7 | 3 | 9 |
| 26 | 4 | 4 | 3 | 1 | 5 | 8 | 8 | 5 | 9 | 6 | 5 | 6 |
| 27 | 1 | 3 | 1 | 3 | 7 | 8 | 4 | 1 | 9 | 6 | 3 | 8 |
| 28 | 6 | 3 | 1 | 3 | 9 | 9 | 7 | 1 | 9 | 8 | 3 | 8 |
| 29 | 4 | 7 | 3 | 3 | 9 | 3 | 8 | 3 | 9 | 5 | 3 | 9 |
| 30 | 6 | 8 | 4 | 7 | 5 | 4 | 7 | 5 | 9 | 6 | 4 | 9 |

Додаток Е

Таблиця Е.1

**Таблиця результатів опитувальника Сандри Бем**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код респондента | IS | Мускулінний тип | Фемінінний тип | Андрогін | Недиферинційований тип |
| 1 | 0,4 | 4,65 | 4,85 | \* | 4,9 |
| 2 | -1 | **4,95** | 4,5 |  | 5,6 |
| 3 | 0,5 | 5,35 | 5,55 | \* | 5,85 |
| 4 | -0,9 | **5,65** | 5,25 |  | 5,15 |
| 5 | -1,2 | **5,15** | 4,65 |  | 4,75 |
| 6 | -1,2 | **5,75** | 4,55 |  | 4,85 |
| 7 | 0,7 | 4,75 | 5,05 | \* | 5,45 |
| 8 | 6,3 | 2,95 | **5,65** |  | 5,15 |
| 9 | 1,6 | 4,85 | **5,55** |  | 5,65 |
| 10 | -0,7 | **5,65** | 5,35 |  | 5,75 |
| 11 | 1,9 | 4,85 | **5,65** |  | 3,95 |
| 12 | -1,2 | **4,15** | 3,65 |  | 4,9 |
| 13 | 3,2 | 4,25 | **5,65** |  | 5,35 |
| 14 | 0,7 | 4,85 | 5,15 | \* | 5,75 |
| 15 | -0,9 | **5,45** | 5,05 |  | 5,75 |
| 16 | -3,4 | **5,75** | 4,25 |  | 4,65 |
| 17 | -1,9 | **5,15** | 4,35 |  | 5,05 |
| 18 | -1,2 | **5,65** | 5,15 |  | 5,45 |
| 19 | -4,6 | **5,85** | 3,85 |  | 5,15 |
| 20 | -2,1 | **5,05** | 4,15 |  | 5,35 |
| 21 | -1,3 | **4,9** | 4,35 |  | 4,85 |
| 22 | -2,5 | **5,25** | 4,15 |  | 4,35 |
| 23 | -1 | **4,9** | 4,45 |  | 5,85 |
| 24 | -2,9 | **5,45** | 4,25 |  | 5,05 |
| 25 | -2,1 | **5,65** | 4,75 |  | 5,15 |
| 26 | 0,5 | 5,05 | 5,25 | \* | 5,45 |
| 27 | -1,6 | **5,05** | 4,35 |  | 5,55 |
| 28 | -3 | **5,35** | 4,05 |  | 5,55 |
| 29 | -3,5 | **5,35** | 3,85 |  | 5,85 |
| 30 | -2,1 | **5,65** | 4,75 |  | 5,45 |

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

**Таблиця результатів опитувальника визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге**

|  |  |
| --- | --- |
| Код респондента | Загальна сума балів |
| 1 | 199 |
| 2 | 317 |
| 3 | 155 |
| 4 | 158 |
| 5 | 86 |
| 6 | 171 |
| 7 | 75 |
| 8 | 324 |
| 9 | 29 |
| 10 | 177 |
| 11 | 182 |
| 12 | 326 |
| 13 | 311 |
| 14 | 52 |
| 15 | 66 |
| 16 | 111 |
| 17 | 25 |
| 18 | 254 |
| 19 | 123 |
| 20 | 35 |
| 21 | 331 |
| 22 | 354 |
| 23 | 121 |
| 24 | 126 |
| 25 | 218 |
| 26 | 188 |
| 27 | 144 |
| 28 | 107 |
| 29 | 303 |
| 30 | 286 |

Додаток З

Таблиця З.1

**Таблиця результатів за методикою PSM-25 (психологічний стрес)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код респондента | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| 1 | 64 |  |  |
| 2 |  |  | 131 |
| 3 |  | 102 |  |
| 4 |  | 100 |  |
| 5 |  | 111 |  |
| 6 |  | 101 |  |
| 7 |  | 111 |  |
| 8 |  |  | 126 |
| 9 |  | 108 |  |
| 10 |  | 108 |  |
| 11 | 29 |  |  |
| 12 |  |  | 155 |
| 13 |  |  | 128 |
| 14 | 96 |  |  |
| 15 | 81 |  |  |
| 16 |  | 113 |  |
| 17 |  | 100 |  |
| 18 |  | 101 |  |
| 19 |  | 100 |  |
| 20 |  | 119 |  |
| 21 |  | 121 |  |
| 22 |  |  | 125 |
| 23 |  | 106 |  |
| 24 |  | 101 |  |
| 25 |  | 102 |  |
| 26 |  | 123 |  |
| 27 | 66 |  |  |
| 28 | 42 |  |  |
| 29 |  |  | 144 |
| 30 |  |  | 126 |

Додаток И

Таблиця И.1

**Таблиця результатів опитувальника FPI (Модифікована форма В) після тренінгу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код респондента | Невротичність | Спонтанна агресивність | Депресивність | Дратівливість | Товаристкість | Стійкість до стресу | Реактивна агресивність | Сором'язливість | Відкритість | Екстраверсія - інтроверсія | Саморегуляція | Мускулінізм - фемінізм |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | 2 | 5 | 4 | 2 | 8 | 8 | 1 | 1 | 9 | 6 | 6 | 8 |
| 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 6 | 9 | 3 | 3 | 8 | 4 | 4 | 9 |
| 3 | 5 | 5 | 7 | 3 | 6 | 9 | 2 | 1 | 9 | 8 | 2 | 6 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 9 | 8 | 3 | 3 | 9 | 7 | 2 | 6 |
| 5 | 3 | 5 | 2 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 8 | 7 | 4 | 9 |
| 6 | 3 | 8 | 7 | 5 | 8 | 9 | 4 | 3 | 8 | 7 | 5 | 9 |
| 7 | 2 | 5 | 4 | 4 | 8 | 6 | 6 | 4 | 9 | 6 | 4 | 4 |
| 8 | 3 | 3 | 7 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 5 |
| 9 | 2 | 5 | 3 | 3 | 6 | 8 | 4 | 6 | 9 | 8 | 2 | 4 |
| 10 | 1 | 3 | 3 | 6 | 9 | 6 | 3 | 4 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| 11 | 6 | 5 | 4 | 7 | 8 | 8 | 3 | 1 | 9 | 6 | 2 | 4 |
| 12 | 1 | 4 | 3 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 | 8 | 4 | 5 | 5 |
| 13 | 5 | 5 | 7 | 3 | 6 | 5 | 4 | 6 | 9 | 3 | 4 | 3 |
| 14 | 4 | 3 | 3 | 3 | 9 | 8 | 3 | 5 | 9 | 7 | 2 | 5 |
| 15 | 1 | 5 | 4 | 4 | 8 | 8 | 4 | 1 | 9 | 6 | 3 | 8 |
| 16 | 1 | 4 | 3 | 5 | 6 | 8 | 8 | 3 | 8 | 4 | 2 | 9 |
| 17 | 5 | 5 | 7 | 3 | 6 | 9 | 7 | 1 | 9 | 8 | 1 | 8 |
| 18 | 4 | 3 | 3 | 3 | 9 | 8 | 4 | 3 | 9 | 7 | 3 | 6 |
| 19 | 1 | 5 | 3 | 5 | 7 | 9 | 8 | 3 | 8 | 7 | 4 | 9 |
| 20 | 6 | 5 | 4 | 4 | 8 | 6 | 8 | 1 | 9 | 6 | 3 | 8 |

Продовження Додатку И

Таблиця И.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 4 | 4 | 3 | 5 | 6 | 9 | 3 | 3 | 8 | 4 | 4 | 8 |
| 22 | 5 | 5 | 7 | 3 | 6 | 4 | 4 | 1 | 9 | 8 | 5 | 8 |
| 23 | 4 | 3 | 3 | 3 | 6 | 8 | 8 | 3 | 9 | 7 | 2 | 8 |
| 24 | 1 | 5 | 3 | 5 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 4 | 9 |
| 25 | 6 | 8 | 7 | 5 | 8 | 9 | 3 | 3 | 8 | 7 | 5 | 9 |
| 26 | 4 | 4 | 3 | 1 | 5 | 8 | 8 | 5 | 9 | 6 | 5 | 6 |
| 27 | 1 | 3 | 1 | 3 | 7 | 8 | 4 | 1 | 9 | 6 | 3 | 8 |
| 28 | 6 | 3 | 1 | 3 | 9 | 9 | 7 | 1 | 9 | 8 | 3 | 8 |
| 29 | 4 | 7 | 3 | 3 | 9 | 9 | 6 | 3 | 9 | 5 | 3 | 8 |
| 30 | 6 | 8 | 4 | 7 | 5 | 9 | 6 | 5 | 9 | 6 | 3 | 9 |

Додаток К

Таблиця К.1

**Таблиця результатів за методикою PSM-25 (психологічний стрес) після тренінгу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код респондента | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| 1 | 44 |  |  |
| 2 | 77 |  |  |
| 3 | 65 |  |  |
| 4 |  | 100 |  |
| 5 |  | 111 |  |
| 6 | 88 |  |  |
| 7 |  | 111 |  |
| 8 |  | 106 |  |
| 9 |  | 108 |  |
| 10 |  | 108 |  |
| 11 | 29 |  |  |
| 12 |  | 120 |  |
| 13 | 96 |  |  |
| 14 | 96 |  |  |
| 15 | 81 |  |  |
| 16 |  | 113 |  |
| 17 |  | 100 |  |
| 18 | 79 |  |  |
| 19 |  | 100 |  |
| 20 |  | 119 |  |
| 21 | 99 |  |  |
| 22 |  | 101 |  |
| 23 |  | 106 |  |
| 24 |  | 101 |  |
| 25 | 56 |  |  |
| 26 |  | 123 |  |
| 27 | 66 |  |  |
| 28 | 42 |  |  |
| 29 | 66 |  |  |
| 30 | 44 |  |  |

**Додаток Л**

Таблиця Л.1

**Зведена таблиця результатів дослідження**

