**РОЗДIЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ПРАЦІВНИКІВ ОВС**

**1.1. Огляд наукової літератури з питань стресу та підходи до його вивчення в західній і вітчизняній психології**

Стрес є невід'ємною складовою нашого повсякденного життя, часто асоціюється з тривогою, психологічним дискомфортом, втомою або зниженням продуктивності. Він впливає на самопочуття, мотивацію, взаємодію з оточенням та здатність справлятися зі складнощами.

Термін "стрес" вперше зустрічається у вірші Роберта Маннінга 1303 року, де описується вибірка людей у пустелі. Як наукове поняття, його вперше визначив Ганс Сельє в 1936 році, описуючи реакцію на ушкоджувальні чинники. Його дослідження дозволили виділити механізми впливу стресу на організм, названі загальним адаптаційним синдромом, що включає фізіологічні та психологічні реакції, спрямовані на подолання дії стресора, адаптацію до нових умов або захист від негативних наслідків.

Поняття "стрес" з часом набуло ширшого значення. Сьогодні воно охоплює як фізичні, так і психологічні впливи, а також реакцію на емоційні або фізичні подразники. Стрес може бути як позитивним (еустрес), що мобілізує ресурси, так і негативним (дистрес), який руйнує фізичне та психічне здоров'я. Наприклад, Р.С. Немов зазначає, що стрес є станом сильного напруження, викликаного нервовим перевантаженням, що впливає на увагу, пам'ять, моторику та якість життя.

Класифікація стресу:

Стрес класифікується за тривалістю (гострий та хронічний) та за впливом на організм (корисний або руйнівний). На думку Г. Сельє, руйнівний стрес (дистрес) викликається емоційним перенапруженням, що може призвести до патологічних змін в організмі.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид стресу | Опис |
| Гострий стрес | Короткочасний стрес, що виникає внаслідок раптових подій |
| Хронічний стрес | Довготривалий стрес, що постійно впливає на організм |
| Еустрес | Позитивний стрес, що мобілізує ресурси організму |
| Дистрес | Негативний стрес, що руйнує фізичне та психічне здоров'я |

Г. Сельє визначив три основні фази стресу:

1. Фаза тривоги: Виробляється гормон адреналін, організм переходить у стан бойової готовності: частішає серцебиття, підвищується тиск, напружуються м'язи.

2. Фаза опору: Організм успішно долає труднощі без шкоди для здоров'я.

3. Фаза виснаження: Відбувається розлад механізмів саморегуляції організму.

Моделі стресу

Крім фізіологічного стресу, викликаного об'єктивними зовнішніми чинниками, існує психологічний стрес. Його специфіка, як зазначає Р. Лазарус, виникає в суб'єктивній оцінці людиною загрози. У сучасній науці представлені різні моделі стресу:

-Фізіологічні моделі: Описують фізичні реакції організму на стрес.

-Соціально-психологічні концепції: Підкреслюють роль соціальних факторів та міжособистісних взаємодій у виникненні стресу.

Модель стресу Р. Лазаруса підкреслює роль когнітивної оцінки ситуації та наявних ресурсів у процесі адаптації до стресу. Кожна людина сприймає загрозу по-своєму і відповідно вибудовує стратегії подолання. Американські дослідники виявили зв'язок між рівнем тривожності, оцінкою небезпеки та ефективністю подолання стресу.

Таким чином, вивчення стресу залишається ключовою темою у західній та вітчизняній психології, дозволяючи розробляти ефективні методи підтримки психічного здоров’я.

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

Робота правоохоронців завжди супроводжується постійною психічною напругою, яка є невід'ємною частиною їхньої повсякденної діяльності. Виснаження адаптаційних ресурсів та поява негативних емоційних реакцій відбуваються на фоні перевищенної активності. Саме в час виконання службових обов’язків правоохоронці часто відчувають сильні емоції, такі як лють, обурення, гнів, ненависть, які мобілізують ресурси організму, але й виснажують його. Незвичайні, раптові та сильні емоційні подразники можуть спричиняти тимчасову дезорганізацію психічної діяльності навіть в зовсім психічно здорових людей. Саме це викликає загрозливі для життя ситуаціями, мотиваційними конфліктами або невдачами, що призводить до розгубленості, дезорієнтації, хаотичності рухів, агресії та відмови від подальшої боротьби.

Наслідком цих емоційно-стресових впливів можуть бути тяжкі наслідки, такі як втрата життя під час виконання своїх обов’язків, вогнепальне поранення або інші травми при затриманні правопорушників. Вагомий внесок у вивчення професійної деформації правоохоронців зробили такі науковці, як Безносов С.П., Буданов А, Васильєв В, Ващенко І, Кісіль Р та. Медведєв П [28;34;38;59]. Вони встановили, що професійна деформація є комплексом специфічних змін у власної структурі та взаємовідносин професіоналів, що виникають під впливом їхньої професійної діяльності та індивідуальних особливостей. Основна суть професійної деформації полягає у формуванні Конкретні механізми психологічного захисту від травматичних умов, що дозволяють розглядати їх як форму психологічної адаптації [7].

Т. Айзенберг описав п'ять основних стрес-факторів, які впливають на діяльність правоохоронців [67]:

1. Міжорганізаційні фактори.

2. Внутрішньоорганізаційна практика.

3. Практика кримінального провадження.

4. Суспільні відносини.

5. Безпосередньо поліцейська діяльність.

Ці фактори включають рольові конфлікти, нудьгу, змінну роботу, практику просування на посаді, ситуації ризику та судові рішення. Стрес-фактори також поділяються на зовнішні, організаційні, пов'язані зі службовими обов'язками та особистісні. Зовнішні стресори, які пов’язані з практикою судочинства, діяльністю засобів масової інформації та негативним ставленням до поліції з боку населення, здебільшого викликають фрустрацію. Організаційні стресори включають низьку заробітну платню, надмірну "паперову роботу" та недостатню адміністративну підтримку.

Працівники поліції часто розвивають здатність справлятися зі стресом, стаючи емоційно відчуженими, що з часом може впливати на їхнє сімейне життя. Виконання службових обов'язків у складних умовах може призводити до негативних наслідків для психічного здоров'я. Важливо зазначити, що ефективна підтримка психологічної надійності правоохоронців може включати регулярні тренінги з управління стресом, програми підтримки ментального здоров'я та заходи для зміцнення командного духу. Це сприятиме створенню здорової робочої атмосфери та підвищенню загальної продуктивності колективу.

Для молодих фахівців, які тільки починають свою службу, адаптація до нових умов роботи є особливо важливою. Вони ще не повністю готові до виконання обов'язків, покладених на органи внутрішніх справ. Успішна інтеграція молодих поліцейських у колектив є критично важливим фактором не тільки для попередження надзвичайних подій, а й для забезпечення ефективної роботи ОВС у майбутньому. Важливу роль у цьому процесі відіграє формування психологічної надійності, що включає розвиток умінь працювати в команді, вирішувати конфлікти та підтримувати позитивний психологічний стан.

На додаток до регулярних тренінгів і програм підтримки, важливо створювати умови для неформального спілкування та взаємодії серед співробітників. Це може включати командні заходи, зустрічі поза роботою та інші заходи, що сприяють зміцненню колективу. Психологічна підтримка молодих фахівців також може включати наставництво з боку досвідчених колег, що допомагає новачкам швидше адаптуватися до нових умов і вимог служби. Така всебічна підтримка сприяє не тільки професійному розвитку, але й зниженню рівня стресу, покращенню психічного здоров'я та загальної ефективності роботи правоохоронців.

**1.3. Специфіка професійної діяльності працівників ОВС**

Професійна діяльність поліцейського вимагає успішного виконання професійних обов'язків, необхідні не тільки високий рівень спеціальних знань і навичок, але і наявність певних особистих якостей, таких як психологічна стійкість, адаптивність, відповідальність, здатність до фізичних та психологічних навантажень, готовність до роботи в стресових ситуаціях, а також уміння діяти в умовах, що швидко змінюються. Важливо вміти контролювати та управляти своїми емоціями, а також емоціями оточуючих. Професійні знання повинні включати розуміння емоційної сфери людини і того, як емоції впливають на поведінку в конфліктних ситуаціях.

Особливістю поліцейської діяльності є її екстремальність. Співробітники Національної поліції України часто стикаються з екстремальними ситуаціями, які самі по собі є сильними стресорами, а також містять множину стресових факторів, що можуть діяти як негайно, так і в довгостроковій перспективі, впливаючи на психологічний стан працівників [70 с. 21].

Діяльність працівників ВС України можна умовно поділити на сім основних видів, які здійснюють функції органів громадського порядку та боротьби зі злочинністю:

1. Слідча діяльність.

2. Оперативно-розшукова діяльність.

3. Профілактична діяльність.

4. Екстремальна діяльність.

5. Охоронна діяльність.

6. Диспетчерська діяльність.

7. Адміністративно-наглядова діяльність.

А також на чотири допоміжних види, що забезпечують оптимальні умови для виконання функціональних повноважень та керівництво підпорядкованими підрозділами: відділ кадрового забезпечення, наукова та викладацька діяльність, організаційно-керівна діяльність, господарська діяльність.

Ключовим завданням профілактичної діяльності правоохоронних органів є запобігання правопорушенням, злочинам та надзвичайним ситуаціям. Ця робота ґрунтується на активній взаємодії з населенням, представниками місцевої влади та іншими посадовцями, що висуває особливі вимоги до комунікативних навичок і педагогічних здібностей працівників. Профілактична діяльність є основною функцією дільничних інспекторів поліції. [70, с. 28].

1.Наукові дослідження виявили, що придатність до профілактичної діяльності ускладнюють такі особливості психіки, як індивідуалізм, соціальна відчуженість, надмірна тяга до домінування, зниження рівня мотивації, тривога, недосконалості в вольовій сфері, а також наявність психотичних рис особистості [70, с. 29].

Оперативно-розшукова діяльність є ключовою для багатьох підрозділів, таких як відділи боротьби з економічними злочинами, організованою злочинністю та незаконним обігом наркотиків. Виконання обов’язків у цій сфері вимагає високого ступеня особистого ризику, готовності до силового протиборства, підвищеної відповідальності, інтенсивної комунікації з асоціальними елементами, високої психофізіологічної витривалості, здатності до тривалої емоційної напруги та постійної інтелектуальної активності [30, 70].

Патрульні поліцейські, відповідальні за охорону громадської безпеки, повинні мати життєвий і професійний досвід, емпатію, впевненість, хорошу спортивну підготовку, спостережливість та здатність до засвоєння нових знань. Їм протипоказані агресивність, байдужість до звернень громадян та ворожа зверхність.

Для підвищення ефективності роботи необхідно здійснювати психопрофілактичну роботу, спрямовано на своєчасне виявлення співробітників з поганим психоемоційними станами, надання психологічної допомоги та поліпшення взаємодії між різними службами психологічного забезпечення. Суворі вимоги та правова регламентація діяльності можуть негативно впливати на психічне здоров'я, тому важливо забезпечити високий рівень психологічної готовності до службової діяльності та розробляти заходи для запобігання професійному стресу.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Стрес у повсякденному житті є дуже поширеним і звичним явищем. Невеликі стреси часто минають швидко і майже не мають негативних наслідків. Проте, надмірний та тривалий стрес може створювати серйозні проблеми як для індивідуумів, так і для організацій у виконанні їх завдань. Психологи вважають, що люди більше страждають від почуття образи, незахищеності та невпевненості у майбутньому. Стрес – це процес, який постійно змінюється та видозмінюється, ніколи не зупиняючись.

Сьогодні поняття "стресу" є дуже актуальним, і вміння справлятися з ним стало необхідним для кожної людини. Стрес несе в собі величезну руйнівну силу, він може заступорити успіх, любов або навіть саме життя. Важливо пам'ятати, що людина це володар своєї долі. Вона, як найрозумніша істота на планеті, має не тільки впоратися з будь-яким стресом, а й перемогти його. 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 та багатьох інших психосоматичних захворювань. Для того щоб уникнути таких наслідків, ми маємо навчитися приводити в порядок свою психічну та розумову діяльність та об'єктивно дивитися на події та правильно керувати стресом.

Найголовнішою проблематикою подолання стресових розладів у працівників органів внутрішніх справ (ОВС) є надзвичайно актуальною, оскільки стрес негативно впливає на ефективність їхньої професійної діяльності, а також на фізичний, психічний та соціальний стан здоров'я поліцейських. Професійна діяльність працівників поліції пов'язана з високим рівнем емоційного напруження, що є невід'ємною частиною їх роботи. Тому успішність професійної діяльності поліцейських в екстремальних умовах значною мірою залежить від їхніх індивідуально-психологічних та особистісних властивостей.

Для працівників ОВС важливо розвивати здатність справлятися зі стресом через впровадження методів психопрофілактики та регулярні тренінги з управління стресом. Це включає розвиток навичок емоційного саморегулювання, побудову здорових міжособистісних стосунків у колективі, а також підтримку позитивного психологічного клімату. Таким чином, ефективне управління стресом не тільки покращує загальне благополуччя працівників, але й сприяє підвищенню ефективності їхньої професійної діяльності.

**РОЗДІЛ 2.ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ВИНИКНЕННЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ**

**2.1. Вплив гендерних характеристик на виникнення стресових розладів у співробітників правоохоронних органів**

Враховуючи гендерний чинник при аналізі стійкості до стресу є надзвичайно важливим принцип для покращення психічної підготовки працівників органів внутрішніх справ (ОВС). Високий рівень стресостійкості є однаково важливим як для чоловіків, так і для жінок.

Варто зазначити, що переживання стресу відрізняється між чоловіками та жінками не лише в ОВС, але й загалом. Жіночий організм від початку є більш життєстійким. Зокрема, певні види фізіологічного стресу, такі як голодування, нестача кисню та хронічне недосипання, жінки переносять легше. Імунна система у жінок також розвинена краще, що сприяє вищій стресостійкості у всіх вікових групах.

Епідеміологічні дослідження показують, що реакція на гострий стрес у чоловіків та жінок суттєво відрізняється. Жінки мають більший ризик виникнення стресових розладів та більш виражені симптоми. Наприклад, стресові розлади у жінок діагностуються приблизно вдвічі частіше, ніж у чоловіків.

Причини таких гендерних відмінностей численні. Вищий рівень активації стовбура мозку до загрозливих подразників у жінок може сприяти більшій поширеності стресових розладів серед них. Хоча жінки рідше стикаються з травматичними подіями, ніж чоловіки, вони мають більший ризик розвитку стресових розладів після переживання таких подій.

Робота в поліції традиційно вважається «чоловічою» сферою діяльності через перевагу чоловіків у професії та необхідність відповідати гендерним стереотипам. Незважаючи на зростання кількості жінок у поліції, професія досі залишається переважно «чоловічою» [7]. Жінкам-поліцейським доводиться розвивати в собі якості, притаманні чоловікам, таких як твердість, рішучість, авторитарний стиль, схильність до безособового управління та емоційна стриманість. Це ставить їх перед вибором: або прийняти цю поведінкову модель, або відстояти своє право на жіночий стиль поведінки.

Це призводить до конфлікту ідентичності, оскільки жінка-поліцейська може погано адаптуватися до стереотипу «чоловічого» управління, що ускладнює її професійну реалізацію [10]. Психологічна діяльність жінок-поліцейських може створювати як «жіночий», так і «чоловічий» гендер. Використання «жіночого» гендеру допомагає зменшити стрес на служби на «чоловічій» роботі, але впливає на сприйняття їх професіоналізму. Навпаки, відтворення «чоловічої» моделі поведінки підвищує шанси на визнання, але створює проблеми у взаємодії з колективом і населенням [30].

Таким чином, врахування гендерних особливостей у підготовці працівників ОВС є критично важливим. Це дозволяє не лише зменшити рівень стресу, але й підвищити загальну ефективність роботи. Використання гендерно адаптованих підходів у психологічній підготовці може стати ключовим фактором у забезпеченні психологічної надійності та стійкості працівників ОВС.

**2.2.** Дослідження гендерних факторів у стресових розладах серед працівників ОВС

Основні етапи емпіричного дослідження:

**Аналіз літературних джерел:** На цьому етапі було проведено пошук, структурування та аналіз теоретичного матеріалу щодо теми кваліфікаційної роботи. Було розглянуто та проаналізовано наукові дослідження стресових розладів у працівників ОВС з урахуванням гендерних аспектів.

**Побудова дослідницької моделі:** На цьому етапі було відібрано психодіагностичні методи та методики. Серед методів дослідження застосовано: теоретичні методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні методи тестування та математичної статистики.

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

**Організація та проведення дослідження:** На цьому етапі було проведено практичну частину дослідження, яка включала детальну організацію та безпосереднє проведення на вибірці респондентів – працівників поліції.

Було проведено короткий інструктаж, після чого респонденти отримали бланки з описом кожної методики. Бланки залишалися анонімними для забезпечення конфіденційності.

**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 були проведені обчислення для знаходження кореляційних зв'язків між шкалами за допомогою критеріїв математичної обробки даних. Отримані результати були занесені до таблиць з використанням методів математичної та статистичної обробки.

**Інтерпретація отриманих результатів та їх оформлення:** На цьому етапі були структуровані та інтерпретовані дані за кожною з обраних методик. Кожний статистично значущий показник інтерпретувався відповідно до опису шкал у використаних методиках.

Вибірка дослідження:

У дослідженні взяли участь 30 співробітників поліції, віком від 25 до 35 років, з яких 10 жінок та 20 чоловіків. Стаж роботи варіювався від 1 до 5 років. Посади включали: командир роти, заступник командира роти, командири взводів №1 та №2, заступники командирів взводів №1 та №2, інспектори та поліцейські роти.

У бланках досліджувані були позначені номерами: з 1 по 10 – жінки; з 11 по 30 – чоловіки.

Опис психодіагностичних методик:

**Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) (див. Додаток А):** Фрайбурзький особистісний опитувальник (англ. Freiburg Personality Inventory - FPI) розроблявся з 1963 року групою дослідників, включаючи Р.Г. Гампеля, Х. Зарга та І. Фаренберга.

FPI – це багатофакторний особистісний тест, призначений для діагностики важливих властивостей особистості. Він підходить для нормальної популяції для аналізу властивостей особистості, а також використовується в клінічній практиці для індивідуальної діагностики. Це надійний інструмент для практичних і наукових досліджень.

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 стресових 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; 199,9 -298 – погранична, та 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) створено для прикладних досліджень, які включають діагностику станів і характеристик особистості, що є ключовими для процесу соціальної адаптації та поведінкової регуляції. У нашому дослідженні FPI (форма B) допомагає оцінити важливі особистісні якості, такі як рівень емоційної стійкості, а також вплив різних стресових факторів на професійну діяльність поліцейських з урахуванням статевої типізації особистості – маскулінність чи фемінінність (див. Додаток Г).

Щоб визначити відповідність базових норм методики FPI і коректно застосувати її у роботі з працівниками поліції, було проведено експериментальне дослідження. Зауважимо, що використаний у нашій роботі варіант застосовується в системі психологічного забезпечення органів та підрозділів внутрішніх справ. Виходячи з показників, наведених авторами методики, середні значення за всіма 12 шкалами становлять 5 балів, а середньоквадратичне відхилення – 1 бал. Тобто, коридор середніх значень за всіма шкалами методики становить 4-6 балів. Бали нижче та вище цього коридору вважаються низькими та високими відповідно, незалежно від професійного або освітнього рівня респондента.

Результати опитування щодо дослідження шкали XII (статева типізація) протікання психічної діяльності працівників ОВС занесені до таблиці 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 результати, отримані за методикою FPI (форма B), можна стверджувати, що більшість жінок-респондентів ОВС, у яких за XII шкалою (маскулінність, фемінінність) психологічна діяльність відбувається за чоловічим типом, мають середню стійкість до стресу за VI шкалою опитувальника (див. рис. 2.1). Водночас жінки з фемінінним типом проявляють низьку стійкість, що свідчить про стан дезадаптації, тривожність, втрату контролю над емоціями та виражену дезорганізацію поведінки.

**Рис. 2.1. Графік розподілу результатів за шкалою «Стійкість до стресу» за методикою FPI (форма B) (n=10)**

За шкалою VII, яка оцінює реактивну агресивність (див. рис. 2.2), більшість жінок з маскулінним типом психологічної діяльності набрали високі бали. Це вказує на значний рівень психопатизації, що характеризується агресивним ставленням до оточуючих і яскраво вираженим прагненням до домінування.

У той же час, жінки з фемінінним типом мають значно нижчі показники реактивної агресивності, що свідчить про їх більшу соціальну адаптованість та емоційну стриманість. Варто зазначити, що такі відмінності можуть мати значний вплив на їхню професійну діяльність у сфері правоохоронних органів, де стресові ситуації та необхідність швидкого реагування є звичайною справою.

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

За XI шкалою, яка оцінює саморегуляцію (див. рис. 2.3), більшість опитаних жінок з маскулінним та фемінінним типом психологічної діяльності набрали високі бали. Це свідчить про нестабільний емоційний стан, що проявляється у частих змінах настрою, підвищеній збудливості, дратівливості та недостатній самоконтролі.

Високі оцінки за цією шкалою можуть також свідчити про труднощі в управлінні власними емоціями та впливом зовнішніх стресорів на поведінку. Часті коливання настрою і низький рівень саморегуляції можуть призводити до погіршення професійної діяльності та взаємодії з колегами та населенням. Важливо враховувати ці аспекти при розробці програм психологічної підтримки для працівників поліції, щоб забезпечити їхню ефективну адаптацію до стресових умов роботи.

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

Аналізуючи результати опитування чоловіків (див. рис. 2.4), можна зробити висновок, що більшість респондентів мають середню стійкість до стресу незалежно від типу статевої типізації – як фемінінного, так і маскулінного. Це свідчить про загальну здатність до управління стресом та адаптації до стресових ситуацій у межах професійної діяльності.

Цікаво відзначити, що рівень саморегуляції також впливає на професійні якості. Чоловіки з високими показниками саморегуляції здатні краще керувати своїми емоціями, що дозволяє їм ефективніше виконувати службові обов'язки. Однак ті, у кого саморегуляція на нижчому рівні, можуть потребувати додаткової психологічної підтримки для подолання стресу.

Такі результати підкреслюють важливість розробки індивідуальних програм психологічної підтримки, які враховують не тільки загальні, але і гендерні особливості. Це дозволить забезпечити працівників ОВС необхідними інструментами для ефективного управління стресом та підвищити загальний рівень їх професійної підготовки.

**Рис. 2.4. Графічна діаграма розподілу результатів шкали Стійкість до стресу за методикою FPI (формаB) (n -20)**

Аналізуючи результати за шкалою VII, яка оцінює реактивну агресивність (див. рис. 2.5), більшість чоловіків з маскулінним типом психічної діяльності набрали високі бали. Це свідчить про високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним ставленням до соціального оточення та вираженим прагненням до домінування.

Чоловіки з фемінінним типом мають значно нижчі показники реактивної агресивності, що свідчить про їхню більшу соціальну адаптованість та схильність до більш стриманої поведінки. Варто відзначити, що високий рівень реактивної агресивності може бути як перевагою, так і недоліком у професійній діяльності поліцейських. З одного боку, це допомагає діяти рішуче у критичних ситуаціях, з іншого боку, може призвести до конфліктів та ескалації напруженості.

Додатково, результати показали, що рівень стійкості до стресу також впливає на здатність до саморегуляції. Ті, хто має високі показники стійкості до стресу, краще керують своїми емоціями та реагують на стресові ситуації більш стримано. Це підкреслює важливість розвитку навичок самоконтролю та управління стресом для працівників ОВС.

Інтерпретація цих результатів може бути використана для розробки програм психологічної підтримки, які враховують гендерні особливості та спрямовані на підвищення емоційної стійкості та ефективності професійної діяльності.

**Рис. 2.5. Графічна діаграма розподілу результатів шкали Реактивна агресивність за методикою FPI (формB) (n-20)**

За XI шкалою, яка оцінює саморегуляцію (див. рис. 2.6), 50% опитаних чоловіків з фемінінним типом психологічної діяльності набрали високі бали. Це свідчить про стан дезодаптації, схвильованності, втратуа контролю над потягами та виражену дезорганізацію поведінки. Решта 50% чоловіків з фемінінним типом мають оцінки, які вказують на стабільний емоційний стан.

Більшість чоловіків з маскулінним типом психологічної діяльності отримали низькі оцінки за шкалою саморегуляції, що може свідчити не лише про високу стабільність емоційного стану, але й про хороше вміння контролювати себе. Ці результати підкреслюють важливість розвитку навичок самоконтролю та емоційної стабільності для ефективного виконання професійних обов'язків.

Додатково, виявлено, що чоловіки з низькими оцінками за шкалою саморегуляції демонструють високий рівень відповідальності і здатність ефективно діяти в стресових ситуаціях. Це може бути пов'язано з тим, що вони краще підготовлені до реагування на непередбачені обставини та мають більш розвинені навички управління своїми емоціями.

Ця інформація може бути використана для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток емоційної стабільності та самоконтролю, що підвищить загальну ефективність професійної діяльності працівників ОВС.

**Рис. 2.6** **Графічна діаграма розподілу результатів шкали Саморегуляція за методикою FPI (формаB) (n-20)**

Загалом, жіноча група демонструє маскулінні риси значно виразніше, ніж чоловіки демонструють фемінінні риси. Це ще раз підтверджує, що поняття генетичної статі (визначений набір генів) і психологічної статі не є тотожними. Психологічна стать пов'язана з феноменом гендерної ідентичності – усвідомленням своєї належності до чоловічої або жіночої статі.

За результатами методики, розробленої Сандрою Бем (див. Додаток Д), було виявлено, що у жінок андрогінність становить 30%, фемінність – 20%, а маскулінний тип особистості – 50%. У чоловіків андрогінність становить 10%, фемінність – 10%, а маскулінність – 80% (див. рис. 2.7. та рис. 2.8.).

Варто зазначити, що андрогінність як поєднання маскулінних та фемінінних рис може мати позитивний вплив на професійну діяльність. Андрогінні особистості зазвичай демонструють більшу гнучкість у поведінці, що допомагає їм ефективно адаптуватися до різних ситуацій, у тому числі і стресових. Це важливий аспект для працівників ОВС, оскільки дозволяє зберігати емоційну стабільність і ефективно виконувати службові обов'язки навіть в умовах підвищеного стресу.

Крім того, дослідження показали, що фемінні риси у чоловіків і маскулінні риси у жінок можуть допомогти у розвитку більшої емоційної інтелектуальності, що сприяє кращому розумінню і взаємодії з іншими людьми. Це також підкреслює важливість розгляду гендерних аспектів при розробці програм психологічної підтримки та навчання для працівників ОВС.

Таким чином, врахування гендерних особливостей і розвиток андрогінності можуть стати ключовими факторами у забезпеченні психологічної стійкості та ефективності професійної діяльності працівників поліції.

**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)

**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 переважної більшості працівників поліційного управління 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**

Ці дані свідчать про те, що у більшості працівників управління поліції виявлено середній рівень стресу. Це означає, що вони рідше стикаються з різними невротичними або психологічними розладами. Вони також демонструють помірний рівень напруженості в екстремальних ситуаціях. Середній рівень стресу вказує на здатність своєчасно та спокійно реагувати на негативну інформацію та адекватно поводитися у надзвичайних ситуаціях.

Варто зазначити, що у 7 осіб (23,3%) діагностовано високий рівень стресу, що може вплинути на їхню професійну діяльність. Це потребує негайного втручання у вигляді відпочинку та психологічної допомоги цим співробітникам поліції.

У таблиці 2.3 та на рис. 2.10 представлені результати співробітників поліції, отримані за методикою діагностики рівня стресостійкості Холмса і Раге. Ця методика оцінює кількість стресових подій у житті людини за останній рік. Чим більше набрано балів, тим менша стресостійкість.

Таблиця 2.3

**Розподіл показників стресостійкості за методикою діагностики рівня стресостійкості Холмса і 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 видно з діаграми, більшість респондентів продемонстрували високий або середній рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність успішно адаптуватися та витримувати стресові ситуації без негативних наслідків для здоров'я. У 44% працівників поліції зафіксовано дуже високий рівень стресостійкості, що є позитивним показником. Водночас лише 7 осіб (10% досліджуваних) мають низький рівень стресостійкості, що вказує на їхню вразливість до стресових подій.

Для аналізу результатів ми використали кореляційний аналіз, оскільки саме цей метод дозволяє нам виявити зв'язок між змінними, які нас цікавлять. Кореляційний аналіз – це 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.

Проаналізуємо результати кореляційного аналізу між методикою, розробленою Сандрою Бем, яка оцінює статеві ролі, та показниками тесту FPI (форма B), включаючи стійкість до стресу, реактивну агресивність та саморегуляцію (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Емпіричне значення кореляційного аналізу**

Цікаво, що результати також показують, що працівники з високою стресостійкістю демонструють більшу здатність до саморегуляції та ефективнішого управління своїми емоціями. Це підтверджує важливість розробки індивідуальних програм психологічної підтримки для підвищення стресостійкості та загальної ефективності роботи співробітників поліції.

|  | 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 видно з таблиці 2.3.4, рівень реактивної агресивності підвищується (при негативному значенні) у випадку маскулінності, тоді як фемінінність має кореляцію із саморегуляцією p < 0,05. Слід зазначити, що стресостійкість має значний вплив, якщо людина застосовує саморегуляцію (p < 0,01).

Додатково до цього, виявлені кореляційні зв’язки показують, що розвиток навичок саморегуляції може суттєво знизити рівень реактивної агресивності, особливо у тих, хто має високий рівень маскулінності. Це підкреслює важливість індивідуального підходу у програмах психологічної підтримки для працівників, оскільки ефективне управління власними емоціями може підвищити загальну стресостійкість і знизити негативні прояви агресивної поведінки.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

У цьому розділі кваліфікаційної роботи були детально описані організаційні та методичні складові емпіричного дослідження, яке включало діагностику гендерних особливостей та оцінку важливих особистісних характеристик, таких як стресостійкість, саморегуляція, прояв стресу та реактивна агресивність.

Основні висновки за результатами проведеного дослідження:

**Гендерні особливості стресу:** Використання методики Сандри Бем для визначення гендерної приналежності показало наступні результати: серед чоловіків маскулінність становить 80%, фемінінність – 10%, андрогінність – 10%; серед жінок маскулінність – 50%, фемінінність – 20%, андрогінність – 30%. Це свідчить про те, що фемінні риси серед чоловіків є незначними, тоді як маскулінні риси серед жінок виражені більш яскраво, можливо, через специфіку службових обов'язків.

**Вплив маскулінності на агресивність:** Результати методики FPI вказують на те, що маскулінність впливає на рівень реактивної агресивності як у чоловіків, так і у жінок. Хоча це свідчить про високий рівень психопатизації, працівники також демонструють високу стійкість емоційного стану та здатність контролювати свої емоції, що є важливим для працівників ОВС. Жінки з фемінінним типом діяльності, натомість, мають нижчу стійкість до стресу та недостатню саморегуляцію.

**Стресостійкість і фактори агресії:** Відповідно до результатів діагностики рівня стресостійкості за методикою Холмса і Раге, 23% працівників поліції мають низький рівень стресостійкості, що вказує на їхню вразливість до стресових подій. Знання факторів, які спричиняють агресивну поведінку, дозволяє розробити комплекс методів для її профілактики та формування навичок емоційної саморегуляції та ефективного спілкування.

З цією метою було проведено соціально-психологічний тренінг для подолання стресових розладів у працівників ОВС. Проведене емпіричне дослідження рівня стресу та стресостійкості з урахуванням гендерних особливостей дозволило виявити основні проблемні зони та сприяти розробці ефективної тренінгової програми.

Проведене емпіричне дослідження рівня стресу та стресостійкості з урахуванням гендерних особливостей у працівників поліції дозволило виявити основні «проблемні зони» для розробки соціально-психологічного тренінгу. Важливим аспектом таких програм є врахування індивідуальних та гендерних особливостей.

**РОЗДІЛ 3. ВРАХУВАННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ПРАВООХОРОНЦІВ**

**3.1. Методологічні підходи до розробки соціально-психологічного тренінгу**

Серед усіх методів роботи зі стресом, тренінгова робота виявляється одним з найбільш дієвих. Вона об'єднує всі переваги групової терапії, проте є менш тривалою, що дозволяє досягти нашої мети — знизити рівень стресу серед працівників поліції. Тому наступний етап нашого дослідження включав розробку тренінгової програми, спрямованої на зниження стресу у працівників поліції.

Соціально-психологічний тренінг включає групові методи, що розвивають навички самопізнання, спілкування і взаєморозуміння серед учасників. Цей підхід базується на принципах групової терапії, що дозволяє отримувати зворотній зв'язок і підтримку від групи.

Петрушин виділяє п'ять основних етапів розвитку групи:

**Вступ.** На цьому етапі головне — створити установки на активну участь, довіру до тренера та позитивний результат. Це досягається за допомогою акценту на унікальності занять.

**Ігрове спілкування.** Другий етап спрямований на створення атмосфери психологічної безпеки та почуття єдності. Він включає перші взаємодії учасників через ігри та вправи, що стимулюють колективну творчість.

**Конфронтація.** Тут учасники виражають негативні емоції та проходять через внутрішнє перетворення. Завдання тренера — перевести ці емоції в конструктивне русло через обговорення та аналіз.

**Особистісне спілкування.** На цьому етапі учасники готові до довірчого спілкування та саморозкриття після конфронтації. Це сприяє продуктивній міжособистісній взаємодії.

**Творче спілкування.** Завершальний етап, де закріплюються відносини між учасниками та сприяється їх подальшому розвитку після офіційної частини заняття.

При створенні тренінгу необхідно враховувати чинники, що сприяють згуртованості групи:

1. Спільність інтересів, поглядів та цінностей учасників.
2. Однорідність складу групи за віковими категоріями.
3. Атмосфера психологічної безпеки та доброзичливості.
4. Активна й емоційно насичена спільна діяльність.
5. Привабливість тренера як зразка оптимально функціонуючого учасника.
6. Використання тренером спеціальних психотехнічних прийомів.
7. Наявність іншої групи як потенційного суперника.
8. Присутність учасника, який може контрастувати з більшістю.

У рамках тренінгу виконуються кілька навчальних завдань. Перше завдання тренера — інформувати учасників про вплив стресу на тіло і психіку. Учасники знайомляться з поняттями стресора, адаптивного синдрому, фрустрації та психосоматичних захворювань. Обговорення цих понять відбувається під час вправ та групових дискусій.

Друге завдання — навчити учасників відстежувати ознаки стресу та його наслідків у себе та інших. Багато реакцій на стресори не усвідомлюються, тому важливо навчити учасників контролювати свою поведінку у стресових ситуаціях.

Для працівників ОВС тренінг тривав три дні і включав 14 поліцейських. Метою тренінгу було ознайомлення з теорією стресу, стресорами, адаптивним синдромом, фрустрацією та психосоматичними захворюваннями. Також навчали конструктивним методам управління агресією та розширювали розуміння агресивності як особистісної риси. Використовували техніки роботи з агресією, включаючи зміни ролей, гіперболізацію, гумор і розповідання історій. У результаті учасники стали мислити ясніше, відчули більшу психологічну свободу та підвищення рівня життєвих сил.

Особливу увагу приділяли оцінці власних відчуттів та поведінки у професійних ситуаціях. Важливою складовою стабілізації емоційного стану є вдосконалення техніки дихання. Багато людей не знають, як правильно дихати, що впливає на рівень стомлюваності. Регульоване дихання допомагає оволодіти емоційною саморегуляцією.

Матриця програми тренінгу представлена у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма тренінгу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Час | Тема | Коментар, дії | |
| 5год 20 хв. | Перший день | | |
| 5-7хв. | Початок тренінгу | | Привітання; знайомлення учасників з темою |
| 3 хв. | Ознайомлення з правилами тренінгової роботи | |  |
| 20-30 хв. | Знайомство учасників та вправи знайомства | | 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 |  |
| 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 |  |
| 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. | Другий день | |
| 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. | Вправи на усвідомлення і прийняття своїх почуттів | Вправа «Почуття», вправа «Список емоцій», вправа «Передача почуттів», вправа «Асоціації». |
| 30 хв. | 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 |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| 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 для подолання стресових розладів упрацівників ОВС**

Мета цього тренінгового заняття полягає у підвищенні рівня стресостійкості працівників, тобто здатності протистояти стресовим чинникам, активно їх перетворюючи або адаптуючись до них. Тренінг націлений на зміну психоемоційної сфери людини, трансформацію її поведінки та вдосконалення самосвідомості.

**Завдання тренінгу:**

1. Інформування учасників про вплив стресу на фізичний та психічний стан людини.
2. Вираження негативних емоцій та навчання методам регулювання власного емоційного стану.
3. Розпізнавання ознак стресу та його наслідків як у себе, так і у інших людей.
4. Усвідомлення та навчання конструктивним методам управління агресією.
5. Прийняття та усвідомлення власних почуттів; робота з негативними емоціями; освоєння ефективних методів зняття внутрішньої напруги та саморегуляції.
6. Підвищення психологічної компетентності та впевненості учасників тренінгу.

**Оптимальна кількість учасників:** 14 осіб. **Тривалість тренінгу:** 15 годин 20 хвилин. **Обладнання:** стільці для кожного учасника, фліп-чарт, ноутбук, проектор, аркуші паперу формату А1 (4 шт.), папір формату А4 (1 пачка), кольорові олівці, м'яч. **Розміщення учасників:** Учасники тренінгу розміщуються по колу на стільцях у просторій кімнаті.

**Хід тренінгу:**

День 1. Емоційна стійкість

**Мета:** включення в роботу, зняття накопиченої напруги, об'єднання, створення групової довіри та прийняття.

* **Слово тренера:** Тренер оголошує тему тренінгу та коротко розповідає про зміст занять.
* **Оголошення правил групи:**
  + зазначати своє ім’я перед довготривалими репліками;
  + принцип «тут і тепер»;
  + використання «Я»-висловлювань;
  + позиція активності (у разі пасивності одного учасника група може проявляти агресивність щодо нього).

**I частина**

1. **Вправи на знайомство:**
   * Вправа «Луна»: кожен по черзі називає своє ім'я, супроводжуючи жестом або рухом, а група повторює за ним.
   * Вправа «Карусель спілкування»: учасники продовжують фразу ведучого (наприклад, «Я люблю...», «Мене радує...», «Мені сумно коли...», «Я гніваюся, коли...», «Я пишаюсь собою, коли...»).
2. **Збір очікувань:**
   * Вправа «Наші очікування»: тренер запитує учасників про їхні очікування від тренінгу та що вони готові вкласти в нього. Учасники записують свої очікування та внесок, а потім обговорюють їх у групі.
3. **Вправи на об'єднання групи, формування довіри:**
   * Вправа «Порядковий рахунок»: учасники встановлюють зоровий контакт, по черзі називаючи числа.
   * Вправа «Путанка»: учасники спочатку сідають на 2-3 стільці, потім, не розчіпляючи рук, розплутуються.
   * Вправа «Мисливський азарт»: учасники намагаються наздогнати свого партнера, при цьому швидко ходять та обертаються на 360 градусів після засалення.
   * Вправа «Підкреслення спільності»: учасники кидають м'яч, називаючи спільну рису з тим, кому м'яч передають.
   * Вправа «Підкреслення значущості»: учасники обирають колегу, називають особистісну якість, яка викликає захоплення, і виражають свої почуття у відповідь.
   * Вправа «Шанхайці»: учасники закручуються навколо своєї осі, утворюючи «спіраль», і обережно сідають навпочіпки.
   * Вправа «Проміжна рефлексія»: учасники описують себе як предмет, який відображає їхній поточний настрій.

**II частина. Поняття стресу. Управління агресією.**

**Мета:** ознайомлення з поняттями теорії стресу, навчання конструктивним методам управління агресією.

**Презентація:** Вплив стресу на тіло і психіку людини.

Ознайомлення учасників з такими поняттями як стресор, адаптивний синдром, фрустрація, психосоматичні захворювання. Обговорення кожного поняття в ході вправ або групових дискусій.

**Переоцінка оточення:** оцінка того, як агресивна поведінка особистості впливає на оточення.

Вправа «Що мені не подобається в цій людині»: учасники в парах визначають, що їм не подобається в певних людях, і висловлюють свої почуття.

**Додатково тренінг включає:**

* **Методи релаксації:** дихальні вправи, які допомагають знизити рівень напруги та покращити самопочуття.
* **Розвиток комунікативних навичок:** вправи на підвищення впевненості у спілкуванні та ефективності комунікації.
* **Техніки майндфулнес:** навчання присутності у моменті для зниження рівня стресу та покращення загального самопочуття.

**III частина. Тілесно-орієнтована терапія: вправи на зняття зайвої напруги**

**Мета:** вправи допомагають відчути своє тіло, усвідомити рівень його напруги та гармонізувати психофізичні функції.

**Вправа «Броунівський рух»:**

Особливість цієї вправи полягає в тому, що за короткий час можна зняти зайву м'язову напругу, набути свободи та розкутості рухів. Учасники стають у коло і починають повільно рухатися назустріч один одному, поступово прискорюючись, намагаючись уникнути зіткнення. Діставшись краю кола, вони розвертаються і рухаються в зворотному напрямку.

**Вправа «Ростемо»**

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

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

Додатково можна включити:

**Вправу «Хвиля релаксації»**: учасники по черзі розслаблюють різні групи м’язів, уявляючи, як хвиля розслаблення проходить через тіло.

**Вправа «Позитивна візуалізація»**: учасники уявляють собі приємне місце або ситуацію, зосереджуючись на позитивних емоціях та відчуттях.

Ці вправи дозволяють учасникам краще розуміти своє тіло, знижувати рівень напруги та розвивати навички саморегуляції, що сприяє покращенню загального психофізичного стану.

**Вправа «Потягнулися – зламалися»**

Початкове положення: стоячи, руки та все тіло спрямовані вгору, п'яти залишаються на підлозі. Інструкція ведучого: «Тягнемося вгору, ще вище... Уявіть, що ви відриваєте п'яти від підлоги, щоб стати ще вище (фактично п'яти залишаються на підлозі). А тепер наші кисті ніби зламалися і повисли безвільно. Тепер руки зламалися в ліктях, в плечах, впали плечі, повисла голова, зламалися в талії, підігнулися коліна, і ви впали на підлогу... Лежіть розслаблено, зручно... Прислухайтеся до себе. Чи залишилася десь напруга? Скиньте її!»

День 2

I частина. Саморегуляція.

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

**1. Вправи на усвідомлення і прийняття своїх почуттів:**

**Вправа «Почуття»**: Учасники пишуть на аркушах паперу яке-небудь почуття. Картки збираються і тасуються. Потім кожен учасник обирає картку і зображує те почуття, яке написане на ній. Інші учасники висловлюються про сприйняття цього показу. Ведучий мовчить, не розкриваючи секрету відразу після перших припущень. Усі учасники мають висловитися. Кожен учасник зображає декілька почуттів.

**Питання для обговорення:**

-Чи сприйняли вас адекватно?

-Чому виникали ускладнення у визначенні почуття?

-Розкажіть про свої враження.

**Вправа «Список емоцій»:** Групі пропонується назвати якомога більше слів, що означають емоції. Потім один з учасників зображає емоцію мімікою та жестами, а інші відгадують. Той, хто першим відгадав, показує свою емоцію.

**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?

**Вправа «Передача почуттів»**: Учасники стають один за одним. Останній передає мімікою яке-небудь почуття (радість, гнів, печаль, здивування тощо) передостанньому, і так далі. Першого запитують, яке почуття він отримав, і порівнюють з тим, яке було на початку.

**Вправа «Асоціації»**: Які асоціації викликає у вас слово «робота»? Обговорити у групі.

1. **Освоєння способів саморегуляції емоційного стану:**

**Мозковий штурм Способи саморегуляції в ситуації стресу:** Учасники поділяються на групи та відповідають на питання: Як боретеся з негативними емоціями? Після обговорення складається список способів боротьби з негативними емоціями, який коригується тренером.

II частина. Дихальна гімнастика

**Дихальні вправи із заспокійливим ефектом:**

**Вправа «Відпочинок»:** Початкове положення – стоячи прямо, ноги на ширині плечей. Вдих. На видиху нахилитися, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихати глибоко, стежити за своїм диханням. Залишатися в цьому положенні 1–2 хвилини. Потім повільно випрямитися.

**Вправа «Передих»:** Коли ми засмучені, ми починаємо стримувати дихання. Вивільнення дихання – один зі способів розслаблення. Протягом трьох хвилин дихайте повільно, спокійно і глибоко. Можна закрити очі. Насолоджуйтеся глибоким неквапливим диханням, уявіть, що всі ваші неприємності випаровуються.

**Дихальні вправи з тонізуючим ефектом:**

**Вправа Мобілізуюче дихання**: Початкове положення – стоячи, сидячи (спина пряма). Видихнути повітря з легенів, потім зробити вдих, затримати дихання на 2 секунди, видих – такий же за тривалістю як вдих. Поступово збільшувати фазу вдиху. Нижче наведено цифровий запис можливого виконання вправи. Перша цифра позначає тривалість вдиху, в дужках – пауза (затримка дихання), потім – фаза видиху: 4 (2) 4, 5 (2) 4, 6 (3) 4, 7 (3) 4, 8 (4) 4.

Дихання регулюється рахунком викладача, що проводить заняття, або метрономом. Удома можна використовувати уявний рахунок. Кожен рахунок приблизно дорівнює секунді. При ходьбі зручно прирівнювати рахунок до швидкості кроків.

Вправа «Замок»

Початкове положення: сидячи з випрямленим корпусом, руки розташовані на колінах у положенні «замок». Виконується вдих, одночасно руки піднімаються над головою долонями вперед. Після затримки дихання на 2–3 секунди виконується різкий видих через рот, і руки падають на коліна.

Вправа «Голосова розрядка»

Видихніть, потім зробіть повільний і глибокий вдих, затримайте дихання. На видиху вигукніть будь-які слова, які прийдуть у голову. Якщо немає слів, просто вигукуйте звук, наприклад, «Ух!».

III частина. «Звукова гімнастика»

Мета: ознайомити учасників зі звуковою гімнастикою, спрямованою на зміцнення духу і тіла.

Перед тим, як приступити до звукової гімнастики, ведучий пояснює правила виконання: спокійне, розслаблене стан, стоячи з випрямленою спиною. Спочатку робиться глибокий вдих носом, а на видиху голосно і енергійно вимовляється звук.

Приспівуємо наступні звуки:

* А – благотворно впливає на увесь організм.
* Е – позитивно впливає на щитовидну залозу.
* І – стимулює мозок, очі, ніс, вуха.
* О – благотворно впливає на серце і легені.
* У – сприяє роботі органів, розташованих у ділянці живота.
* Я – впливає на весь організм.
* М – стимулює роботу всього організму.
* Х – сприяє очищенню організму.
* ХА – підвищує настрій.

### IV частина. Релаксаційна вправа (техніка напруги і розслаблення)

Мета: усвідомлення, знаходження і зняття м'язових затисків, зняття зайвої напруги.

**Вправа «М'язова енергія»** (набуття навичок м'язового контролю)

Інструкція учасникам тренінгу: Зігніть і щосили напружте вказівний палець правої руки. Відчуйте, як розподіляється м'язова енергія – у сусідні пальці, у кисть руки, в лікоть, плече, шию. Напружується й ліва рука. Перевірте!

Спробуйте зняти зайву напругу. Тримайте палець напруженим, але звільніть шию. Звільніть плече, потім лікоть. Рука повинна рухатися вільно, але палець залишатися напруженим. Зніміть зайву напругу з великого пальця, безіменного, але залиште вказівний напруженим.

Напружте ліву ногу – уявіть, що ви вдавлюєте каблук у підлогу. Перевірте, як розподілена м'язова енергія у тілі. Напружилася й права нога? А у спині немає зайвої напруги?

Встаньте. Нахиліться. Напружте спину, уявивши, що вам поклали на спину ящик з важким вантажем. Відчуйте напругу у тілі.

**Вправа «Напруга – розслаблення»**

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

**Вправа «Вогонь – лід»**

Вправа включає чергування напруги і розслаблення всього тіла. Учасники стоять у колі. За командою «Вогонь» вони починають інтенсивні рухи всім тілом, обираючи плавність і інтенсивність рухів самостійно. За командою «Лід» вони застигають у положенні, напружуючи все тіло до межі. Ведучий чергує обидві команди кілька разів, довільно змінюючи час виконання.

**Вправа «Затиски по колу»**

Учасники йдуть по колу. За командою ведучого вони напружують окремі частини тіла (ліву руку, ліву ногу, праву руку, праву ногу, обидві ноги, поперек, усе тіло). Напруга у кожній частині тіла спочатку має бути слабкою, потім наростати до межі. У такому стані граничної напруги учасники рухаються кілька секунд, потім розслабляють напружену ділянку тіла.

Після закінчення вправи ведучий просить учасників прислухатися до відчуттів свого тіла, продовжуючи йти по колу. Вони поступово напружують звичні для себе ділянки тіла, доводять їх до межі, а потім скидають напругу через 15–20 секунд. Це повторюється 3–5 разів з різними ділянками тіла.

**Вправа «Дощик»**

Учасники стають у коло, кладуть руки на плечі того, хто попереду. Легкими дотиками вони імітують краплі дощу, які стають частішими, перетворюються на зливу, а потім поступово стають рідшими і припиняються.

**Третій день тренінгу складається з чотирьох частин:**

#### I частина: Позитивне мислення та самосприйняття

**Мета:** розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення особливостей самосприйняття та того, як сприймають себе інші.

**Вправи на розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення особливостей самосприйняття та сприйняття себе іншими:**

**Вправа «Кінопроба» (на розвиток почуття власної значущості):**

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

-Оберіть одне досягнення зі свого списку, яким ви пишаєтеся найбільше.

-Встаньте та скажіть, звертаючись до всіх: «Я не хочу хвалитися, але...», і доповніть фразу своїм досягненням.

**Питання для обговорення:**

-Що ви відчували, коли ділилися своїми досягненнями?

-Як вам здається, чи відчували інші те саме, що й ви? Чому?

**Вправа «Достоїнства»:** Учасники сідають по колу. Кожен по черзі називає свої достоїнства, а потім повторює достоїнства інших у тому порядку, в якому вони називалися.

**Вправа «Валіза»:** Один із членів групи виходить з кімнати, а решта збирають йому в далеку дорогу «валізу». До цієї «валізи» вкладається те, що, на думку групи, допоможе людині в особистісному та професійному зростанні, усі позитивні характеристики, які група цінує в цьому учасникові. Обов'язково вказуються і ті риси, які заважають, над чим необхідно попрацювати. Обирається «секретар», який ділить аркуш на дві колонки: «+» та «-». Для доброї «валізи» необхідно не менше 5-7 характеристик з кожної сторони. Потім учасник повертається до кімнати, і йому зачитують список.

II частина: Медитація

**Мета:** зняття емоційної напруги, уміння зупиняти потік думок.

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

**Одна з вправ (на вибір) або всі вправи по групах відпрацьовуються 5-10 хвилин. Після виконання – обговорення:**

**Вправа «Концентрація на рахунку»:** Інструкція ведучого: «Повільно рахуйте від 1 до 10 подумки та зосереджуйтеся на цьому рахунку. Якщо думки розсіюються і ви втрачаєте зосередження, починайте рахунок заново. Повторюйте це протягом кількох хвилин.»

**Вправа «Концентрація на нейтральному предметі»:** Протягом кількох хвилин зосередьте свою увагу на якому-небудь нейтральному предметі.

**Можливості:**

-Запишіть 10 предметів, речей, подій, що приносять задоволення.

-Повільно порахуйте предмети, що не мають емоційного забарвлення: листя на гілці, букви на сторінці тощо.

-Потренуйте пам'ять, згадавши 20 дій, здійснених учора.

-Протягом двох хвилин запам'ятайте ті якості, які вам найбільше подобаються у собі, і наведіть приклади кожного з них.

**Рефлексія відчуттів:**

- Чи вдалося вам тривало зосередитися на об'єкті?

-На чому легше утримувати увагу – на предметі чи звуці? Від чого це залежить?

-Які властивості уваги потрібні для концентрації?

**Вправа «Зосередження на емоціях і настрої»:** Інструкція ведучого: «Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть його. Зосередьтеся на своєму настрої. Який він? Добрий, поганий, середній, веселий, сумний, піднесений? А тепер зосередьтеся на своїх емоціях, спробуйте уявити себе в радісному, веселому 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 сідають у коло, і кожен по черзі висловлює свої побажання спочатку одному учасникові, потім іншому і так усім учасникам тренінгу.

**Рефлексія «Мені сьогодні»:** Кожен учасник групи повинен завершити фразу: «Мені сьогодні...», оцінюючи, чи виправдалися його очікування.

**Підведення підсумків тренінгу:**

Представлення результатів формувального експерименту за допомогою математичних та статистичних результатів

В нашому дослідженні взяли участь 30 працівників ОВС, віком від 25 до 35 років. Для проведення експерименту було створено дві вибірки:

Вибірка № 1, яка складається з 30 осіб. Учасники цієї вибірки були діагностовані за методиками: Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI), опитувальник Сандри Бем, визначення стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Холмса та Раге, тест PSM-25 на психологічний стрес. На цю групу не здійснювався психокорекційний вплив.

Вибірка № 2, яка включає 14 осіб. Ці працівники поліції мали високі показники реактивної агресивності, високий рівень стресу та низькі показники саморегуляції і стійкості до стресу. Для цієї групи було розроблено соціально-психологічний тренінг. Після проходження тренінгової програми було проведено повторне тестування за методиками FPI та PSM-25 для оцінки рівня психологічного стресу.

Для аналізу отриманих результатів було вирішено використовувати критерій t-Стьюдента, який дозволяє оцінити відмінності середніх значень двох вибірок, що розподілені за нормальним законом. Однією з головних переваг цього критерію є його широка застосовність. Його можна використовувати для зіставлення середніх значень у залежних і незалежних вибірках, навіть якщо вибірки нерівні за величиною.

Метод дозволяє перевірити гіпотезу про те, що середні значення двох генеральних сукупностей, з яких отримані залежні вибірки, відрізняються одна від одної. Це припущення про залежність відповідає нашому випадку, оскільки ознаки виміряні двічі до та після впливу на одній і тій самій вибірці.

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

Для статистичної перевірки ми маємо наступні початкові припущення:

* кожна змінна з однієї вибірки відповідає змінній з іншої вибірки;
* дані двох вибірок позитивно корелюють.

В нашому експерименті змінні вимірювалися двічі: до та після тренінгу (див. Додаток Д, Ж і Додаток З, И), тому перша умова виконується. Для перевірки другої умови була знайдена кореляція між парами змінних x1 і x2, y1 і y2 та h1 і h2, n1 і n2, y1 і y2.

Усі обчислення були здійснені з використанням програмного засобу "SPSS 12.0 for Windows". Отримані результати були представлені у вигляді таблиць.

Відмінності між показниками стійкості до стресу, рівнем агресивності, саморегуляції та рівнем стресу до та після проходження тренінгової прог**рами** оцінювалися за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Цей тест призначений для порівняння двох залежних вибірок і базується на порівнянні середніх значень однієї і тієї ж вибірки до та після впливу.

Результати порівняння рівня стресу респондентів до та після тренінгу наведені у зведеній таблиці результатів дослідження (див. Додаток Л) та у таблиці 3.2, яка містить емпіричне значення критерію t-Стьюдента для залежних вибірок.

На основі проведеного дослідження ми можемо зробити висновки про ефективність проведеного тренінгу, зокрема щодо зниження рівня стресу та покращення показників саморегуляції та стійкості до стресу у працівників ОВС.

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

перепиши щоб уникнути плагіату 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.

На основі отриманих даних можна відзначити, що для другої і четвертої пари змінних спостерігається сильний позитивний зв'язок, тоді як для першої та третьої пари спостерігається помірний позитивний зв'язок із рівнем значимості p = 0,01. Це свідчить про те, що друга умова про існування позитивної кореляції також виконується.

Додатково до цього, аналіз даних підтверджує, що застосування соціально-психологічного тренінгу сприяє суттєвому поліпшенню показників стійкості до стресу та саморегуляції у працівників поліції. Виявлена кореляція між змінними вказує на те, що розроблені методики ефективно впливають на зниження рівня стресу та агресивності, а також підвищують рівень емоційної стабільності.

Ці результати можуть стати основою для подальших досліджень та впровадження програм психологічної підтримки для працівників правоохоронних органів, що допоможе підвищити їхню ефективність та емоційне благополуччя.

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.

На основі наведених даних та виявленого позитивного зв'язку між змінними можна зробити висновок, що впровадження психокорекційної програми дозволило досягнути поставлених цілей.

Статистична двостороння значущість менше 0,05 свідчить про наявність значних відмінностей між вибірками, що дозволяє зробити висновок про зниження рівня стресу в результаті проходження тренінгу.

Проведені дослідження демонструють, що у співробітників поліції після проходження тренінгової програми значно знизився рівень стресу. Це підтверджує ефективність програми і дозволяє рекомендувати її для використання психологами з метою зниження рівня стресу серед працівників правоохоронних органів.

Додатково, позитивний вплив програми на саморегуляцію та стійкість до стресу свідчить про її комплексний підхід до покращення емоційного стану та професійної діяльності працівників. Це відкриває нові перспективи для впровадження аналогічних програм у інших сферах, де високий рівень стресу є невід'ємною частиною професійної діяльності

**3.3. Представлення результатів формувального експерименту за допомогою математичних та статистичних методів.**

У рамках цього розділу було здійснено аналіз результатів формувального експерименту за допомогою математичних та статистичних методів.

**Учасники дослідження**

У дослідженні взяли участь 30 працівників ОВС, віком від 25 до 35 років. Усі учасники були поділені на дві вибірки:

1. **Вибірка №1:** Ця група складалася з 30 працівників поліції, які пройшли діагностику за методиками: Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI), опитувальник Сандри Бем, методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, PSM-25 на психологічний стрес. Жодні психокорекційні впливи на цю групу не здійснювалися.
2. **Вибірка №2:** Ця група включала 14 працівників поліції, у яких були виявлені високі показники реактивної агресивності, рівня стресу та низькі показники саморегуляції та стійкості до стресу. Для цієї групи було розроблено соціально-психологічний тренінг. Після проходження тренінгової програми було проведено повторне тестування за методиками FPI та PSM-25 для діагностики рівня психологічного стресу.

**Аналіз результатів**

Для аналізу результатів експерименту було використано t-критерій Стьюдента, який дозволяє оцінити відмінності середніх значень двох вибірок, що підпорядковуються нормальному закону розподілу. Цей критерій має широку застосовність і може використовуватись для зіставлення середніх значень як у залежних, так і в незалежних вибірках.

**Нульова гіпотеза** (H0) передбачала, що середні значення емпіричних змінних будуть рівними до та після тренінгу. Відхилення цієї гіпотези вказувало на наявність значущих відмінностей між вибірками

**Статистичний аналіз**

Було встановлено наступні початкові припущення для статистичної перевірки:

* Кожна змінна з однієї вибірки відповідає змінній з іншої вибірки.
* Дані двох вибірок позитивно корелюють.

Емпіричні змінні вимірювалися двічі: до та після тренінгу. Було знайдено кореляції між парами змінних (x1 і x2, y1 і y2 та ін.). Усі підрахунки здійснювалися з використанням програмного засобу обробки статистичних результатів "SPSS 12.0 for Windows". Отримані результати було представлено у вигляді таблиць.

**Результати**

Відмінності між показниками стійкості до стресу, рівнем агресивності, саморегуляції та рівнем стресу до та після проходження тренінгової програми оцінювалися за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Цей тест порівнює середні значення однієї і тієї ж вибірки до та після впливу.

Результати порівняння рівня стресу респондентів до та після тренінгу показали статистично значиме зниження рівня стресу (на рівні значущості 0,05). Це свідчить про ефективність тренінгової програми.

Таким чином, проведений аналіз підтвердив, що впровадження психокорекційної програми дозволило досягти поставлених цілей, зокрема знизити рівень стресу у працівників поліції. Ці результати є підставою для рекомендації програми для використання психологами з метою зниження рівня стресу серед співробітників правоохоронних органів.

**ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3**

У цьому розділі було не тільки розроблено, але й ретельно перевірено ефективність тренінгової програми, яка була спеціально створена для зниження рівня стресу у співробітників поліції.

Розробка тренінгової програми включала три основні етапи:

**Визначення рівня стресу:** На початковому етапі було проведено оцінку рівня стресу у співробітників поліції. Для цього було відібрано 14 осіб, які виявилися найбільш уразливими до стресу через високий рівень психологічного напруження. Це забезпечило цілеспрямовану роботу саме з тими учасниками, які найбільше потребували допомоги.

**Розробка та проведення тренінгової програми:** На цьому етапі було детально розроблено тренінгову програму, яка враховувала специфічні потреби учасників. Програма була побудована таким чином, щоб забезпечити як теоретичні знання, так і практичні навички для ефективного управління стресом. Вона включала різні види активностей, такі як релаксаційні техніки, дихальні вправи, медитація, а також методи саморегуляції емоційного стану.

**Оцінка ефективності:** Заключний етап включав оцінку ефективності проведеної програми. Це здійснювалося шляхом повторної діагностики рівня стресу у співробітників поліції за допомогою методик FPI та PSM-25. За допомогою t-критерію Стьюдента було встановлено значні відмінності між результатами першого та другого тестування. Це дозволило об'єктивно оцінити вплив програми на рівень стресу у учасників.

Тренінгова програма тривала три дні, загальною тривалістю 15 годин 20 хвилин. Метою програми було не лише зниження рівня стресу у працівників поліції, але й формування у них емоційної стійкості. Програма складалася з кількох етапів: знайомство з учасниками тренінгу, первинна діагностика очікувань від роботи, ознайомлення з програмою та правилами групової роботи. Особливу увагу було приділено способам зниження рівня стресу, роз'ясненню поняття стресу, його проявів та механізмів виникнення. Учасники відпрацьовували різні техніки релаксації, дихання та медитації. Було також важливо навчити їх новим способам реагування на стресові ситуації та способам саморегуляції емоційного стану.

Ефективність програми була оцінена за допомогою повторної діагностики рівня стресу методиками FPI та PSM-25. Використання t-критерію Стьюдента для залежних вибірок показало значні відмінності між результатами першого та другого тестування. Аналіз порівняння рівня стресу респондентів до та після проходження тренінгу показав статистично значиме зниження рівня стресу (на рівні значущості 0,05), що підтвердило ефективність розробленої програми.

Результати дослідження свідчать про високу ефективність програми та дозволяють рекомендувати її для використання психологами з метою зниження рівня стресу серед працівників правоохоронних органів. Це дослідження підкреслює важливість комплексного підходу до подолання стресу, що включає як теоретичне навчання, так і практичні вправи, які допомагають учасникам розвивати навички саморегуляції та емоційної стійкості.

Додатково, цей досвід може бути корисним не лише для співробітників поліції, але й для інших професій, де рівень стресу є високим. Розробка подібних тренінгових програм може бути адаптована для широкого кола професій, включаючи медичних працівників, вчителів, рятувальників та інших фахівців, які часто зіштовхуються зі стресовими ситуаціями. Таким чином, результати цього дослідження можуть мати широкий вплив на підвищення психологічного благополуччя у різних професійних середовищах.

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

1.**Теоретичний аналіз:** Проведений теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми стресу показав, що стрес є неспецифічною реакцією організму на напружені ситуації. Це фізіологічна відповідь, яка мобілізує резерви організму та готує його до фізичної активності. Проте, на певних етапах, стрес може стати небезпечним для організму, особливо коли екстремальні дії перевищують індивідуальні ресурси, або на стадії виснаження, коли не вдається усунути вплив стрес-фактора навіть при тривалій мобілізації внутрішніх сил.

Професія працівника поліції висуває численні вимоги, зокрема володіння професійно значущими якостями: професійною спостережливістю, здатністю до напруженої розумової роботи, швидкістю реакції, умінням орієнтуватися в складних ситуаціях, морально-психологічною стійкістю, розвиненими комунікативними якостями та здатністю здійснювати морально-психологічний вплив на людей.

Працівник органів внутрішніх справ має певний соціальний статус, виражений у сукупності прав і обов'язків, які формують особисті риси під впливом служби. Гендерна соціалізація вносить індивідуальні варіації у формування особистості як на філогенетичному, так і онтогенетичному рівнях.

Основні джерела професійного стресу в правоохоронних органах включають соціальні чинники, що впливають на мотиваційні установки та емоційну складову діяльності, і можуть стати початковим фактором професійного стресу та деформації.

Індивідуально-психологічні якості працівників поліції різняться за гендерною ознакою. Хоча фізіологічні реакції на події можуть бути схожими, чоловіки та жінки по-різному пояснюють причини емоцій у відповідності зі своїми гендерними ролями. Тому керівництву, що працює з великою кількістю жінок, важливо враховувати їх психофізіологічні особливості. Саме через це в нашому тренінгу значну увагу було приділено формуванню емоційної стійкості.

2.**Емпіричне дослідження:** На основі теоретичного аналізу було проведене емпіричне дослідження рівня психологічного стресу та стресостійкості у співробітників поліції. У дослідженні взяли участь 30 працівників ОВС (10 жінок та 20 чоловіків віком від 25 до 35 років).

Програма дослідження складалася з кількох етапів:

* Проведення констатувального діагностичного обстеження для визначення первинних параметрів стресових розладів з урахуванням гендерного аспекту.
* Розробка соціально-психологічного тренінгу корекційної роботи.
* Проведення підсумкового діагностичного обстеження для визначення параметрів стійкості до стресу, рівня агресивності, саморегуляції після корекційного впливу.

Було застосовано такі психодіагностичні методики: Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI), тест-опитувальник Сандри Бем, методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, тест PSM-25 (рівень психологічного стресу). Кореляційний аналіз показав, що стресостійкість прямо пов'язана з саморегуляцією. Також встановлено, що рівень реактивної агресивності підвищується при маскулінному типі особистості, тоді як фемінінність корелює з саморегуляцією.

3.**Проведення та аналіз тренінгу:** Було змодельовано та апробовано групову тренінгову роботу, спрямовану на психосоціальну корекцію стресових розладів у працівників ОВС. Під час тренінгу виконано наступні завдання:

* Проінформовано учасників про вплив стресу на тіло і психіку людини.
* Навчено співробітників ОВС прийомам регулювання негативних емоцій.
* Навчено відстежувати ознаки стресу та його наслідків у себе та інших.
* Освоєно конструктивні способи управління агресією.
* Відпрацьовано ефективні способи зняття внутрішньої напруги та прийоми саморегуляції.
* Підвищено психологічну компетентність та впевненість у собі.

Значущі відмінності були встановлені за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок між першим та другим тестуванням. Аналіз порівняння рівня стресу до та після тренінгу показав статистично значиме зниження рівня стресу (на рівні значущості 0,05), що підтверджує ефективність розробленої програми.