

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Г. І. Баклицька

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ У ЖІНОК-
ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЯК ЧИННИКА ЗНИЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет _____ здоров'я людини _____

(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра _____ психології та соціології _____
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: «Подолання психологічної напруженості у жінок-поліцейських як
чинника зниження ефективності професійної діяльності»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-244зм

Г. І. Баклицька

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Н. М. Бугайова

Рецензент:
завідувачка кафедри соціальної психології
Карпатського національного університету
імені Василя Стефаника
МОН України (м. Івано-Франківськ)
д. психол. н., проф.

Л. С. Пілецька

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю. О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Баклицької Ганни Іванівни

1. Тема роботи: «Подолання психологічної напруженості у жінок-поліцейських як чинника зниження ефективності професійної діяльності».
Керівник роботи: Н. М. Бугайова – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 137 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формуального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Баклицька Г. І.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 137 с., рис. – 10, табл. – 30, літератури – 87 дж., додатків – 5

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми психологічної напруженості жінок-поліцейських та її впливу на ефективність професійної діяльності.

Розглянуто сутнісні характеристики психологічної напруженості як психофізіологічного стану особистості; виявлено особливості виникнення та вплив психологічної напруженості на ефективність професійної діяльності жінок-поліцейських.

Проведено констатувальний експеримент і виявлено показники прояву психологічної напруженості жінок-поліцейських, пов'язаних з ефективністю професійної діяльності.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання та профілактики виникнення психологічної напруженості у жінок-поліцейських та формування особистісного потенціалу ресурсності жінок-поліцейських. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента.

Ключові слова: АФЕКТИВНІ РЕАКЦІЇ, ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ, МОНОТОНІЯ, НЕГАТИВНІ ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ, ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ, ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ, ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС, ПСИХІЧНІ СТАНИ, ПСИХОЛОГІЧНА НАПРУЖЕНОСТІ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТОМЛЕННЯ, СТРЕС, СТРЕС-СИНДРОМИ, ФУНКЦІОНАЛЬНІ СТАНИ.

ABSTRACT

Baklytska H. I. Overcoming psychological tension in female police officers as a factor reducing the effectiveness of professional activity. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations for studying the problem of psychological tension in female police officers and its impact on the effectiveness of their professional activity.

The essential characteristics of psychological tension as a psychophysiological state of the individual are examined, and the specific features of its emergence and its influence on the professional effectiveness of female police officers are identified.

A diagnostic experiment was conducted to identify indicators of psychological tension in female police officers and their relationship with professional performance.

Based on the results of this experiment, a socio-psychological training program was developed and tested, aimed at overcoming and preventing psychological tension in female police officers and enhancing their personal resource potential. The effectiveness of corrective measures was evaluated using Student's t-test.

Key words: AFFECTIVE REACTIONS, GENDER DIFFERENCES, MONOTONY, NEGATIVE PSYCHO-EMOTIONAL STATES, WORK CAPACITY, PROFESSIONAL DEFORMATION, OCCUPATIONAL STRESS, MENTAL STATES, PSYCHOLOGICAL TENSION, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, PSYCHOPHYSIOLOGICAL SUPPORT OF ACTIVITY, PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE, SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING, FATIGUE, STRESS, STRESS SYNDROMES, FUNCTIONAL STATES.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ	13
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психологічної напруженості	13
1.2. Психологічна напруженість як психофізіологічний стан особистості	26
1.3. Вплив психологічної напруженості на ефективність професійної діяльності	37
Висновки до розділу 1	51
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	53
2.1. Особливості виникнення та впливу психологічної напруженості на ефективність професійної діяльності жінок-поліцейських	53
2.2. Дослідження прояву психологічної напруженості у жінок-поліцейських	63
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	70
Висновки до розділу 2	87
РОЗДІЛ 3. ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ У ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЯК ЧИННИКА ЗНИЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	89
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо подолання та профілактики виникнення психологічної напруженості у жінок-поліцейських	89
3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту	104
3.3. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерія Стьюдента	118
Висновки до розділу 3	129
ВИСНОВКИ	131
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	135
ДОДАТКИ	145

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Робота в правоохоронних органах у всьому світі зазвичай відноситься до професійної діяльності з високим рівнем екстремальності та психологічних навантажень. Ефективна діяльність поліції пов'язана не тільки із ступенем укомплектованості фахівцями в даній сфері, а й з ефективністю професійної діяльності, зокрема жінок-поліцейських. Вирішення комплексу соціально значущих завдань, що мають стійку кореляцію з реалізацією правоохоронної місії, вимагає не тільки належного рівня професійної майстерності, але й здатності жінок-поліцейських гідно переносити складні умови своєї служби, як правило, насиченої нестандартною обстановкою, тісно пов'язаною з навантаженням на психіку особистості. В таких умовах збереження психічної рівноваги є найважливішою умовою збереження адекватного повсякденного функціонування та ефективності професійної діяльності.

Проблеми подолання психологічної напруженості жінок-поліцейських визначаються факторами неухильного збільшення потреби правоохоронної сфери у фахівцях, що володіють ресурсами надійності, ефективності та стабільності. Практика забезпечення службової діяльності працівників поліції стверджує, що порушення її ефективності та надійності, розвиток несприятливих функціональних станів (таких як психологічна напруженість, стрес, пересичення) досить часто обумовлюються особливостями індивідуальних характеристик особистості працівників поліції.

Важливість проблеми пов'язана, по-перше, з необхідністю розвитку особистісного потенціалу ресурсності, що дозволяє працівникам зберігати параметри стійкості в складних обставинах діяльності; по-друге, із завданнями виявлення особливостей захисних психічних механізмів, що забезпечують протистояння і підтримку активності під впливом негативних стимулів фізичного і соціального середовища; і, по-третє, з визначенням

перспектив формування і прогнозу індивідуальної стресостійкості залежно від комплексу інтегральних факторів, у тому числі і гендерних.

Зняття психологічної напруги та підтримка параметрів стресостійкості є неодмінною умовою збереження психічного здоров'я працівників поліції, зокрема жінок-поліцейських, розширення можливостей для підвищення активності в подоланні перешкод, накопичення потенціалу нервово-психічної стійкості та загальної готовності до вироблення конструктивних стратегій поведінки.

Значне наукове та теоретичне підґрунтя в дослідженні проблеми психологічної напруженості та її впливу на працівників складають наукові праці Н. Є. Афанасьєвої, Л. М. Балабанової, Є. В. Батюцької, Н. О. Білевича, Д. С. Биковської, Є. С. Гіденко, С. О. Деніжної, О. В. Джежик, І. В. Жданової, З. Р. Кісіля, Т. М. Клибанівської, Т. Б. Кодлубовської, І. В. Кріцака, В. О. Кущенко, Р. Лазаруса, С. О. Ларіонова, П. В. Макаренка, В. С. Медведєва, Н. Е. Мілорадової, М. І. Наєнко, В. А. Оверчук, Л. А. Перелигіної, О. В. Платковської, Л. З. Ребухи, О. В. Романенко, Л. В. Семичасної, М. О. Сиви, О. Я. Чебікіна, І. В. Чорної, К. Д. Шафранської, Г. Х. Яворської та ін.

Актуальністю ж цього дослідження виступає вивчення проблеми психологічної напруженості та її впливу на ефективність професійної діяльності жінок-поліцейських.

Об'єкт дослідження – психологічна напруженість у жінок-поліцейських.

Предмет дослідження – подолання психологічної напруженості жінок-поліцейських як чинника зниження професійної діяльності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити проблему психологічної напруженості жінок-поліцейських та її впливу на ефективність професійної діяльності.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових досліджень з проблеми вивчення психологічної напруженості.
2. Проаналізувати особливості виникнення та впливу психологічної напруженості на ефективність професійної діяльності жінок-поліцейських.
3. Емпірично дослідити прояв психологічної напруженості в професійній діяльності жінок-поліцейських.
4. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.
5. Розробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу щодо подолання та профілактики виникнення психологічної напруженості у жінок-поліцейських.
6. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту.
7. Перевірити ефективність корекційних заходів за допомогою t -критерію Стьюдента.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступили концепції та теорії: психологічної напруженості (Т. М. Клибанівська, В. С. Медведєв, М. І. Наєнко); умов, що породжують психологічну напруженість (К. Д. Шафранська, Г. Х. Яворська); психологічної напруженості у професійній діяльності поліцейських (О. В. Джежик, І. В. Жданова, Л. З. Ребуха, Г. Х. Яворська, І. В. Чорна); нервово-психічного напруження в ситуаціях невизначеності (В. А. Оверчук, Д. С. Биковська); стресостійкості особистості (Р. Лазарус, О. Я. Чебикін); психологічного супроводу професійної діяльності жінок-поліцейських Національної поліції України (Н. Є. Афанасьєва, Л. М. Балабанова, Н. О. Білевич, Є. В. Батюцька, З. Р. Кісіль, Н. Е. Мілорадова, О. В. Платковська); виховання стресостійкості у працівників національної поліції та психологічної підготовки до дій в екстремальних умовах (С. О. Деніжна, В. О. Кущенко, Д. О. Сечанцина, М. О. Сова); застосування тренінгових технологій в системі професійно-

психологічної підготовки поліцейських (Н. Є. Афанасьєва, І. В. Кріцак, Н. Е. Мілорадова, О. В. Романенко, Л. В. Семичасна, Л. А. Перелигіна) та ін.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- теоретично обґрунтовано і емпірично досліджено проблему психологічної напруженості; досліджено сутнісні характеристики психологічної напруженості як психофізіологічного стану особистості; виявлено особливості виникнення та вплив психологічної напруженості на ефективність професійної діяльності жінок-поліцейських;

- поглиблено та уточнено: чинники впливу психологічної напруженості на ефективність професійної діяльності жінок-поліцейських; показники прояву психологічної напруженості жінок-поліцейських, пов'язаних з ефективністю професійної діяльності;

- запропоновано та доведено ефективність впровадження програми соціально-психологічного тренінгу щодо подолання та профілактики виникнення психологічної напруженості у жінок-поліцейських; формування особистісного потенціалу ресурсності жінок-поліцейських;

- набули подальшого розвитку: шляхи подолання психологічної напруженості і підтримка параметрів стресостійкості та збереження психічного здоров'я жінок-поліцейських; розширення можливостей для підвищення активності в подоланні перешкод, накопичення потенціалу нервово-психічної стійкості та загальної готовності до вироблення конструктивних стратегій поведінки; ефективного здійснення професійної діяльності.

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; порівняння, узагальнення, систематизація та класифікація інформації;

- емпіричні: бесіда, спостереження, експеримент (констатувальний, формувальний), тестування (опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т. А.); опитувальник «Диференційована оцінка працездатності» (скорочено ДОПЗ); тест САН (Самопочуття, активність, настрій – самооцінка

психофізіологічного стану); «Опитувальник професійної деформації» («ОПД»), розроблений В. С. Медведєвим);

– методи математичної статистики: t-критерій Стьюдента.

Теоретичне значення дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні проблеми психологічної напруженості як чинника зниження ефективності професійної діяльності жінок-поліцейських, з'ясуванні сутнісних характеристик психологічної напруженості як психофізіологічного стану особистості, виявленні особливостей виникнення та впливу психологічної напруженості на ефективність професійної діяльності жінок-поліцейських, розробленні та впровадженні програми соціально-психологічного тренінгу щодо подолання та профілактики виникнення психологічної напруженості у жінок-поліцейських.

Практичне значення дослідження. Дані, отримані в ході проведення емпіричного дослідження, можуть бути використані психологами в забезпеченні професійної стійкості та придатності жінок-поліцейських з метою подолання психологічної напруженості, формування і підтримки параметрів стресостійкості; збереження психічного здоров'я жінок-поліцейських; розширення можливостей для підвищення активності в подоланні перешкод, накопичення потенціалу нервово-психічної стійкості та загальної готовності до вироблення конструктивних стратегій поведінки для ефективного здійснення професійної діяльності; формування особистісного потенціалу ресурсності жінок-поліцейських.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психологічної напруженості

У професійній діяльності поліцейського психологічна напруженість виступає невід'ємною складовою професійної діяльності. Особливість предмета праці впливає на психіку суб'єкта професійної діяльності, формує або деформує психіку людини. Ця проблема особливо актуальна для представників складних і небезпечних професій, серед яких співробітники правоохоронних органів. Професійна роль працівників поліції багатогранно впливає на особистість, висуваючи до людини конкретні правила та умови. Високий рівень стресу, екстремальні ситуації, емоційні навантаження – специфіка роботи, що негативно позначається на психічному (і фізичному) здоров'ї, впливає на психологічне благополуччя.

У наукових колах давно ведеться мова про те, що забезпечення зміцнення психологічного здоров'я співробітників поліції – необхідна умова, що одночасно впливає на якість життя, а також сприяє підвищенню ефективності в роботі. Відповідно, продуктивність діяльності людини залежить не тільки від умінь і навичок, але й від її психічного стану.

Психічні стани як базове поняття ставали предметом системного наукового аналізу в дослідженнях багатьох учених і психологів. Сучасними науковцями підкреслюється складність і багатоаспектність цього поняття.

У дослідженні психічних станів науковці виокремлюють наступні підходи:

а) системний: психічні стани розуміються як самостійне явище, яке є системою і входить у якості підсистеми в людську психіку;

б) діяльнісний: психічні стани розглядаються як явища, особливим чином пов'язані з характером і ефективністю діяльності, сприяючи або перешкоджаючи їй;

в) формуючий: психічні стани розглядаються в контексті їх моделювання, формування, відтворення з тих чи інших ситуативних параметрів;

г) особистісний: психічні стани розглянуті у співвідношенні з контекстом розвитку особистості, її особливостями (в тому числі психофізіологічними), змінами, ставленням до світу [33; 38].

Дослідники з цієї тематики зауважують, що психічний стан є способом організації психічних процесів у певний період часу. Динаміка умов діяльності впливає на параметри психічних процесів, і їх зміна може сприяти формуванню нового стану, що витісняє первинний (фоновий). Тобто, психічний стан являє собою «динамічний ефект діяльності» людини [18].

Науковцями зазначено, що психічні стани – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів в залежності від особливостей предметів, явищ дійсності, що відображаються, від попереднього стану і психічних властивостей особистості [79].

В науковій літературі психічні стани людини розглядають як комплекс, в структурі якого присутні суб'єктивні переживання, на будь-якому рівні психічної активності зміни в психічній діяльності, впливаючи на спілкування, поведінку, діяльність та відображаючись в соматичних проявах.

Також С. М. Томчуком звернено увагу на те, що психічні стани торкаються як психологічної, так і фізіологічної структури людини, а тому він їх називав психофізіологічними станами. За його визначенням, психофізіологічні стани - це цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, що спрямована на досягнення корисного результату. На думку цього вченого, психічні стани можуть бути охарактеризовані трьома рівнями реагування: психічним (переживання), фізіологічним (реакції

соматичної та вегетативної нервової системи) і поведінковим (мотивація поведінки) [79].

Узагальнюючи проблему психічних станів, науковці зазначають, що негативний психічний стан є реакцією людини на життєву ситуацію у вигляді стійкого цілісного синдрому. При цьому автори виділяють такі основні ознаки психічного стану особистості, як цілісність, ситуативність, стійкість у часі, єдність переживання й поведінки, зв'язок з особистісними властивостями та психічними процесами [83].

Істотною мірою психічні стани визначають успішність діяльності людини і тісно пов'язані з індивідуальними особливостями. Поряд з позитивними станами у людини в процесі її життєдіяльності можуть виникати і негативні психічні стани, що сприяють виникненню психологічної напруженості.

Внаслідок неоднозначності трактування цього поняття, розглянемо більш ретельно теоретичний дискурс в цій галузі.

Психологічні словники трактують напруженість як психічний стан людини, що викликається складними, екстремальними для даної особистості умовами. Напруженість може бути ситуативною або обумовленою індивідуальними властивостями, якостями особистості [67; 68].

За поглядами окремих науковців, стан напруженості повинен розглядатися як перешкода, що неминуче супроводжує будь-яку складну діяльність, зокрема таку, що виконується на рівні, близькому до межі окремого індивідуума [75].

В той же час психологічна напруженість визначається як стан підвищеної емоційної та психічної напруженості, що виникає у відповідь на стресові фактори або негативні ситуації. Вона може проявлятися через різні фізичні та психологічні симптоми, такі як підвищена тривожність, нервозність, дратівливість, безсоння, погіршення пам'яті та концентрації, головні болі, підвищена стомлюваність та ін. [67; 68].

На сьогодні, в сучасній науковій літературі немає єдиної концепції поняття психологічної напруженості. Різні автори надають їй різні визначення, трактують, виходячи з різних фізіологічних та психологічних концепцій, отожднюють це поняття з різними фізіологічними, психоемоційними станами та поведінковими реакціями.

Зарубіжні теорії психологічної напруженості розглядають її як реакцію на стрес, дисбаланс між вимогами та ресурсами, або порушення гомеостазу. Ключові концепції включають: Загальну теорію адаптації (Г. Сельє), Теорію стресу (Р. Лазарус), Теорію когнітивної оцінки (Р. Лазарус, С. Фолкман), Когнітивно-активаційну теорію стресу (CATS) (Х. Урсін та Х. Еріксон) та ін., зосереджуючись на фізіологічних, емоційних та поведінкових аспектах напруги – від тривоги до вигорання.

За класичною теорією стресу Г. Сельє, стрес – це стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений різноманітними чинниками (соматичними, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, частіше – їх сукупністю), що спрямовані на порушення функцій організму та яких організм намагається уникнути. Залежно від сили або дози та тривалості дії стресорних чинників, стрес-реакція у своєму розвитку може проходити або три послідовні стадії – тривоги, резистентності й виснаження, коли загальний адаптаційний синдром набуває характеру руйнівного процесу (дистрес), або тільки дві перші (тривоги й резистентності), коли формується так званий еустрес (позитивний стрес), що, як стверджував Г. Сельє, сприяє підтриманню та збереженню здоров'я [76].

Намагаючись пояснити стрес як більш динамічний процес, Р. Лазарус розробив транзакційну теорію стресу та подолання (TTSC), яка представляє стрес як продукт транзакції між людиною (включаючи множинні системи: когнітивна, фізіологічна, афективна, психологічна, неврологічна) та його складне середовище. Вивчаючи стрес з позиції фізіологічного, психологічного і поведінкового рівнів, він прийшов до висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що

супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи». Тобто, при фізіологічному стресі реакції високостереотипні, при психологічному – реакції індивідуальні і не завжди можуть бути передбачені. Наприклад, на загрозу одна людина реагує гнівом, а інша – страхом. Значення відмінностей в реагуванні зменшується при надзвичайних, екстремальних умовах, природних або антропогенних катастрофах, війнах, проявах різного роду насилля, але навіть в цих випадках гострий стрес виникає далеко не у всіх, хто переніс травматичну подію [57].

Теорія стресу С. Фолкман пов'язана з поняттям «копінг» (адаптація), що означає когнітивні та поведінкові стратегії, які людина використовує для управління стресовою ситуацією, оцінюючи її та свої можливості впоратися. Вона разом із Р. Лазарусом розробила трансакційну модель стресу, де стрес – це не просто реакція на події, а взаємодія між індивідом та середовищем. Оцінка ситуації (первинна - загроза, вторинна - ресурси) при цьому є ключовою для визначення рівня стресу та вибору копінгу [57].

Р. Лазарус і С. Фолкман вважають, що психологічний стрес – це значущі для благополуччя особистості відносини з середовищем, які піддають випробуванню наявні в розпорядженні ресурси організму і у ряді випадків можуть їх перевищувати. Характер і інтенсивність стресової ситуації визначається, в основному, «ступенем розбіжності між вимогами, які пред'являє конкретна діяльність до особи, і тими потенціями, якими володіє суб'єкт». Подразник може стати стресором у результаті його когнітивної інтерпретації, тобто значення, яке людина приписує даному фактору [57].

Х. Урсін та Х. Еріксон досліджували когнітивно-активаційну теорію стресу (CATS) та виокремили чотири аспекти стресу, кожен з яких є можливістю оцінити та виміряти вплив стресу в моменті. Причинами виникнення стресу можуть бути як суб'єктивні, так й об'єктивні. Це підкреслює той факт, що стрес є частиною нашого життя та є неунікненним. Також стресори можуть бути хронічними й гострими. Тривога є частиною

стресової реакції та однією зі стадій. Як стадія стресу, вона має три власні періоди. Деякі дослідники припускають, що людина усвідомлює відчуття тривоги лише на третьому періоді, хоча організм фізіологічно реагує ще на першому. Так, психологічне усвідомлення приходить пізніше, ніж фізична реакція [40].

Ретельний аналіз існуючих наукових підходів для визначення як причин, що є витокami психологічної напруженості, так і її різновидів та проявів був проведений досвідченим науковцем Г. Х. Яворською.

Авторка стверджує, що організм людини, який відчуває в умовах сучасної техногенності безперервний стресогенний вплив (виробничий, психоемоційний тощо), необхідно розглядати як гомеостатичну систему, що здійснює безперервне пристосування до навколишнього середовища шляхом зміни рівня функціонування окремих систем та відповідного напруження компенсаторних механізмів [86].

Нею зауважено, що стан психологічної напруженості виникає під час виконання людиною продуктивної діяльності в складних (екстремальних) умовах і досить сильно впливає на її ефективність [86].

При цьому характер цього впливу визначається як самою ситуацією, так і особливостями особистості, її мотивацією тощо.

Крім мотиваційних орієнтацій особистості, стійкість людини до виникнення різних форм стресових реакцій визначають її індивідуально типологічні особливості, які проявляються в екстремальних ситуаціях, коли несприятливі умови потребують мобілізації основних і компенсаторних механізмів. У дослідженнях індивідуально-особистісних детермінант проявів емоційних переживань, стійкості діяльності у складних екстремальних ситуаціях в якості однієї з найважливіших особливостей виділяється сила нервової системи, показники якої є одним із основних внутрішньо особистісних факторів, що детермінують особливості психічних реакцій людини на стресогенні умови, оскільки обумовлюють наявність багатьох психологічних проявів, важливих для успішного подолання екстремальних

ситуацій. Окрім особливостей нервової системи, як особистісних факторів стійкості діяльності в складних ситуаціях, виділяються також спрямованість особистості, схильність до ризику, висока предметна активність, інтелектуальна продуктивність, позитивне ставлення до себе й до інших, низькі показники емоційності, здатність до саморегуляції та використання внутрішніх ресурсів [30].

В своїх дослідженнях, Г. Х. Яворська розкриває природу психологічної напруженості через об'єктивні фізичні характеристики стимуляції, так звані стресори – фізичні та психічні подразники.

Аналізуючи цю проблему в сучасних психологічних дослідженнях, П. К. Кушаков засвідчує, що фізіологічно організм людини має два основних типи ресурсів для протидії стресовим впливам – поверхневі та глибинні. Перші активуються під час короткочасних, гострих стресових ситуацій – наприклад, коли потрібно швидко реагувати на несподівані виклики чи виконати важливе завдання в обмежений термін. Глибинні резерви, навпаки, мобілізуються у відповідь на тривалі або екстремальні навантаження, і їх виснаження може мати серйозні наслідки для здоров'я. Окрему складність становить оцінка реакції на психологічні стресори, оскільки вони часто залежать не тільки від об'єктивних факторів, але й від індивідуального сприйняття ситуації. Те, що для однієї людини є стимулом до розвитку та особистісного зростання, для іншої може стати джерелом постійної тривоги і виснаження [41].

Підтримує тлумачення поняття психологічної напруженості науковець О. В. Джежик. В своєму дисертаційному дослідженні вона розглядає феномен психологічної напруженості через напружений характер такої насиченої професії, як науково-педагогічна діяльність у закладах вищої освіти системи МВС України, та доходить висновку, що цей феномен здатен не лише призводити до погіршення психофізіологічного та психічного стану науково-педагогічних працівників, але й до деформації особистісної сфери фахівця, його професійної зорієнтованості та ціннісної структури. Ці

обставини, за умови відсутності їх профілактики, можуть викликати стійкі негативні зміни особистісних якостей, спотворювати особистісний розвиток та призводити до появи стійких непродуктивних стереотипів [13].

Повертаючись до дослідження Г. Х. Яворської, слід відмітити, що її ґрунтовні дослідження в цій галузі дозволили виділити різні види психологічної напруженості за двома ознаками: характером порушень в діяльності та силою і стійкістю цих порушень. За першою ознакою розрізняють такі види напруженості, як гальмівна, імпульсивна і генералізована. За другою вона буває трьох видів: незначна, швидко зникаюча; тривала, помітно позначається на процесах діяльності; тривала, різко виражена, що практично не зникає, незважаючи на профілактичні заходи. Особливості тих чи інших структурних компонентів напруженості визначаються не тільки мотиваційними та іншими процесами, але й тими реальними умовами, в яких виконується конкретна діяльність. Так ті або інші умови можуть бути адресовані, насамперед, певним психічним компонентам, що, в свою чергу, накладає відбиток на стан в цілому [86].

Науковці визначають, що поряд з вказівкою на особливий характер умов, що породжують психологічну напруженість, існують зміни, котрі спостерігаються, як у фізіологічних системах, так і в діяльності та поведінці людини. Вони є показниками психологічної напруженості. При цьому, ознаками напруженості вважаються інтенсивність та гіпертрофованість фізіологічних змін, які перевищують нормовані значення для організму людини [86].

Достатня кількість праць вітчизняних науковців присвячено дослідженню поняття психоемоційної напруженості та її різноманітних проблем.

В цьому ракурсі за В. Л. Марищуком, психоемоційна напруженість зумовлює тимчасове зниження стійкості психічних процесів і працездатності. Крім того, автор пропонує розділити поняття емоційна напруга й емоційна

напруженість, вважаючи, що емоційну напругу характеризує активація функцій організму, пов'язана з проявом вольових актів [8].

Підтримуючи цю ідею, О. А. Соловей вважає, що стан напруженості слід розглядати як перешкоду і в жодному разі не можна ототожнювати зі станом напруги, яка неминуче супроводжує будь-яку складну діяльність, тим паче таку, яка виконується на рівні, близькому до межі цього індивідуума [75].

Авторка також ототожнює поняття емоційної напруженості як видове щодо родового психічна напруженість, розуміючи як стан, що виникає у людини у важких і критичних умовах [75].

Крім того, авторка пропонує користуватися цим терміном за необхідності вивчення саме психологічного функціонування людини в складних умовах.

Визначаючись з поняттям психологічна напруженість та підтримуючи дослідження окремих науковців, Г. Х. Яворська вважає, що психоемоційна напруженість є відповіддю організму людини на екстремальну ситуацію та виражається в неузгодженості функціонування психічних функцій. Крім того, авторка підкреслює існування таких видів психологічної напруженості, як: перцептивна (наприклад, виникає у разі великих ускладнень при сприйнятті необхідної інформації); інтелектуальна (необхідність знайти адекватний спосіб вирішення критичної ситуації); емоційна (при виникненні емоцій, дезорганізуючих діяльність); вольова (при нездатності людини опанувати ситуацію); мотиваційна (пов'язана з боротьбою мотивів, наприклад, виконати обов'язок чи ухилитися від небезпеки та ризику) [86].

За визначенням Л. В. Левицької, психоемоційна напруженість проявляється як психічний стан, що виникає внаслідок виконання людиною складних завдань або перебування у важких життєвих обставинах. Вона зауважує, що цей стан характеризується високою інтенсивністю емоційних переживань, які супроводжують процес діяльності, а також емоційним оцінюванням умов, у яких вона відбувається. Вчена підкреслює, що емоційна

напруженість може бути однією з причин розвитку психосоматичних захворювань, залежностей від алкоголю та наркотиків, а також суїцидальних тенденцій [44].

За ствердженням О. Р. Малхазова, високий рівень психоемоційної напруженості виникає внаслідок тривалого перебування в травматичній ситуації. Це часто призводить до втрати віри у власну здатність контролювати негативні емоції та ефективно взаємодіяти з іншими [49].

Фактором, який провокує виникнення негативних психоемоційних станів, є психоемоційна напруженість. Цей стан обумовлений виникненням несприятливого для особистості розвитку подій, супроводжується відчуттям загального дискомфорту та тривоги, проте включає в себе готовність адекватно реагувати в різноманітних ситуаціях, діяти в них відповідним чином. В основі психоемоційного навантаження лежить перевага мотивів, що спрямовують процес діяльності, чинять мобілізуючий вплив на індивіда та сприяють збереженню високого рівня працездатності. Але при тривалій та інтенсивній дії стрес-факторів виникає декомпенсація психологічних механізмів захисту, що призводить до виражених негативних емоційних станів, які проявляються в поведінці; невідповідність співвідношень мотивів діяльності призводить до зниження ефективності та дезорганізації у різних видах діяльності [46].

Група інших науковців спрямували свої зусилля на дослідження нервово-психічного напруження, що є фактором високоефективної діяльності та збереження нервово-психічного здоров'я людини. Це зокрема такі вчені, як А. Бомбар, Л. З. Ребуха, В. А. Оверчук, Д. С. Биковська.

В їх наукових працях проведено найбільш повний психологічний аналіз стану психічної напруженості. Вчені виділили два види напруженості: операційну та емоційну. Операційна - пов'язана з процесом виконання завдання. Вона виникає як результат відносно нейтрального підходу особистості до виконання діяльності. Діє мобілізуюче, сприяє збереженню високого рівня працездатності. Розвиток емоційної напруженості

характеризується вираженням негативним забарвленням особистісної поведінки, ламанням її мотиваційної структури, зниженням ефективної діяльності тощо [73].

За результатами їх досліджень з'ясовано, що стан нервово-психологічного напруження негативно позначається на психічному та соматичному здоров'ї людини, внаслідок чого можуть з'явитися функціональні порушення нервової системи, які можуть стати джерелом інших захворювань, особливо серцево-судинних. Особлива увага в дослідженнях надається ситуаціям, в яких тривале нервово-психологічне напруження супроводжується ослабленням соматичного стану та призводить до виходу з ладу механізмів регуляції, внаслідок чого організм починає давати збій, з'являються розлади психічного та соматичного здоров'я, поведінкові розлади [60].

Терміном нервово-психічного напруження користуються інші науковці, визначаючи його як вид психічних станів, що розвиваються у людини, яка здійснює діяльність у психологічно складних умовах – при дефіциті часу, інформації, високому рівні вимог до якості та об'єму результатів діяльності та відповідальності за можливу невдачу. В залежності від інтенсивності прояву, автором виділено три різновиди нервово-психічного напруження: слабе, помірне і надмірне [60].

Досліджуючи негативні психічні стани військовослужбовців, О. М. Кокун зауважує, що нервово-психічна напруженість розглядається як загальна реакція організму при зміні стереотипу діяльності і найбільш різко виявляється при реальній або уявній загрозі життю або здоров'ю. Вона може виявлятися у двох формах зрушень: за типом наростання збудження або за типом розвитку гальмівних реакцій. Небезпека такого стану для особистості та колективу полягає в тому, що він призводить до дезорганізації поведінки, гальмування раніше напрацьованих навичок, негативних реакцій на зовнішні подразнення, труднощів у розподілі уваги, звуження обсягу уваги та пам'яті,

імпульсивних дій (що природно негативно позначається на виконанні діяльності [27].

Тож нервово-психічна напруженість являє собою такий стан психіки, який виникає у важких, незвичних для індивіда умовах, супроводжується переживанням дискомфорту, почуттям тривоги, страху і готовністю взяти ситуацію під контроль, діяти в сформованих обставинах, та може проявлятися в різних ступенях: від мобілізації сил до хронічної втоми і порушень психічної діяльності, і при тривалому збереженні вимагає професійної допомоги.

Л. З. Ребуха вважає, що на сьогодні «психічна напруженість» та «емоційна напруженість» використовуються як взаємопов'язані та нерівнозначні поняття, оскільки основною причиною психічної напруженості є емоційне збудження. Емоційна напруженість супроводжується відчуттям дискомфорту, тривоги, інколи страху, але передбачає готовність до оволодіння ситуацією та дій в ній визначеним чином. Стан емоційної напруженості зумовлюється надмірним обсягом психічних зусиль, необхідних для вирішення поставлених задач [73].

Відповідно до цього, більшість авторів вважає, що слід розрізняти поняття нервово-психічна напруга та психічна напруженість. Якщо нервово-психічна напруга відноситься до категорії психічних станів, то психічна напруженість – до категорії психічних властивостей особистості. Нервово-психічна напруга відрізняється динамічністю, тимчасовим характером, а психічна напруженість відноситься до стабільних характеристик людини, що реалізуються у формі станів лише при певних специфічних для даної особистості умовах.

Аналіз наукових джерел дає змогу інтерпретувати психологічну напруженість як стан підвищеного емоційного та психічного навантаження, що виникає у відповідь на стресори або екстремальні та негативні ситуації. Напруженими вважаються моменти, наповнені стресовими факторами, коли важливими виявляються наслідки подій. Відчуття при психологічній

напруженості сприймаються людиною як фізичне або розумове навантаження. Воно може проявлятися через різні фізіологічні та психологічні симптоми.

Поряд з фізіологічними параметрами при оцінці напруженості широко використовуються показники діяльності. Інтерес до них природний, оскільки в сучасних умовах проблема психологічної напруженості вивчається насамперед у зв'язку з якістю роботи в складних умовах.

У цьому плані особливу увагу було приділено характеру зрушень у діяльності – її поліпшенню або погіршенню. В науковій літературі з'явилася підстава для виділення двох видів станів: напруженість, що надає позитивний, мобілізуючий ефект на діяльність, і напруженість, яка характеризується зниженням стійкості психічних і рухових функцій аж до дезінтеграції діяльності.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дає можливість зробити наступні висновки:

- в сучасній науковій літературі немає єдиної концепції поняття психологічної напруженості, та різні автори надають їй різні визначення і отожднюють це поняття з різними фізіологічними, психоемоційними станами та поведінковими реакціями;

- стан психологічної напруженості виникає під час виконання людиною продуктивної діяльності в складних (екстремальних) умовах і досить сильно впливає на її ефективність;

- природа психологічної напруженості розкривається через об'єктивні фізичні характеристики стимуляції, так звані стресори – фізичні та психічні подразники.

Зроблені висновки надають можливість перейти до вивчення особливостей прояву психологічної напруженості як психофізіологічного стану особистості.

1.2 Психологічна напруженість як психофізіологічний стан особистості

Проблема психофізіологічного забезпечення діяльності на сьогодні достатньо розроблена і в теоретико-методологічному, і в практично-впроваджувальному аспектах. У науковій літературі для опису станів людини використовують різноманітні терміни: психічні стани, емоційні стани, функціональні стани, фізіологічні і психофізіологічні стани та інші.

Аналізуючи поняття «стан людини» науковці спираються на різні рівні функціонування людини: одні розглядають фізіологічний рівень, інші - психологічний, а треті - обидва одночасно. Так, ряд учених при розгляді стану виходять з того, що це тонус нервової системи: рівень активності-пасивності нервово-психічної діяльності, тло, на якому протікає діяльність людини, зокрема психічна. Наприклад, окремі науковці під станом розуміють загальний функціональний рівень (тонус), на тлі якого розвивається процес. Мова йде про різні рівні активації мозку, тобто різні стани: сон-неспанья, збудження-гальмування [24].

Науковцями умовно прийнято, що коли мова йде про функціональні стани, мається на увазі рівень функціонування людини загалом або його окремих функціональних систем (сенсорної, інтелектуальної, моторної), а коли говорять про психічні стани, то йдеться про якісну специфіку (модальність переживань) реагування людини на ту чи іншу ситуацію (без урахування рівня функціонування). Але оскільки насправді в психічних станах поєднують і рівневі, і модальнісні характеристики, то мова повинна йти про психофізіологічні стани [24].

Розглянемо більш детально вищевказані стани людини.

Діяльність людини супроводжується реакцією у відповідь його психічних і фізіологічних функцій, яка, по-перше, відбиває процеси адаптації до реальної або очікуваної дії робочого навантаження, чинників довкілля, емоційних переживань і, по-друге, характеризує процеси після цих взаємодій.

Функціональні реакції людини, що задаються конкретним змістом діяльності, завжди специфічні і цілісні (взаємозв'язані, взаємообумовлені) [71].

Вже сама назва даного терміну вказує на безпосередній зв'язок стану організму людини з функціями, які суб'єкт здатний виконувати в процесі реалізації трудової функції, а також специфічність самого підходу до аналізу станів людини на відміну від психології та медицини.

У даному випадку з позиції психології розглядається зв'язок фізіологічного стану працівника з процесом його адаптації до зовнішніх умов. У цьому випадку функціональний стан виступає опосередкованою характеристикою ефективності трудової діяльності, оптимальної поведінки працівника і можливості його найкращого пристосування до нових умов праці або мінливих умов зовнішнього середовища.

Функціональні стани особистості формуються в процесі професійної діяльності фахівців, для яких характерні висока нервово-психічна напруга та вплив на організм комплексу несприятливих факторів (соціально-економічних, військово-політичних, природних, технічних, соціально-психологічних, медико-біологічних), що передбачає високі вимоги до психологічних та психофізичних функцій організму, його якостей, властивостей та можливостей [35].

Одні вчені (переважно фізіологи) говорять про функціональні стани, а інші (в основному психологи) – про психічні. Дійсність же така, що розгляд стану людини, а не окремих її функціональних систем, засвідчує наявність у будь-якому функціональному стані психічного, а в будь-якому психічному – фізіологічного. Проте багато психічних станів були тільки спостережувані або вивчалися лише інтроспективним методом, за самозвітами людей, без залучення фізіологічних методик, тому складається враження, що вони є чисто психологічними. І ця обставина надзвичайно ускладнює розробку об'єктивної класифікації станів людини [24].

Психологи, що вивчають діяльність людини, надають визначення психічного стану, як сукупності (симптомокомплексу) будь-яких

характеристик: процесів, функцій і якостей, компонентів психіки, психофізіологічних і психічних функцій [26; 32; 82] тощо, що зумовлюють ефективність діяльності, працездатність, рівень активності систем, поведінку.

На відміну від розуміння стану людини як простого комплексу чи сукупності показників, поняття психофізіологічного стану відразу почали розглядати вже як єдину систему, спираючись при цьому на методологічну базу теорії функціональних систем.

Психофізіологічний стан являє собою складну ієрархічну систему, що саморегулюється, і являє собою динамічну (за складом і в часі) єдність внутрішніх компонентів (біоенергетичного, фізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного), що організовані за принципом взаємодії для забезпечення досягнення цілей діяльності, які формуються під впливом інтеріоризованих людиною як організмом, індивідом, особистістю, елементом соціуму зовнішніх компонентів – соціальних, фізико-хімічних факторів середовища і діяльності. При цьому майбутнім результатом і системоутворювальним фактором функціональної системи психофізіологічного стану є досягнення суб'єктом мети діяльності [32].

Психофізіологічний стан забезпечує відображення способу функціонування вищих психічних характеристик, інтегральним вираженням яких є усвідомлена, соціально обумовлена поведінкова рухова активність.

Л. Дика під психофізіологічним станом розуміє систему психофізіологічних і психічних функцій, що визначають продуктивність професійної діяльності і працездатність людини на даному відрізку часу [77].

У більшості досліджень оцінку психофізіологічних станів пов'язують із психічною напругою або втомою. Як наслідок, більшість практичних розробок діагностичних методів спрямовані на вимірювання цих станів [77].

Дослідники О. М. Тиньков та К. М. Фаворова наголошують, що психофізіологічний стан, з одного боку, являє собою реакцію фізіологічних систем організму людини. Тут можна спостерігати деякі зміни у

вегетативних і рухових реакціях. З іншого боку (в одному контексті з фізіологічними реакціями), психічна суть станів людини відображається у вигляді переживань і почуттів. Психічний стан людини являє собою відносно стійку структуровану організацію багатьох складників психіки, яка виконує роль посередника між внутрішніми умовами та зовнішньою активністю людини щодо середовища, яке представлене конкретною ситуацією [78].

Цікавим здається також дослідження Ф. П. Ведяєва. На його думку, відмінність між фізіологічними та психологічними стресорами полягає в тому, що сталість внутрішнього середовища у разі фізіологічного стресу підтримується автоматично, а у випадку психологічного стресу мають значення суб'єктивна оцінка навантаження, що передбачується, і пошук адекватної відповіді на нього [37].

Вплив стресових факторів на людину призводить до психологічної напруги, яка може впливати на всі рівні життя людини: соматичний, психологічний, соціальний.

Оскільки в ході роботи було з'ясовано, що психологічна напруженість – це стан підвищеного емоційного та психічного навантаження, що виникає у відповідь на стресові або негативні ситуації. Воно може проявлятися через різні фізичні та психологічні симптоми, включаючи підвищену тривожність, нервозність, дратівливість, безсоння, погіршення пам'яті та концентрації, головні болі, підвищену втомлюваність та інші.

В цьому ракурсі відгукується зауваження Т. Ульянової, що у кожної людини свій набір фізіологічних, психічних та психологічних якостей, що становлять його внутрішні ресурси, адаптаційні можливості та психологічні особливості подолання негативних станів. Одним із таких ресурсів, що має у собі як фізіологічну, так і психологічну основу, є стресостійкість [81].

Науковцями помічено, що найбільший вплив на етіологію розвитку стресу, глибину і можливі його наслідки мають індивідуальні особливості людини. Одні з них сприяють стресостійкості працівника, підсилюють його можливості у протидії стресогенним умовам зовнішнього середовища.

Виділяють головні психологічні властивості, що сприяють пристосуванню людини до стресової ситуації та її подоланню – це самовладання, доброзичливість, оптимізм, самоповага, вольові якості.

Дуже важливою рисою характеру, яка забезпечує здатність людини керувати собою, своїми почуттями, поведінкою, при цьому зберігати здатність до виконання професійних обов'язків навіть у найнесприятливіших умовах, є самовладання. При розвиненому почутті самовладання людина за будь-яких обставин вміє не піддаватися паніці, здатна підпорядкувати свої емоції розуму, зберігати ясність мислення, не порушувати організовану структуру свого психічного життя. Для фахівців, чия професійна діяльність пов'язана з роботою в екстремальних умовах і ситуаціях, самовладання виділяється як одна з головних умов забезпечення надійності та ефективності їх діяльності. Психологічна стійкість до різних зовнішніх впливів є складовою частиною образу сучасного професіонала – працівника поліції.

Психофізіологічний стан людини виступає інтегральним показником рівня працездатності. Тобто, це біологічна та соціальна властивість людини, що відображає її здатність виконувати конкретну роботу протягом заданого часу з необхідним рівнем ефективності та якості, саме величина функціональних можливостей організму людини, що характеризується кількістю і якістю роботи. Працездатність розглядається не тільки як особистісний потенціал, але і як потенціал відповідного стану людини. У цьому змісті психофізіологічний стан може вважатися критерієм працездатності. Суб'єктивна сторона психофізіологічного стану в людини є провідною. У ході адаптаційних перебудов суб'єктивні зрушення, як правило, набагато випереджають об'єктивні. Дане положення показує загальну фізіологічну закономірність: випереджальний характер напруження в механізмах регуляції в порівнянні з керованими органами. Психічний стан, що включає комплекс переживань, відноситься до особистісних утворень.

До психофізіологічних показників, відповідних до професійної діяльності, відносять нервово-емоційну стійкість, врівноваженість нервових

процесів, витривалість, фізичну і розумову працездатність, точність тощо. У процесі навчання і розвитку особистості деякі психофізіологічні властивості можуть активно розвиватися і вдосконалюватися, інші – залишаються більш стійкими.

Наприклад, в роботі В. В. Кальниша, С. М. Щепанкова, С. М. Пашковського з приводу дослідження психофізіологічних характеристик функціонального стану льотного складу в нестандартних робітничих умовах, науковцями відмічено, що в процесі виконання професійної діяльності значною мірою зазнають порушення свого функціонального стану в бік розвитку суттєвого нервово-емоційного напруження і сильної втоми, у них спостерігаються високі рівні зв'язку між відчуттями тривалості робочого дня, напруженості від інтенсивності сигналів, що надходять і кількості команд за робочий день, загальної інтенсивності професійної діяльності, психологічної напруженості при виконанні щоденної роботи й іншими непрямими характеристиками відчуттів від професійної діяльності [20].

Науковці О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка, О. Р. Малхазов актуалізують питання зрушення у психофізіологічному стані організму, які внаслідок виконаної фізичної або розумової роботи впливають на якість психічного стану. Своїм впливом вони призводять до звуження обсягу уваги, зниження якості розумових операцій, послаблення волі тощо. Пригнічують «Я» людини, переводять у менш сприятливий для праці стан. Якщо ж робота надмірна, то психічний стан долає межі норми, і вона опиняється по той її бік – в патологічному стані. Це вже хвороба, про працездатність тут не йдеться [28].

Досліджуючи психофізіологічні особливості курсантів вищої школи, Ю. Б. Мельник дійшов до висновку, що психофізіологічний стан особистості являє собою цілісну, складну, динамічну, ієрархічну, саморегулюючу систему, що складається із структурних (фізичне і психічне здоров'я) та функціональних компонентів, які поділяються на внутрішні (сфери

особистості) і зовнішні (соціальні, природні фактори) компоненти, які, в свою чергу, формуються під впливом соціуму та середовища діяльності. Оскільки психофізіологічний стан людини формується в процесі та під впливом конкретної діяльності, системоутворюючим фактором системи психофізіологічного стану людини може виступати результат досягнення суб'єктом мети діяльності – адаптація організму. Таке уявлення про психофізіологічний стан особистості створює передумови до його розуміння як цілісної складної системи. Цілісний та системний підходи до дослідження психофізіологічного стану особистості дозволяють враховувати різні види станів, компоненти і показники психофізіологічного стану [55].

Однак, як зауважує Т. Б. Кодлубовська в своєму дослідженні «Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів», незважаючи на значну кількість досліджень у різних напрямках психофізіології, загальної та медичної психології, на сьогодні недостатньо досліджено такі аспекти, як методи нормалізації психофізіологічних станів фахівців, які діють в особливих та екстремальних умовах, з урахуванням індивідуальних рис особистості, організаційні підходи до застосування практичних методів регуляції функціональних станів у професійній діяльності, зокрема і до навчання цих методів курсантів та співробітників правоохоронних органів [25].

Особливого значення набувають дослідження негативних психічних станів особистості та їх попередження, подолання, психологічне забезпечення та оптимізація працездатності.

Науковцями визначаються положення, які вважаються ключовими для розуміння сутності психічних станів: 1) до визначення введено поняття ситуації, яке найбільш повною мірою відображає різноманіття обставин, зовнішніх та внутрішніх причин, що в конкретний момент складають весь оточуючий світ для суб'єкта. Саме в контексті взаємодії особистості та ситуації можна знайти причини виникнення психічних станів, крім того, до

класу ситуацій можуть бути віднесені і переважно внутрішні характеристики самого суб'єкта (наприклад ситуація оцінки і переживання власного психічного стану) і ситуації діяльності; 2) визнання синдромного характеру психічних станів та визначення їх структури, що дозволяє розробляти моделі функціональних структур психічних станів [43].

Будь-яку ускладнену діяльність та рівень підготовки до неї людини супроводжує нервово-психічна напруга. Нервово-психічна напруга (НПН) розглядається як загальна реакція організму при зміні стереотипу діяльності і найбільш різко проявляється при уявній або реальній загрозі життю або здоров'ю. Високий рівень нервово-психічної напруги може бути обумовлений впливом різних факторів, найбільш характерним з яких є: висока соціальна відповідальність за виконану роботу, дефіцит часу та інформації (або надмірний потік інформації) для прийняття рішення та наступних дій, дії перешкод різної модальності, вплив шкідливих факторів життєдіяльності, міжособиста несумісність, соціально-психологічна та сенсорна ізоляція [29].

Станом нервово-психічної напруги також називають психологічний та емоційний дискомфорт, доповнюваний ознаками фізичного (соматичного) дискомфорту, який відчуває людина у незвичних для неї ситуаціях. У такі ситуації періодично потрапляє кожна без виключення людина, а отже стан НПН не є таким, що виникає у якихсь дуже специфічних випадках. Наприклад, НПН може виникати при зміні звичайного місця проживання, роботи, способу життя, соціального статусу та ролей тощо. Іншими словами, будь-які невідомі, незвичні обставини здатні викликати НПН. Важливо, що її ступінь залежить від важливості того завдання, яке людина намагається виконати в нових умовах, а також від її власних психологічних та соціальних ресурсів [59].

Небезпека нервово-психічної напруги для особистості та оточуючих, криється в тому, що вона проявляється в дезорганізації поведінки, гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на

зовнішні подразники, труднощі в розподілі уваги, звуженню об'єму уваги та пам'яті, імпульсивних діях. Такі зміни в психічній сфері, безумовно негативні і позначають на рівні професійного здоров'я, працездатності особистості. У зв'язку з тим, що цілий ряд факторів може бути причиною виникнення нервово-психічної напруги, суттєвою зміною психічних процесів і професійної діяльності, для безпеки і ефективності такої діяльності необхідно оцінювати ступінь нервово-психічної стійкості у фахівців [58].

Крім того, Є. П'ятницька вказує на те, що поведінка людини у стані нервово-психічної напруженості стає негнучкою. Для неї характерні відсутність лабільності та пластичності. Також поведінка людини супроводжується стереотипністю діяльності, яка доходить навіть до автоматизму [72].

Науковцями окреслено основні підходи до визначення психологічної напруженості: а) психологічна характеристика особистості; б) відбиває порівняно тривалі переживання; в) визначає рівень перетворення потенціалів у робочий ефект чи обмеження ефективності дій; а також з'ясовано, що фахівець, перебуваючи у психічних станах переживає: а) полярність протилежних почуттів; б) напруженість від мінімальної до максимальної інтенсивності переживань: у діапазоні між ними безліч станів, а оптимальний – один; в) протилежності обумовлюють і взаємно виключають один одного; оптимальний стан виключає втому; г) суперечність між суміжними станами – перебіги одного стану в інший – суміжний у моменти розвитку; д) сталість – перетворення одного стану в інший вимагає великих потуг на подолання стану втоми, а набуття оптимуму – ще більших зусиль; є) розвиток – необоротні, закономірні та цілеспрямовані перетворення у психіці, свідомості [70].

Психологічна напруженість розглядається науковцями, як психічний стан загальної реакції організму при зміні стереотипу діяльності і найбільш різко проявляється при уявній або реальній загрозі життю або здоров'ю [35].

В своїх наукових дослідженнях, науковець Л. З. Ребуха зауважує, що психічна напруженість виникає при виконанні людиною діяльності і є своєрідною формою відображення складної ситуації, в якій вона знаходиться. Ця ситуація у цілому чи її окремі елементи за особистісних причин стають значимими та важливими для особистості. Останнє є передумовою для виникнення напруженості, як стану, обумовленого передбаченням можливого несприятливого розвитку подій [73].

Психічна діяльність здійснюється у взаємозв'язку із внутрішніми і зовнішніми чинниками, які її зумовлюють. З одного боку – це індивідуальні психологічні особливості людини, а з іншого – це результат своєрідного відображення та особливостей умов професійної діяльності. Саме суб'єктивне ставлення до об'єктивної дійсності зумовлює специфіку перебігу психічних процесів і зумовлює психічні стани фахівця у відповідності до психічних пізнавальних процесів, властивостей і утворень особистості [58].

Психічну напруженість також розглядають як суб'єктивне переживання психічного навантаження. Для нього характерні: психічна втома, зниження пильності, психічне перенасичення тощо. У психічному напруженні виділяють такі складові: когнітивну – обумовлену об'єктивним змістом завдання, наприклад числом контрольованих параметрів; емоційну – відображає ймовірність помилкової дії, значимість наслідків помилки і результату діяльності для індивіда [20].

Таким чином, під психічною напруженістю розуміється психічний стан, що відображає підвищений рівень тривожності, відсутність психологічного комфорту в певних умовах праці і, з іншого боку, готовність діяти. Факторами можуть виступати перехід до нового колективу, трудові конфлікти, особистісні проблеми індивіда. Має сильний вплив на ефективність діяльності, якість праці та працездатність в цілому.

Деякі науковці також виокремлюють синдром психоемоційної напруженості, як межовий функціональний стан, який може призвести до розвитку психічної та психосоматичної патології [35].

Також психоемоційну напруженість інтерпретують як психічний стан, що виникає при виконанні людиною складних завдань або у результаті потрапляння її у важку життєву ситуацію. Психоемоційна напруженість характеризується інтенсивністю емоційних переживань під час перебігу діяльності, оцінкового, емоційного ставлення людини до умов її протікання та розглядається як одна з причин психосоматичних захворювань, алкоголізму, наркоманії, суїцидальних намірів [45].

Для диференціації психічних станів виокремлено наступні критерії: тривалість стану (короткий чи подовжений); інтенсивність (сильно чи слабо виражена); модальність (стенічна чи астенична); суб'єктивна значущість (приємні чи неприємні почуття); усвідомленість і можливість регуляції (самоконтроль і саморегуляція); причинність (зовнішні чи внутрішні чинники) [51].

Таким чином, можна сказати, що стани проявляються на фізіологічному, психофізіологічному, психічному рівнях, які входять в якості оперативних компонентів у функціональну систему діяльності; стан психологічної напруженості виявляється в ряді психофізіологічних характеристик та у поведінці людини, які безпосередньо впливають на ефективність професійної діяльності; прояви психологічної напруженості можуть бути виявлені у проявах працездатності, а саме: показники ефективності або продуктивності діяльності, показники самопочуття людини і психофізіологічні показники стану систем і функцій організму, фізичні та психологічні симптоми, які проявляються через фізичну та розумову стомленість; негативні психічні стани, як показники психічної діяльності особистості працівника.

1.3 Вплив психологічної напруженості на ефективність професійної діяльності

Розвиток психологічної напруженості, як правило, супроводжується рядом змін психофізіологічних характеристик стану людини. Ці зміни мають неспецифічний характер і відображають напружену активність емоційно-психологічних і пов'язаних з ними фізіологічних механізмів, що забезпечують функціональну діяльність психічної адаптації та роботу компенсаторних процесів, що відбуваються.

Робота, яку виконує фахівець, вимагає енергії та стабільності внутрішнього середовища організму. Для того, щоб досягти успіху в роботі, потрібно привести в активний рух механізми, які регулюють внутрішні умови виконання певних дій. Регулювання дій людини завжди відбувається комплексно. В її основі лежать: емоційно-вольова сфера, вегетативні механізми і принцип домінанти в управлінні діяльністю.

Визначено, що потенційною можливістю індивіда виконувати доцільну діяльність на заданому рівні ефективності протягом певного часу виступає працездатність, яка характеризується об'єктивними (продуктивність, якість праці) та суб'єктивними (ступінь задоволеності працівника результатами своєї праці, залученість різних сторін і рівнів психіки людини до здійснення діяльності, активізація розумових здібностей і мотиваційно-вольових компонентів, психологічна ціна результату за величиною витрат особистісних ресурсів) показниками.

Саме працездатність є ключовим компонентом ефективності роботи, оскільки вона відображає здатність людини виконувати роботу з певним обсягом і якістю, що залежить від стану здоров'я, професійних навичок і умов праці. Для підвищення ефективності роботи вкрай важливо покращувати працездатність, що досягається завдяки підтримці здоров'я та оптимізації виробничих умов.

Також варто зауважити, що в психодіагностичних дослідженнях використовують індекси різних видів станів зниженої працездатності у вигляді стомлення, монотонії, пересичення та стресу.

Ось їх коротка характеристика.

Стомлення – тимчасове погіршення функціонального стану організму людини, що виникає внаслідок роботи, виражається в зниженні працездатності, змінах фізіологічних функцій і у ряді суб'єктивних відчуттів, що об'єднуються почуттям втоми. Сучасна класифікація стомлення побудована на основі обліку трьох груп показників: причини його виникнення; симптомів прояву; способів і тривалості відновлення працездатності. До чинників діяльності, що викликають стомлення відносять: незадовільний мікроклімат та освітлення, використання техніки, порушення режиму праці і відпочинку, інтегральна напруженість діяльності [71].

Інший поширений несприятливий функціональний стан в праці – монотонія. Цей специфічний функціональний стан, що характеризується зниженням рівня життєдіяльності в результаті дії одноманітних подразників, тобто зниженням зовнішньої стимуляції. Проявом робочої монотонії є притуплення гостроти уваги, послаблення здатності до його перемикавання, зниження пильності, кмітливості, послаблення волі, поява сонливості. Стан монотонії може проявлятися внаслідок професійної діяльності з особливими умовами праці [71].

Психічне пересичення (психологічне насичення) – це психічний стан, при якому спостерігається зниження продуктивності, працездатності через нецікаву, нудну, одноманітну роботу. Найчастіше завдяки зусиллям волі людині вдається зберегти на якийсь час продуктивність в монотонній роботі, але потім неминуче настає пересичення [71].

При визначенні працездатності науковці виходять з таких критеріїв, як стан здоров'я людини і ефективність праці. В одних випадках підвищення ефективності праці не супроводжується змінами в стані здоров'я за умови значних коливань трудового напруження, в інших – ефект діяльності

виявляється при такому рівні трудового напруження, яке зашкоджує здоров'ю. Загалом, працездатність визначають як максимально ефективну діяльність людини при такому рівні функціональної мобілізації, що не викликає перенапруження організму [7].

При розгляді працездатності як складного явища, для її оцінки застосовується комплексний підхід, при якому використовуються показники, що відносяться до різних систем: показники ефективності або продуктивності діяльності, показники самопочуття людини і психофізіологічні показники стану систем і функцій організму, які входять в якості оперативних компонентів у функціональну систему діяльності; психічні стани як показники психічної діяльності особистості працівника.

Це відбувається на підставі спільного аналізу даних щодо співвідношення змін у продуктивності діяльності та у психофізіологічних показниках у процесі робочого дня як для фізичної, так і розумової діяльності.

Аналізуючи вплив напруження на стан людини, М. І. Блажівський зауважує, що довге перебування у стані негативного емоційного фону (стан провини, тривоги й очікування, незадоволеності, жорстокості, агресивності, злості, невпевненості тощо), невміння самостійно зменшити ступінь переживання несприятливих впливів небезпечні тим, що руйнівні впливають не тільки на психічне самопочуття, а й на соматичний стан організму в цілому, що в свою чергу негативно впливають на здійснення професійної діяльності [4].

Рівень психічної напруженості – це один з найважливіших факторів, який впливає на результат професійної діяльності.

Стан тривалої психологічної напруги, що виникла внаслідок емоційного перенавантаження нервової системи людини, розглядає В. І. Розов, котрий звертає увагу на те, що будь-який стрес, триваючи впродовж певного періоду, призводить до фізіологічних реакцій організму на

цей стан. Сукупність тривалих негативних емоцій провокує не лише психологічні, а й проблеми на тілесному рівні [15].

В цьому пункті психологічну напруженість розглянуто як психологічний стан людини, що виявляється в її надмірній психологічній напруженості при виконанні професійної діяльності, як особливий психічний стан, що виникає в важких, незвичних для психіки умовах, що вимагають перебудови всієї адаптаційної системи організму. Психічне напруження виникає у важких, незвичних для працівника умовах і супроводжується переживанням дискомфорту, почуттям тривоги, страху і проявляється готовністю взяти ситуацію під контроль, діяти в сформованих обставинах. Стрессова реакція і адаптаційний синдром, що розвивається згодом, супроводжуються психо-вегетативною дисфункцією, яка може актуалізувати вже наявні гомеостатичні порушення або ж призвести до психосоматичної патології.

За результатами дослідження науковці виокремлюють наступні ступені прояву психологічної напруженості [60; 69]:

1. Перший ступінь можна назвати напруженням лише умовно, оскільки, ознак напруги або не спостерігається зовсім, або їх прояви настільки незначні, що люди не схильні вважати свій стан нервово-психічною напругою. У даному випадку у них нібито не відбувається «включення» в екстремальну ситуацію, вона не розцінюється ними як складна, що вимагає мобілізації зусиль на її подолання і досягнення поставленої мети. Вони не відзначають будь-яких відзнак соматичного або психічного дискомфорту або, навпаки, комфорту і не розцінюють ситуацію, в якій опинилися, як екстремальну.

2. Найбільш загальними характеристиками другого ступеня нервово-психічного напруження є мобілізація психічної діяльності, підвищення активності соматичного функціонування та відчуття загального підйому морально-психічних, душевних і фізичних сил. Якщо при цьому і спостерігаються окремі неприємні відчуття з боку соматичних органів і

систем, то вони ніби маскуються загальним позитивним забарвленням, позитивним емоційним фоном, підвищеним настроєм, активним прагненням подолати труднощі і домогтися високих результатів при досягненні мети. Помірний ступінь нервово-психічного напруження характеризується практично всеосяжним підвищенням якості та ефективності психічної діяльності і являє собою таку форму психічного стану індивіда, при якій з усією повнотою розкриваються здібності людини до досягнення мети, виконання роботи тощо.

3. Для надмірно вираженого стану нервово-психічного напруження (третього ступеня) типові дезорганізація психічної діяльності, істотні відхилення в психомоториці, глибокі зрушення в нейродинамічних характеристиках і яскраво виражене відчуття загального фізичного і психічного дискомфорту. На перший план виступають скарги на порушення діяльності соматичних органів. Психічні порушення, що також мають місце, залишаються ніби на другому плані, маскуються соматичними скаргами, з яких найбільш частими є скарги на порушення з боку серцево-судинної системи, органів дихання і видільної системи і лише потім йдуть скарги на порушення в психомоториці і на зниження здібностей до продуктивної розумової діяльності. Почуття фізичного дискомфорту супроводжується негативним емоційним фоном, падінням настрою, відчуттями тривоги, занепокоєння, гострим очікуванням невдачі, провалу та інших неприємних наслідків сформованої екстремальної ситуації. До цих порушень відносяться погіршення уваги, розумової працездатності, кмітливості, стійкості до перешкод, настрою, емоційної стійкості, координації рухів, невіра в можливість власними силами подолати труднощі, невіра в успіх тощо.

Шкала нервово-психічного напруження (НПН) являє собою перелік ознак нервово-психічного напруження, складений за даними клініко-психологічного спостереження, і розділений на три ступені вираженості: слабкий, помірний, надмірний, розуміючи психічний стан, зумовлений передчуттям несприятливого для суб'єкта розвитку подій, що

супроводжується відчуттям загального дискомфорту, тривоги, страху і включає в себе готовність опанувати ситуацію, діяти в ній певним чином [65].

В сучасній науково-медичній літературі представлений ще четвертий ступінь нервово-психічної напруги, який виникає якщо актуальність завдання, що вимагає вирішення, не зменшується, а можливості його вирішення не виникають. Його підсумок — невроз, який вимагає лікування в рамках спеціалізованої клініки.

Відповідно, можна з'ясувати, що стан психологічного напруження, якщо він не представлений третьою і четвертою стадіями, є позитивним фактором, що відображає активізацію всіх функцій і систем організму, які гармонійно включаються в діяльність і забезпечують її високу продуктивність. Психологічна напруженість допомагає справлятися з викликами, збільшуючи концентрацію, уважність і готовність до дій.

У психофізіології напруження розглядається через активацію симпатичної нервової системи, що викликає такі реакції, як прискорене серцебиття, підвищення рівня кортизолу і прискорення дихання.

Стан нервово-психічної напруги може проявлятися в зрушеннях двох форм: по типу наростання збудження або по типу розвитку гальмівних реакцій. Крайні форми реагування залежать від індивідуальних якостей особистості або викликаються дуже гострими психічними чинниками. Небезпека нервово-психічної напруги криється в тому, що вона проявляється в дезорганізації поведінки, гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні роздратування, труднощі в розподілі уваги, звуженні обсягів уваги та пам'яті, імпульсивних діях. Такі зміни в психічній сфері негативно позначаються на рівні працездатності [47].

Високий рівень психічної напруженості працівника, який прийнято називати стресом, миттєво починає впливати на стан людини негативно. В психофізіології напруження науковцями виокремлюється та ретельно

аналізується поняття стресу, як стану психологічної напруженості та його наслідків.

З цього приводу, потрібно провести аналіз стресу, як чинника професійної діяльності.

Сучасними науковцями термін «стрес» застосовується принаймні у трьох значеннях: «По-перше, як будь-які зовнішні стимули або події, що викликають у людини напругу або збудження; сьогодні в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-чинник»; по-друге, як суб'єктивна реакція, що відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині; такі процеси можуть сприяти розвитку й удосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу; по-третє, як фізичну реакцію організму на запропоновану вимогу або шкідливий вплив; функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, мабуть, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів щодо подолання цього стану» [22].

У зарубіжній літературі близькими є поняття професійного стресу і психічної напруженості. Професійний стрес визначається як багатовимірний феномен, що виражається у фізіологічних і психологічних реакціях на певну трудову ситуацію. Характерна ознака професійного стресу полягає в необхідності виконувати професійні обов'язки в екстремальних умовах, у стані підвищеної психічної напруженості. Робота в умовах стресу являє собою серйозне випробування фізичного й психічного здоров'я фахівця, критичну перевірку ступеня його професійної придатності. Прикладами наукових праць цього напрямку є когнітивно-енергетична теорія професійного стресу А. F. Sanders, С. D. Wickens та І. М. Frach; теорія змінної активації стану (VSAT); функціональна модель професійного стресу R. A. Karasek; моделі професійного стресу Р. Хокки та П. Хамільтона; J. French та R. Harrison [56].

Професійний стрес проявляється як стан надмірної психологічної напруженості, що виникає в процесі трудової діяльності людини.

У професійному стресі виділяють певного роду стрес-синдроми, під якими розуміють сукупність відносно стійких проявів стресового реагування у професійно важких ситуаціях. Стрес-синдроми – це негативні наслідки, що виникають в результаті взаємодії суб'єкта праці з професійною діяльністю, що виконується в певних організаційних умовах при впливі різноманітних стрес-факторів [71].

Розглядаючи професійний стрес та його наслідки, Т. В. Палько [62], зазначає, що стрес може викликати не будь-який вплив середовища, а лише екстремальний, зумовлений фізіологічними, поведінковими, когнітивними, особистісними, емоційними і клінічними проявами, а саме:

- фізіологічні: задуха, почервоніння або збліднення шкіри, збільшення адреналіну в крові, потіння, підвищення частоти серцевих скорочень, прискорений пульс, зростання артеріального тиску та відображення їх у свідомості людини, що призводять до прояви комплексних фізіологічних порушень (зниження імунітету, підвищеного рівня втоми, зміни маси тіла до збільшення або зменшення);
- поведінкові: порушення психомоторики (зміна ритму дихання, надлишкова напруга м'язів, порушення сну, режиму);
- стилю життя (емпатія до своєї зовнішності, друзів, оточення; поява залежності від надмірного куріння тощо);
- професійні порушення (зниження ефективності діяльності через підвищену втомлюваність);
- порушення соціально-рольових функцій (зростання конфліктності та агресивності);
- когнітивні: зумовлені порушеннями пізнавальної сфери, зокрема: уваги (складнощі у концентрації уваги та звуження її поля, підвищенні здатності відволікатися від основних завдань); мислення (порушення логіки мислення, труднощі у прийнятті рішень, зниження творчої активності);

пам'яті (труднощі у відтворенні інформації, погіршення показників оперативної пам'яті);

- особистісні: придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, тривожність, невмотивоване занепокоєння;

- емоційні: порушення загального емоційного фону, який набуває негативного, песимістичного забарвлення; навіювання, страхів, пригнічення волі, безнадійності, почуття неспокою, підвищенні збудливості, роздратованості, гніву, агресії та ворожості;

- клінічні: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомність, афекти, головні болі, безсоння.

М. Ю. Галич зазначає, що стресових факторів у роботі поліцейського є досить багато, але виокремлює важливість саме стресу, що також є фактором у роботі поліцейського, який може негативно вплинути на процес служби. Тому виконання службових обов'язків у складних умовах, коли існує загроза не лише особистому життю та здоров'ю поліцейського, а й інших людей, призводить до негативних наслідків та виникнення небезпечних ситуацій [10].

Існує безліч емпіричних свідчень того, що робочі стреси є фактором, який негативно впливає на здоров'я людей, їх задоволеність своєю роботою і, в кінцевому рахунку, на ефективність їх діяльності. Робочі та професійні стреси здатні зсередини підточувати людські ресурси і призводити до зниження продуктивності, мобільності та динамічності людини-професіонала. Високий рівень професійних стресів призводить до підвищення неконструктивної напруженості, конфліктності в колективі, негативно позначається на здоров'ї персоналу, його лояльності по відношенню до організації, може призводити до плинності кадрів.

Відповідно до даної логіки, визначаються кілька рівнів синдромів стресу професійної діяльності [71]:

– перший рівень – опис суб’єктивних репрезентацій окремих стрес-факторів або стресових ситуацій, сприйманих суб’єктом як обтяжливі або утруднюючі успішне виконання професійної діяльності, що негативно позначаються на якості життя і духовному комфорті;

– другий рівень опису синдромів професійного стресу – симптоми переживань стресу у вигляді гострих короточасних, хронічних, домінуючих стресових чи післястресових станів. Прикладами таких станів є стани зниженої працездатності (монотонія, психічне пересичення, напруженість, стрес, стомлення). Стресові симптоми можуть бути виявлені у всіх сферах психіки. В емоційній сфері найважливіші феномени – почуття тривоги, переживання значущості поточної ситуації. У когнітивній – сприйняття загрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеної. У мотиваційній – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція; може статися підйом, але може з’явитися і гальмування, супроводжуване почуттям втоми, відчуттями млявості і втратою інтересу. У поведінковій сфері – зміна активності, звичних темпів діяльності, поява скутості в рухах або в спілкуванні;

– третій рівень опису синдромів стресу професійної діяльності – симптоми стійких особистісних і поведінкових деструкції та деформацій.

Аналізуючи проблему професійного стресу та його наслідків, науковці вважають, що постійні стресові ситуації у діяльності ведуть до формування синдрому емоційного вигорання – розумового, емоційного та фізичного виснаження.

Наприклад, досліджуючи вплив професійного стресу на діяльність працівників поліції, Р. В. Задорожня, Н. О. Фісун, В. П. Тимофєєв стверджують, що професійна діяльність поліцейських постійно супроводжується значною психоемоційною напруженістю, професійним стресом і ризиком, психологічною травматизацією. Стресогенний характер діяльності поліцейських, а також негативні детермінанти професійної діяльності неминуче призводять до виникнення негативного феномену – емоційного вигорання, а наслідком їх діяльності в умовах постійного впливу

стресових чинників є втрата позитивної професійної мотивації, вияв різноманітних невротичних реакцій, розлади психічного і фізичного здоров'я [16].

Проводячи аналіз наукових підходів з цієї тематики, дослідниця Г. Х. Яворська також з'ясувала, що західні психологи-науковці тотожним вважають поняття «вигорання».

За результатами її досліджень з'ясовано, що на сучасному етапі існує погляд щодо психічного вигорання та його структури: під «психічним вигоранням» розуміють стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, який проявляється у професіях соціальної сфери. Цей синдром містить три основні складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) та редукцію професійних досягнень. При цьому емоційне виснаження розуміють, як почуття емоційної порожності та втомленості, що може бути викликане власною працею. Кінцевим етапом емоційного «вигорання» може стати, з одного боку, черствість, байдужість до довколишніх, а з іншого – різноманітні неврози, психоемоційна невідповідність, депресивні стани тощо [86].

З. Р. Кісіль, Р.-В. В. Кісіль наголошують, що довготривале виконання професійних обов'язків у напруженій обстановці призводить до дезадаптації, пониження резистентності організму, нервового та психічного перенавантаження, внаслідок чого виникає розвиток стійких негативних психічних станів (підвищений рівень тривожності, перевантаження, стрес, фрустрація, афект тощо). Розуміння перевантаження у ситуаціях під дією психологічних факторів, при їх переважанні над розумовими, доволі часто призводить до хибних службових дій та ексцесів рівноваги в самопочутті правоохоронця. Працівники поліції, які постійно перебувають під впливом «професійного стресу», не отримують задоволення від власної діяльності, їм більше притаманні вияви симптомів психосоматичних захворювань, а також вияви дезадаптивних форм поведінки (міжособистісні конфлікти, звуження сфери контактів, грубі порушення дисципліни, виникнення різноманітних

адикцій). Далі делікти можуть посилюватися, що призводить до розвитку професійної деформації [22].

Таке розуміння призводить до порушень в професійній ефективності та здійсненні професійної діяльності.

Для ефективності діяльності особистості, включеної в процес професійної діяльності велике значення мають психогігієнічні фактори, такі як дотримання режиму праці та відпочинку, врахування факторів фізичного середовища, правильна організація робочого місця та інше.

На основі проведеного аналізу, можна зазначити, що одним з найважливіших показників трудової діяльності особистості вважається її психофізіологічна складова, що характеризує професійне здоров'я працівника, його працездатність, ефективність. Саме тут встановлюється і реалізується тісний взаємозв'язок між фізіологією і психологією професіонала.

З точки зору психофізіології, психологічна напруженість відіграє ключову роль у підтримці фізичного та психічного здоров'я. Вона покращує мотивацію, допомагає справлятися з труднощами та підвищує стійкість до стресових ситуацій. Однак хронічна напруга може призвести до розвитку тривожних і депресивних станів, а також соматичних захворювань.

Наукові дисципліни (психологія праці, наукова організація праці, психофізіологія та фізіологія людини), що включають в себе дослідження психофізіологічних характеристик працівників, акцентують увагу на аналізі фізіологічних можливостей працівника, його індивідуально-психологічних показниках, специфіці функціонального стану та своєрідності регуляції поведінки.

Однак, високе і тривале напруження може мати негативний вплив і на організм, і на психічний стан. Психічне і фізичне виснаження виникає надзвичайно швидко, адже організм працює на знос. І це безпосередньо впливає на якість та ефективність виконуваної роботи.

В сучасних науково-практичних дослідженнях психофізіологічного забезпечення професійної діяльності особистості в специфічних умовах, особливо в умовах екстремальності та ризиконебезпечності, дозволяють отримати необхідну інформацію для подальшої практичної підготовки як майбутніх фахівців, так і працюючого персоналу.

Як зауважує О. М. Кокун, зміст психофізіологічного забезпечення діяльності не є усталеним. Здебільшого його розуміють як систему заходів, спрямовану на збільшення ефективності та надійності діяльності за рахунок контролю, прогнозування та корекції стану людини [61].

Основна мета психофізіологічного забезпечення діяльності – практичне вирішення комплексних завдань щодо підвищення та підтримки професійної надійності персоналу для забезпечення безпечної та ефективної роботи. Надійність персоналу є ключовим аспектом у забезпеченні безпечної та ефективної роботи підприємств.

Тож на основі аналізу, здійсненому в цьому пункті, можна відзначити, що:

- рівень психічної напруженості – це один з найважливіших факторів, який впливає на результат професійної діяльності;
- існують різні підходи до позначення станів як наслідків прояву психологічної напруженості;
- як прояви впливу психологічної напруженості виокремлюють симптоми психосоматичних захворювань, прояв різноманітних невротичних реакцій, зниження професійної мотивації, розлади психічного і фізичного здоров'я, а також вияви дезадаптивних форм поведінки (міжособистісні конфлікти, звуження сфери контактів, грубі порушення дисципліни, виникнення різноманітних адикцій та ін.);
- більш складними проявами психологічної напруженості, залежно від ступеня напруження, в професійній діяльності виокремлюють зниження працездатності, психологічне вигорання, професійну дезадаптацію та професійне вигорання, професійну деформацію;

– важливою процедурою в забезпеченні ефективності професійної діяльності особистості, особливо в умовах екстремальності та ризиконебезпечності, виявляється психофізіологічне забезпечення діяльності.

Більш детально особливості професійної діяльності, професійні стресори та прояви впливу на працівників поліції буде розглянуто в наступному розділі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз наукових джерел дає нам змогу інтерпретувати психологічну напруженість як стан підвищеного емоційного та психічного навантаження, що виникає у відповідь на стресори або екстремальні та негативні ситуації. Напруженими вважаються моменти, наповнені стресовими факторами, коли важливими виявляються наслідки подій. Відчуття при психологічній напруженості сприймаються людиною як фізичне або розумове навантаження. Воно може проявлятися через різні фізіологічні та психологічні симптоми.

Поряд з фізіологічними та психологічними параметрами при оцінці напруженості широко використовуються показники діяльності. Інтерес до них природний, оскільки в сучасних умовах проблема психологічної напруженості вивчається насамперед у зв'язку з якістю роботи в складних умовах.

Проведений теоретичний аналіз дає можливість зробити наступні висновки:

- в сучасній науковій літературі немає єдиної концепції поняття психологічної напруженості, різні автори надають їй різні визначення та отожднюють це поняття з різними фізіологічними, психоемоційними станами та поведінковими реакціями;
- психологічну напруженість можна інтерпретувати як стан підвищеного емоційного та психічного навантаження, що виникає у відповідь на стресори або екстремальні та негативні ситуації;
- стан психологічної напруженості виникає під час виконання людиною продуктивної діяльності в складних (екстремальних) умовах і досить сильно впливає на її ефективність;
- природа психологічної напруженості розкривається через об'єктивні фізичні характеристики стимуляції, так звані стресори – фізичні та психічні подразники.

При визначенні сутнісних характеристик психологічної напруженості як психофізіологічного стану з'ясовано, що стани проявляються на фізіологічному, психофізіологічному, психічному рівнях, які входять в якості оперативних компонентів у функціональну систему діяльності. Стан психологічної напруженості зовні виявляється в ряді психофізіологічних характеристик та у поведінці людини, які безпосередньо впливають на ефективність професійної діяльності. Прояви психологічної напруженості можуть бути виявлені у проявах працездатності, а саме: показники ефективності або продуктивності діяльності, показники самопочуття людини і психофізіологічні показники стану систем і функцій організму, фізичні та психологічні симптоми, які проявляються через фізичну та розумову стомленість; негативні психічні стани, як показники психічної діяльності особистості працівника. При визначенні працездатності науковці виходять з таких критеріїв, як стан здоров'я людини і ефективність праці. Саме працездатність виступає ключовим компонентом ефективності роботи.

В психофізіології напруження науковцями виокремлюється та ретельно аналізується поняття стресу, як стану психологічної напруженості та його наслідків. Робочі та професійні стреси здатні зсередини підточувати людські ресурси і призводити до зниження продуктивності, мобільності та динамічності людини-професіонала. Високий рівень професійних стресів призводить до підвищення неконструктивної напруженості, конфліктності в колективі, негативно позначається на здоров'ї персоналу. В науковій літературі визначаються кілька рівнів синдромів стресу професійної діяльності, які в залежності від ступеня прояву сприймаються суб'єктом діяльності від обтяжливих або утруднюючих успішне виконання професійної діяльності до важких симптомів стійких особистісних і поведінкових деструкції і деформацій.

Таким чином, рівень психічної напруженості – це один з найважливіших факторів, який впливає на результат професійної діяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

2.1. Особливості виникнення та впливу психологічної напруженості на ефективність професійної діяльності жінок-поліцейських

Відповідно досліджень науковців у цій галузі, діяльність співробітників правоохоронних органів постійно супроводжується високим рівнем відповідальності, великим психоемоційним навантаженням, особливо при безпосередній взаємодії зі злочинними угрупованнями, під час участі у заходах з попередження порушень публічного порядку та ін. [63].

Їхня професійна діяльність «...майже постійно супроводжується психоемоційною напруженістю, професійним ризиком та психічною травматизацією, є вкрай конфліктогенною, доволі часто напруженість виявляється поза межевою, позаяк правоохоронці повсякчас протистоять злочинним діям як окремих людей, так злочинних угруповань» [23].

Більшість науковців схиляється до думки, що у діяльності працівників Національної поліції слід виокремити такі стрес-фактори як: професійна діяльність, що постійно пов'язана із ризиком і небезпекою для життя та здоров'я; високий рівень відповідальності за прийняті рішення; складність та ризиконебезпечний характер виконання професійних функцій; поєднання різних за метою дій в одній діяльності; опрацювання значного обсягу інформації; дефіцит часу для виконання завдань; переобтяжені детермінанти робочого середовища; загроза втрати життя; постійна взаємодія з маргінальними особами; емоційне вигорання та психологічна виснаженість, спричинена постійною комунікацією з різноманітними видами насилля; неналежне грошове забезпечення; формування негативного іміджу

працівника поліції у суспільстві; неналежний рівень підтримки та співпраці з населенням та окремими громадянами зокрема; «міжвідомча» колізія у сфері правоохоронних органів та їхніх структурних підрозділів; конфліктні умови професійної діяльності; професійна діяльність правоохоронців з особами з асоціальними установками, некерованою агресивністю, ворожим ставленням до представників влади тощо [22].

В дослідженнях З. Р. Кісіль та Р.-В. В. Кісіль стосовно психоемоційної напруженості працівників поліції викладено, що до основних детермінант екстремальності та ризиконебезпечності професійної діяльності, що можуть спричинити розвиток негативних особистісних якостей співробітників Національної поліції та їх професійної деформації, належать: високий рівень варіативності службових обов'язків; дефіцит, невпорядкованість, різноманітність джерел і якість інформації (ймовірність дезінформації); необхідність підтримання високого рівня мобілізаційної готовності і миттєвої зібраності; нестабільність робочого режиму та його ненормований характер; обмеження особистої свободи; постійне відчуття небезпеки й ризику (фізичного і психологічного); можливість застосування зброї та засобів спеціального захисту; очікування загроз психологічного і фізичного характеру щодо правоохоронців та їх близьких з боку злочинців; складність взаємовідносин з об'єктами професійної діяльності; психоемоційні перевантаження під час роботи тощо [22].

Так, наприклад, І. В. Ващенко зазначає, що «...дефіцит часу, невизначеність ситуації, різноманітність завдань, які необхідно вирішувати, висока відповідальність за наслідки здійснюваних дій та рішень, що приймаються, висока ймовірність підпадання під інтенсивний негативний психологічний (часто й фізичний) тиск – усе це чинники екстремальності, які висувають певні вимоги до особистості кожного працівника органів внутрішніх справ» [9].

За проведеними дослідженнями І. В. Ващенко, працівники органів внутрішніх справ як суб'єкти правоохоронної діяльності перебувають у стані

тривалого протистояння з конфліктуючими сторонами, що безумовно не може не позначитися на психологічній, організаційно-тактичній і технічній готовності до дій в умовах конфлікту. Кожен третій працівник (36%) відчуває на собі нервово-психічне навантаження. На функціональні порушення (втома, дратівливість, сонливість, головний біль тощо) вказав кожен другий працівник (49,7%) [9].

В цьому ракурсі В. О. Кущенко та Д. О. Сечанцина зауважують, що в останні роки спостерігається тенденція до підвищення екстремальності діяльності поліції, пов'язана із збільшенням терористичних актів, бойовими діями в країні, затриманнями злочинців, звільненням заручників, більш частим застосуванням зброї, забезпеченням правопорядку при проведенні масових заходів тощо. Результати досліджень психологів показують, що такі фактори, як ненормований робочий день, постійний контакт з асоціальними елементами, необхідність повної віддачі психічних і фізичних сил при припиненні злочинів значно знижують функціональні резерви організму, аж до їх повного виснаження [42].

З цього приводу, Є. С. Гіденко наголошує, що практичне виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях завжди пов'язане з внутрішньою емоційною і психологічною напругою. У зв'язку з цим, підготовка працівника поліції повинна бути нерозривно пов'язана з психологічною підготовкою, яка допомагає успішно долати психологічні труднощі при вирішенні поставлених завдань в екстремальних ситуаціях. Такий процес комплексної підготовки обов'язково матиме позитивний результат при використанні методу моделювання [11].

Серед негативних психічних станів працівників поліції науковці [12; 63] виокремлюють:

1. Гостре психічне або фізичне стомлення: погіршення уваги, пам'яті, мислення; млявість або безладна квапливість рухів, погіршення їх точності і координованості, невпевненість ходи; ослаблення вольових зусиль, рішучості, наполегливості, активності; погіршення самоконтролю, витримки;

скарги на розбитість, загальну слабкість, неможливість надійно виконувати свої обов'язки.

2. Перевтома: посилення ознак гострого стомлення; безпричинні коливання настрою, дратівливість; скутість, напруженість, виражена тривожність, занепокоєння; байдужість до навколишнього, пригніченість, відсутність інтересу до роботи; розлади сну (важке засинання і пробудження, переривчастий, поверхневий сон, що не приносить полегшення, часті ситуаційні сновидіння, безсоння вночі, сонливість удень); почервоніння (збліднення) шкірних покривів, задишка, серцебиття, пітливість; зниження апетиту, нудота; хворобливі відчуття в області серця, в м'язах, ломота в попереку і суглобах; головні болі, запаморочення.

3. Афективні реакції, конфліктність: напруженість, занепокоєння, дратівливість; дріб'язкові причіпки до всього; «вибухове» реагування на зауваження, претензії.

4. Стресовий стан: поведінка, неадекватна обстановці, байдуже ставлення до навколишнього середовища; замкнутість, мовчазність; загальмованість реакцій, неуважність; тривожність, неспокійний сон; «відсутній» вид, утруднена «вмикаємість»; звуження уваги, інтересів, контактів.

Крім того, О. В. Платковська зазначає, що у співробітників є і проблеми соціально-побутового характеру, що негативно позначаються не тільки на їх психічному стані, а й на морально-психологічному кліматі всередині сім'ї, коли людина не має можливості приділяти достатню увагу родині через ненормований робочий графік [63].

Довге перебування у стані негативного психо-емоційного фону (стан провини, тривоги й очікування, незадоволеності, жорстокості, агресивності, злості, невпевненості та ін.), невміння самотійно зменшити ступінь переживання несприятливих впливів небезпечно тим, що руйнівню впливає не тільки на психічне самопочуття, а й на соматичний стан організму в цілому [4].

Окремі науковці наполягають на вивченні комунікативних особливостей повсякденної роботи працівників поліції. Наприклад, науковець Є. Тягнирядно розглядає різноманітні ситуації конфліктної взаємодії різного рівня, які виникають в професійній діяльності працівників поліції та здебільшого агресивні за своєю формою спілкування (очна ставка, обшук, допит тощо). Для того, щоб найбільш повно описати специфічні умови професійного спілкування між працівниками поліції, введено спеціальний термін «агресивне комунікативне середовище» (контакт поліцейського з агресивними проявами осіб, протиставлення позицій, відкритий конфлікт різного ступеня, що пов'язано з негативним емоційним напруженням) [80].

Т. В. Крашеніннікова зауважує, що саме контакти в агресивному комунікативному середовищі становлять основу професійного спілкування поліцейського. Для деяких працівників фактор агресивного комунікативного середовища може викликати високу напруженість у міжособистісних контактах, що негативно позначається на результативності професійної діяльності та на загальному самопочутті працівника. Запобігання виникненню несприятливих умов та подолання негативних тенденцій у професійному спілкуванні потребує особливої уваги у формі професійного навчання [39].

Здаються суттєвими наукові здобутки вчених, які досліджували вплив психологічної напруженості на розвиток професійної деформації, зокрема працівників поліції.

Наприклад, В. С. Медведєв та С. О. Ларіонов визначають, що психологічна сутність професійної деформації полягає в комплексі специфічних змін особистості працівника органів внутрішніх справ, які виникають у результаті впливу негативних факторів (стрес-факторів) оперативно-службової діяльності протягом певного часу [54].

Професійна деформація є комплексом специфічних взаємообумовлених змін у особистісній структурі та міжособистісних відносинах професіонала,

що виникають внаслідок взаємного впливу професійної діяльності та індивідуальних особливостей його особистості [3; 5; 6].

Кудерміна О. І., Захаренко Л. М., Мацібора Д. В. вважають, що психологічна сутність професійної деформації полягає в комплексі специфічних змін особистості поліцейського, які виникають у результаті впливу негативних факторів (стрес-факторів) оперативно-службової діяльності протягом певного часу, індивідуального для кожного працівника, але типового (загального) для служби чи підрозділу [64].

Вчені вважають, що професійна деформація є тією психологічною даниною, яку особистість «сплачує» за професійну спеціалізацію, професійні домагання, потребу професійної діяльності. Автори зауважують, що професійна деформація поліцейських відрізняється від професійної деформації представників інших професійних груп. Професійна деформація поліцейських зумовлюється їх професійною діяльністю, яка має підвищену стресогенність, вимагає значного підлаштування особистісних якостей до вимог служби, характеризується підвищеним рівнем фізичного та психологічного напруження, може виступати як одна із причин вчинення злочину, передбаченого статтею 365 Кримінального кодексу України (перевищення влади або службових повноважень) тощо [64].

Науковцями З. Р. Кісіль, Р.-В. В. Кісіль відмічено, що саме дія факторів екстремальності викликає накопичування нервово-психічного напруження, що може стати основою для різноманітних функціональних порушень. Останнє стає неминучим у разі відсутності в представників ОВС адекватно сформованої психологічної загартованості до труднощів, що виникають при розв'язанні оперативно-службових завдань, умінь і навичок самоконтролю та регуляції власного психічного стану, своєї поведінки [22].

Якщо кілька десятиліть тому робота в поліції вважалася професійною прерогативою чоловіків, то в даний час відсоток жінок, прийнятих на службу в поліцію, істотно зріс у всіх індустріально розвинених країнах. Збільшення показника кількості жінок-поліцейських зумовило підвищений інтерес

дослідників до питання впливу гендерних відмінностей на сприйняття психологічної напруженості співробітниками поліції.

Оскільки в роботі досліджується професійна діяльність жінок-поліцейських, вважаємо за потрібне розглянути деякі гендерні особливості цього питання. Цікавий аспект полягає в тому, що гендерні відмінності можуть впливати на те, як чоловіки і жінки реагують на стресові ситуації.

Науковцями відмічено, що гендерні відмінності в реакції на стрес – це складний феномен, який обумовлений соціокультурними, біологічними та психологічними факторами, і розуміння цих відмінностей допоможе краще адаптувати підходи до управління стресом залежно від статі та індивідуальних особливостей кожної людини.

Вітчизняні науковці ретельно досліджують гендерні особливості професійної діяльності працівників поліції.

Дослідники виявили, що чоловіки і жінки можуть виявляти різні психологічні та фізіологічні відповіді на стресори. Симптоми стресу можуть бути складними як для жінок, так і для чоловіків, але науковці відзначають певну різницю. Наприклад, вони вказують на особливі «жіночі» реакції на стрес, такі як сильний головний біль або паралізуючий страх. У чоловіків частіше спостерігаються наслідки стресу, такі як обмеження рухової активності, психічні розлади, втрата слуху та зору, проблеми з пам'яттю. Чоловіки частіше реагують на стрес негайно й безпосередньо. Це може бути зумовлено високим рівнем тестостерону, який стимулює активність, самовпевненість та здатність до концентрації на ситуації і швидкого вирішення проблем. Чоловіки і жінки по-різному реагують на емоційний біль. У чоловіків це відчуття викликає бажання «боротися або втекти», в той час як жінки, швидше за все, «приймають і примиряються» з проблемою. Вчені вважають, що такі відмінності пов'язані з мигдалиною, яка відповідає за стресові реакції.

Професор Каліфорнійського університету Ларрі Кехілл зазначає, що мигдалеподібне тіло чоловіка активізується у правій частині, відповідальній

за гнів. У жінки ж, підключається ліва частина, область, яка регулює емоції і самосвідомість [14].

Так, чоловіки у стані стресу, хочуть вийти на пробіжку чи лишитися на самоті. Натомість жінки прагнуть поговорити із друзями [14].

Переважна кількість дослідників, що вивчають схильність людини до стресу в ракурсі гендерного підходу, відзначають велику стійкість до емоціогенних чинників, що демонструють середню й довготривалу середню інтенсивність, з боку представниць жіночої половини людства. При цьому підкреслюється, що їх найкраща переносимість стресу забезпечується за рахунок біохімічної та фізіологічної специфіки жіночої природи, покликаної в біологічній еволюції відігравати основну роль у забезпеченні процесу спадковості, тоді як біологічне призначення чоловіків полягає у привнесенні мінливості до фенотипової складової роду людського, що пристосований до особливих, екстремальних умов діяльності [34].

Підсумуємо ключові аспекти гендерних відмінностей у реакції на стрес, зазначених в літературі:

1. Фізіологічні реакції: чоловіки можуть більш активно проявляти агресію або боротьбу при зіткненні зі стресовим фактором, в той час як жінки схильні звертатися за підтримкою до оточуючих.

2. Емоційні прояви: жінки, як правило, більш схильні до вираження своїх емоцій і розмов про проблеми, тоді як чоловіки можуть вважати за краще приховувати свої почуття або шукати відволікання в інших сферах життя.

3. Стратегії подолання: чоловіки і жінки можуть вдаватися до різних стратегій подолання стресу. Чоловіки частіше використовують «відповідні» стратегії, такі як спроби змінити ситуацію або пошук підтримки в діях. Жінки, навпаки, частіше вдаються до «емоційних» стратегій, таких як вираження емоцій і обговорення проблем.

4. Вплив гормональних факторів: жіночі статеві гормони, такі як естроген, можуть мати захисний вплив на стресову реакцію, тоді як чоловічі статеві гормони, такі як тестостерон, можуть посилювати стресову реакцію.

5. Довгострокові наслідки: за дослідженнями визначено, що жінки більш схильні до розвитку депресії та тривожних розладів у відповідь на стрес-фактори, тоді як чоловіки частіше можуть стикатися з алкогольною та наркотичною залежністю.

Психологам в їх взаємодії із співробітниками правоохоронних органів доводиться стикатися з різними варіантами негативних психоемоційних станів, до числа яких відносяться:

- перевтома – стан, при якому рівень працездатності різко знижений, діяльність здійснюється на рівні фази субкомпенсації, порушена зміна фаз працездатності;

- тривога – відчуття невизначеної загрози, що перешкоджає формуванню адаптивної поведінки;

- страх – стереотип «аварійної» поведінки, що склався в процесі біологічної еволюції (розум повністю відключений, і людина діє нерационально, неконтрольований страх змушує тремтіти, кричати, плакати, сміятися, при цьому трусяться руки, стають «ватяними» ноги, дзвенить у вухах, застряє клубок у горлі, блідне обличчя, частішає серцебиття, перехоплює подих, розширюються зіниці, по спині біжать мурашки);

- паніка – прояв масового страху перед реальною чи уявною загрозою, безглузді метання, хаотичні дії, вчинки, які абсолютно виключають їх критичну оцінку, раціональність і етичність [21].

В цьому ракурсі окремі науковці підіймають питання психологічної ресурсності особистості.

Наприклад, О. Штепа, досліджуючи особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості, зауважила, що чоловіки характеризуються вищим рівнем соціальних персональних ресурсів, що пов'язано з умінням використовувати психологічні ресурси, їм притаманний,

зазвичай високий рівень ресурсності, тому їх сприймають як більш психологічно ресурсних [85].

В роботах науковців Л. О. Шевченко, О. С. Лещенко, однією з груп персональних ресурсів, які прямо чи опосередковано можуть зумовлювати особливості долаття людиною стресів, виокремлено вольові й емоційні характеристики та стан її душевного й психологічного благополуччя [84].

Відповідно до проведеного теоретичного аналізу особливостей щодо прояву психологічної напруженості на ефективність професійної діяльності жінок-поліцейських можна підсумувати, що фактори екстремальності та ризиконебезпечності професійної діяльності жінок-поліцейських мають значний негативний вплив на ефективність професійної діяльності. Аналізуючи різні аспекти професійної діяльності поліцейських, було зроблено наступні висновки:

- діяльність співробітників правоохоронних органів постійно супроводжується високим рівнем відповідальності та великим психоемоційним навантаженням;
- перебування у стані негативного психоемоційного фону (стан провини, тривоги й очікування, незадоволеності, жорстокості, агресивності, злості, невпевненості та ін.), невміння самотійно зменшити ступінь переживання несприятливих впливів небезпечно руйнівно впливає на психічне самопочуття та соматичний стан організму в цілому;
- існують різні прояви негативних психоемоційних станів на особистість працівника поліції: гостре психічне та фізичне стомлення, перевтома, тривога, страх, стресові розлади, паніка, афективні стани та ін.;
- основні детермінанти екстремальності та ризиконебезпечності професійної діяльності поліцейських можуть спричинити розвиток їх професійної деформації;
- психологічна сутність професійної деформації полягає в комплексі специфічних змін особистості поліцейського, які виникають у результаті

впливу негативних факторів (стрес-факторів) професійної діяльності протягом певного часу;

- професійна деформація розглядається в ракурсі змін особистості працівника на рівні особистісних якостей та поведінковому рівні;
- існують гендерні відмінності в реакції на стресори, та розуміння цих відмінностей допомагає краще адаптувати підходи до управління стресом залежно від статі та індивідуальних особливостей кожної людини;
- існують психологічні та персональні ресурси особистості, які прямо чи опосередковано можуть зумовлювати особливості долаття людиною негативних психоемоційних станів.

2.2 Дослідження прояву психологічної напруженості у жінок-поліцейських

Для проведення констатувального експерименту було складено батарею методик, відповідно до проблеми вивчення показників прояву психологічної напруженості жінок-поліцейських, пов'язаних з ефективністю професійної діяльності, та виокремлено наступні показники прояву: нервово-психічна напруга, працездатність, фізіологічний стан, професійна деформація.

В якості діагностичного інструментарію було використано наступні методики: «Опитувальник нервово-психічного напруження» (Т. А. Нємчин); Методика «ДОПС»; Методика самооцінки функціонального стану «САН (Самопочуття–Активність–Настрій)» (В. А. Доскін та ін.); «Опитувальник професійної деформації» («ОПД») (В. С. Медведєв).

1. Діагностика нервово-психічного напруження (Т. А. Нємчин) [65].

Шкала нервово-психічного напруження, або опитувальник НПН, розроблений в 1981 р. Т. А. Нємчиним. Під нервово-психічним напруженням автор розуміє психічний стан, обумовлений передбаченням несприятливого

для суб'єкта розвитку подій, який супроводжується відчуттям загального дискомфорту, тривоги, страху і включає в себе готовність опанувати ситуацію, діяти в ній певним чином. Опитувальник містить перелік ознак нервово-психічного напруження, складений за даними клініко-психологічного спостереження, і 30 основних характеристик цього стану. За змістом опитувальника всі ознаки можна поділити на три групи тверджень: перша група відображає наявність фізичного дискомфорту і неприємних відчуттів із боку соматичних систем організму, друга група стверджує про наявність (або відсутність) психічного дискомфорту і скарг з боку нервово-психічної сфери, у третю групу входять ознаки, що описують деякі загальні характеристики нервово-психічного напруження: частоту, тривалість, генералізованість і ступінь вираженості цього стану. Опитувальник рекомендується використовувати для діагностики психічної напруженості в умовах складної (екстремальної) ситуації або її очікування [65, с. 247].

Мінімальна кількість балів, яку може набрати випробовуваний, дорівнює 30, а максимальна – 90. Оцінювання стану обстежуваного проводиться за такою шкалою:

- 1) слабка, або детенсивна нервово-психічна напруженість – від 30 до 50 балів;
- 2) помірна, або інтенсивна нервово-психічна напруженість – від 51 до 70 балів;
- 3) надмірна, або екстенсивна нервово-психічна напруженість – від 71 до 90 балів.

Перший ступінь нервово-психічної напруженості може бути названий напруженням лише умовно, бо, по суті, при цьому ознак напруження або не спостерігається зовсім, або прояви настільки незначні, що обстежувані не схильні вважати свій стан нервово-психічним напруженням. У такому випадку в обстежуваних наче б не відбувається включення в екстремальну ситуацію, вони не розцінюють її як складну, таку, що вимагає мобілізації зусиль на її подолання і досягнення поставленої мети. У такому стані

відсутні не тільки мотиви для досягнення мети, але й мотиви до діяльності. Обстежувані не відчують необхідності в успішному подоланні труднощів, якими характеризується ситуація об'єктивно, їх не цікавить результат діяльності, не турбують можливі наслідки. Випробовувані не відзначають будь-яких явищ соматичного або психічного дискомфорту чи, навпаки, комфорту і не розцінюють ситуацію, в якій вони опинилися, як екстремальну. У зв'язку з таким ставленням до обставин, умов діяльності, до завдань, які повинні вирішувати обстежувані, вони не виявляють помітних ознак реагування на ситуацію і тому при об'єктивному дослідженні і суб'єктивних звітах про свій стан і відчуттях у них не виявляється істотних змін, які б дозволяли розцінювати їх стан як стан напруження. У результаті під час дослідження випробовуваних характеристики їх стану не відрізняються від звичайних, повсякденних характеристик як соматичних систем, так і психічної сфери [65, с.251].

Найзагальнішими характеристиками другого ступеня нервово-психічної напруженості є мобілізація психічної діяльності, підвищення активності соматичного функціонування і почуття загального підйому моральнопсихічних, душевних і фізичних сил. Якщо при цьому і спостерігаються окремі неприємні відчуття з боку соматичних органів і систем, то вони наче б маскуються загальним позитивним забарвленням, позитивним емоційним фоном, піднесеним настроєм, активним прагненням подолати труднощі й добитися високих результатів у досягненні мети. За помірно вираженої нервово-психічної напруженості не тільки виразно виявляються мотивація до досягнення мети, прагнення до енергійних дій, але й людина отримує задоволення від самої діяльності. У обстежуваних не виникає суперечності між ставленням до бажаної мети і ставленням до нерідко нелегкої праці на шляху до її досягнення, тому ефективність і продуктивність їх діяльності виявляються високими [65, с. 252].

Розглядаючи структурно-функціональні особливості надмірно вираженого нервово-психічного напруження (напруження 3-го ступеня): для

нього типові дезорганізація психічної діяльності, істотні відхилення в психомоториці, глибокі зрушення в нейродинамічних характеристиках і виявлені відчуття спільного фізичного і психічного дискомфорту. Першочергові скарги на порушення діяльності соматичних органів. Психічні розлади, що також мають місце, залишаються ніби на другому плані, маскуються соматичними скаргами, із яких найчастіші скарги на порушення серцево-судинної системи, органів дихання та видільної системи і лише потім скарги на порушення у психомоториці і на зниження здібностей до продуктивної розумової діяльності. Почуття фізичного дискомфорту супроводжується негативним емоційним фоном, падінням настрою, відчуттям тривоги, неспокою, гострим очікуванням невдачі, провалу та інших неприємних наслідків екстремальної ситуації. Обстежувані з НПН 3-го ступеня наголошували, що мають насамперед соматичні порушення, найвираженіші зрушення у них спостерігаються з боку психічної діяльності: погіршення уваги, розумової працездатності, кмітливості, завадостійкості, настрою, емоційної стійкості, координації рухів, невіра в можливість власними силами подолати труднощі і звідси невіра в успіх тощо [65, с. 253].

2. Методика Диференційована оцінка працездатності «ДОПЗ» [71].

Для дослідження динаміки працездатності у представників різних професій підготовлений опитувальник «Диференційована оцінка працездатності» (скорочено ДОПЗ). Він є модифікованою версією відомого західного тіста BMSII, використововуваного для оцінки ступеня тяжкості праці в різних видах професійної діяльності.

У багатьох відношеннях ця методика є оригінальним діагностичним інструментом, оскільки вона призначена для індивідуальної діагностики стану суб'єкта, а не непрямой оцінки робочих навантажень за груповими даними.

Для відповідей випробовуваних використовується чотирибальна шкала, що виділяє чотири міри вираженості кожного симптому: низьку (чи практично відсутнє), помірну, виражену або сильну. Цей тип оцінних шкал

зручний, оскільки в нім задається розгорнутий діапазон кількісних градацій без центрації середнього значення. Крім того, числові оцінки від 1 до 4 балів природним чином співвідносяться з простими вербальними характеристиками переживання по силі і частоті:

- «ні, це зовсім не так» (1 бал); «мабуть, так» (2 бали); «вірно» (3 бали); «цілком вірно» (4 бали);
- «майже ніколи»; «іноді» (2 бали); «часто» (3 бали); «майже завжди» (4 бали).

Опитувач використовується для оцінки стійких і типових проявів стану відповідно до того, як часто ті або інші симптоми виникають під час робочого дня [71, с.15].

В якості основних показників тесту запропоновано використати індекси різних видів станів зниженої працездатності, які розраховуються як суми балів, набраних обстежуваним за пунктами, що входять до складу відповідних шкал. Оскільки розмірність усіх шкал однакова (по 10 пунктів 19 на шкалу $\min = 10$ балів і $\max = 40$ балів), то процедура розрахунку цих індексів проста і не вимагає перекладу в порівнянні одиниці виміру. Важливо тільки враховувати тип формулювань як «прямих» і «зворотних» симптомів стану [71, с.18-19].

Для зручності обробки результатів підготовлені наступні формули розрахунку кожного індексу:

- індекс стомлення (I_c);
- індекс монотонії (I_m);
- індекс пересичення (I_p);
- індекс стресу ($I_{стр}$).

За підрахунками оцінюється міра вираженості стану: Низька; Помірна; Виражена; Висока.

Шкали тесту виступають індикаторами працездатності суб'єкта праці. Тестові норми для опитувача ДОПЗ представлені в табл. 2.1

Таблиця 2.1

Ключ до методики ДОПЗ

Міра вираженості стану	Значення показників тесту (у балах)			
	Іс	Ім	Іп	Істр
Низька	До 15	до 15	до 16	до 16
Помірна	від 16 до 25	від 16 до 25	від 17 до 24	від 17 до 24
Виражена	від 26 до 31	від 26 до 30	від 25 до 30	від 25 до 30
Висока	від 32 і вище	від 31 і вище	від 31 і вище	від 31 і вище

3. Методика самооцінки функціонального стану «САН (Самопочуття–Активність–Настрій)» (В. А. Доскін та ін.) [17].

Методика призначена для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (перші букви цих функціональних станів і складають назву опитувальника). Досліджуваному необхідно співвіднести свій стан із рядом ознак за багатоступінчатою шкалою. Шкала складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, які відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій) [17, с. 5].

В методиці виокремлюється 3 шкали:

Шкала “самопочуття”;

Шкала “активність”;

Шкала “настрій”.

Позитивні функціональні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. По цих «приведених балах» і розраховується середнє арифметичне як у цілому, так і окремо з активності, самопочуття та настрою.

При аналізі функціонального стану важливими є не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення. У людини, що відпочила, оцінки активності, настрою та самопочуття зазвичай приблизно рівні. По мірі наростання втомленості співвідношення між ними змінюється за рахунок

відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм [17, с. 7].

Підсумком аналізу результатів дослідження є сума балів за окремими шкалами: «самопочуття», «активність», «настрій». Проводиться розрахунок суми балів згідно ключу до тесту. Самопочуття: сума балів за питання 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26; Активність: сума балів за питання 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28; Настрій: сума балів за питання 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30. Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом: менше 30 балів - низька оцінка; 30-50 балів - середня оцінка; більше 50 балів - висока оцінка.

4. «Опитувальник професійної деформації» («ОПД») (В. С. Медведєв) [64].

Досліджуваному пропонуються 36 тверджень, які пов'язані з професійною діяльністю, та пропонується надати відповідь у варіанті “Завжди”, “Часто”, “Інколи”, “Майже ніколи”, або у варіанті “Так”, “Ні” в залежності від твердження [64, с. 57].

За допомогою «ключа» здійснюються такі підрахунки:

- 1) визначається сума балів по кожному з 5-ти основних показників деформації;
- 2) визначається загальна сума балів, набраних по всіх 5-ти основних показниках.

На підставі загальної суми балів формулюються висновки [64, с.61]:

1. Деформація в цілому відсутня: 0-6 балів
2. Початковий рівень деформації: 7-34 бали
 - на стадії утворення 7-15 балів
 - в основному утворився 16-24 бали
 - повністю утворився 25-34 бали
3. Середній рівень деформації: 35-62 бали
 - на стадії утворення 35-43 бали

- в основному утворився 44-52 бали
- повністю утворився 53-62 бали

4. Глибинний рівень деформації: 63-90 балів

- на стадії утворення 63-71 балів
- в основному утворився 72-80 балів
- повністю утворився 81-90 балів

Професійна деформація поліцейських відрізняється від професійної деформації представників інших професійних груп. Професійна деформація поліцейських зумовлюється їх професійною діяльністю, яка має підвищену стресогенність, вимагає значного підлаштування особистісних якостей до вимог служби, характеризується підвищеним рівнем фізичного та психологічного напруження [64, с. 4].

Професійна деформація тотально впливає на життєдіяльність, обумовлюючи зміни прийомів і способів професійної діяльності, структури особистості та міжособистісних відносин поліцейських. Професійну деформацію поліцейських потрібно розглядати, враховуючи особливості й умови професійної діяльності та розвитку особистості поліцейського [64, с. 5].

2.3 Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Емпіричне дослідження проводилось на базі територіального підрозділу поліції Харківської області. Вибірку дослідження складали 30 жінок-поліцейських різного віку та стажу роботи (див. Додаток А).

Першим етапом проведення емпіричного дослідження було застосування методики «Опитувальник нервово-психічного напруження», або опитувальник НПН (Т. А. Немчин). Статистичні результати діагностики прояву НПН жінок-поліцейських представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою
«Опитувальник нервово-психічного напруження»**

№ п/п	НПН
1	33
2	31
3	37
4	46
5	50
6	39
7	50
8	38
9	54
10	50
11	57
12	44
13	32
14	31
15	42
16	36
17	34
18	40
19	64
20	38
21	30
22	38
23	30
24	36

Продовж. табл. 2.2

25	34
26	44
27	43
28	44
29	44
30	40
Середнє значення N	40,97

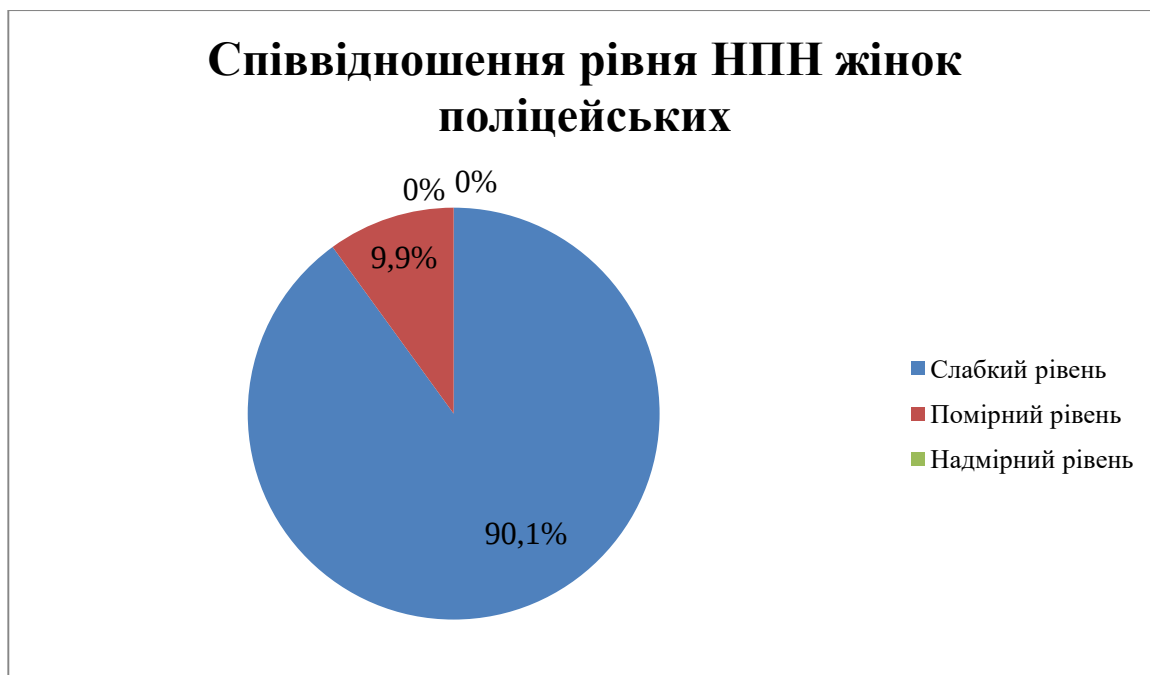
За результатами підрахунку статистичних даних за методикою «Опитувальник нервово-психічного напруження» (Т. А. Нємчин) було отримано результати, які представлені в табл. 2.3.

Таблица 2.3

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою
«Опитувальник нервово-психічного напруження»**

Рівень НПН	Кількість респондентів	Ступінь вираженості, %
Слабкий	27	90,1
Помірний	3	9,9
Надмірний	–	–

Визначення відсоткового співвідношення рівня НПН жінок-поліцейських представлено на рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою
«Опитувальник нервово-психічного напруження»**

Аналізуючи результати дослідження з'ясовано, що у своїй більшості (90,1%) досліджувані мають слабкий рівень НПН, тобто детенсивну нервово-психічну напруженість. Але при цьому, потрібно зауважити, що результати по цьому рівню різняться своїми граничними показниками. Слабкий ступінь нервово-психічної напруженості називають напруженням лише умовно, бо, по суті, при цьому ознак напруження або не спостерігається зовсім, або прояви настільки незначні, що обстежувані не схильні вважати свій стан нервово-психічним напруженням. У результаті під час дослідження випробовуваних характеристики їх стану не відрізняються від звичайних, повсякденних характеристик як соматичних систем, так і психічної сфери. У такому стані відсутні не тільки мотиви для досягнення мети, але й мотиви до діяльності. Обстежувані не відчувають необхідності в успішному подоланні труднощів, якими характеризується ситуація об'єктивно, їх не цікавить результат діяльності, не турбують можливі наслідки. Невеликий відсоток (9,9%) мають помірний рівень НПН або інтенсивну нервово-психічну напруженість. З цього приводу можна підкреслити, що це не пов'язано зі

стажем роботи опитуваних. Цікавим виявляється той факт, що цей відсоток жінок-поліцейських перебуває у віці 35-37 років. За помірно вираженої психічної напруженості у психічній діяльності спостерігаються суттєві позитивні зрушення. В цьому стані у досліджуваних спостерігається мобілізація психічної діяльності, підвищення активності соматичного функціонування і почуття загального підйому морально-психічних, душевних і фізичних сил: зростає ефективність основних властивостей уваги; змінюється функція пам'яті; збільшується продуктивність логічного мислення; підвищується продуктивність, поліпшується точність рухів, зменшується кількість помилок. Помірний ступінь нервово-психічної напруженості характеризується практично всеосяжним підвищенням якості та ефективності психічної діяльності і являє собою таку форму психічного стану індивіда, за якої в усій повноті розкриваються здібності людини до досягнення мети, до виконання тієї або іншої роботи.

За методикою «Диференційована оцінка працездатності» «ДОПЗ» було отримано наступні результати, представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою діагностики

«Диференційована оцінка працездатності»

№ з/ч	ДОПЗ			
	Іс	Ім	Іп	Істр
1	18	19	17	14
2	20	22	18	17
3	19	24	22	16
4	21	25	29	22
5	27	19	31	22
6	18	19	14	17
7	22	20	20	24

Продовж. табл. 2.4

8	14	15	10	19
9	19	21	27	21
10	22	20	20	24
11	22	26	22	25
12	17	19	14	18
13	17	17	15	18
14	18	15	16	17
15	20	23	23	21
16	17	16	19	18
17	11	16	12	15
18	16	23	20	17
19	25	25	34	22
20	18	18	12	18
21	14	17	16	18
22	17	14	14	20
23	16	15	12	19
24	20	22	15	18
25	15	29	35	14
26	27	21	16	27
27	23	23	22	27
28	21	19	15	19
29	21	19	15	19
30	21	19	15	19

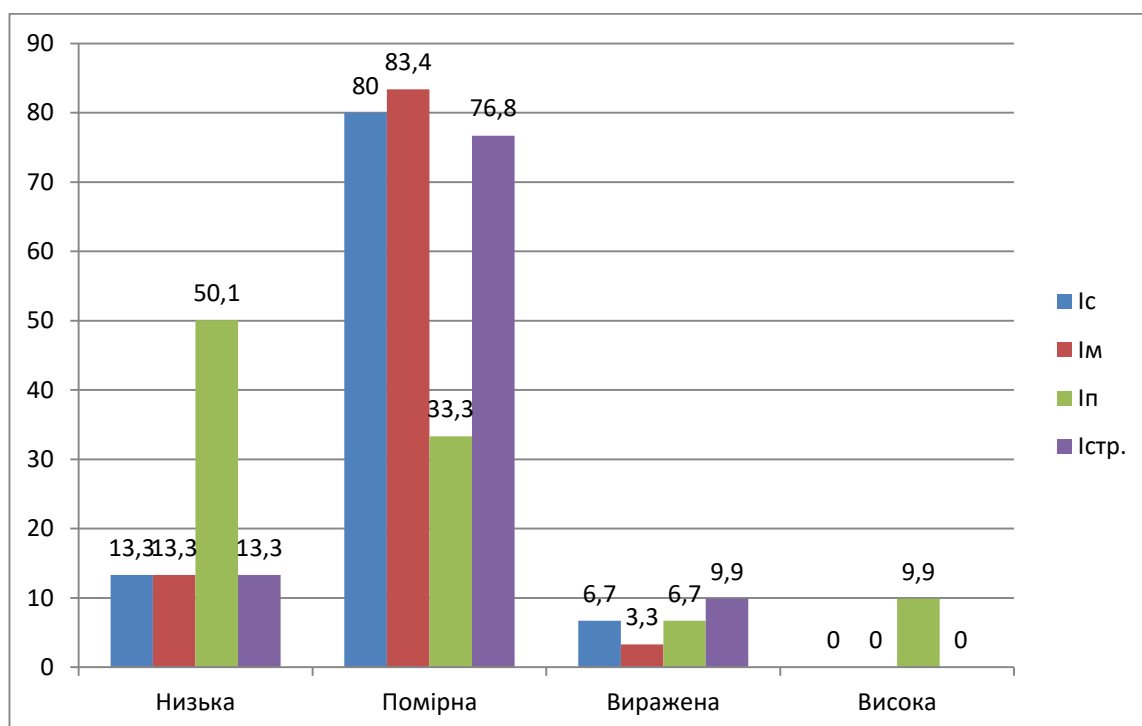
Підрахунок результатів дослідження працездатності надав нам наступні показники, представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Диференційована оцінка працездатності»**

Міра вираженості стану	Значення показників (%)							
	I _c		I _m		I _n		I _{стр}	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Низька	4	13,3	4	13,3	15	50,1	4	13,3
Помірна	24	80	25	83,4	10	33,3	23	76,8
Виражена	2	6,7	1	3,3	2	6,7	3	9,9
Висока	—		—		3	9,9	—	

Міра вираженості стану показників працездатності жінок-поліцейських у відсотковому співвідношенні представлена на рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою
діагностики «Диференційована оцінка працездатності»**

За результатами аналізу з'ясовано, що індекси стомлення та монотонії (Іс) та (Ім) у своїй більшості складають помірну міру вираженості у 80% та 83,4% відповідно. Низка міра вираженості, а саме 13,3% по обох індексах співпадає, що виявляється незначним результатом. Індекс стомлення (Іс) перевищує в своєму відсотковому значенні індекс монотонії у 2 рази ($6,7 > 3,3$) за ступенем вираженості. Цікавими виявляються результати за показником індекс пересичення (Іп), що в своїй більшості складає 50,1% низької міри вираженості, та 33,3% – помірної. За цим показником у досліджуваних з'являється висока міра вираженості, яка складає 9,9% від загального обсягу опитуваних, та 6,7% – за вираженою мірою. Цей показник виявляється більш значимим для окремого відсотка опитуваних. За показником індекс стресу (Істр) також можемо також спостерігати помірну міру вираженості у більшості респондентів, а саме 76,7%. Однак характерною виявляється і виражена міра стресу, яка складає 9,9% у порівнянні з іншими індексами. За низькою мірою відсоток опитуваних перебуває на рівні 13,3%.

Наступним кроком дослідження було виявлення показників функціонального стану жінок-поліцейських за методикою самооцінки функціонального стану «САН (Самопочуття–Активність–Настрій)». Методика характеризує три показники фізіологічного стану працівника: самопочуття (оцінює силу, здоров'я та втому); активність (оцінює рухливість, швидкість та темп); настрій (оцінює емоційний стан). Високі бали: вказують на позитивний стан, низькі на негативний.

Статистичні дані по дослідженню стану показників працездатності жінок-поліцейських представлено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

**Результати дослідження за методикою діагностики
«САН (Самопочуття–Активність–Настрій)»**

№ з/ч	САН		
	Самопочуття	Активність	Настрій
1	68	65	69
2	56	48	57
3	43	47	37
4	40	51	57
5	41	39	41
6	54	58	63
7	50	28	58
8	55	55	63
9	40	45	50
10	50	28	58
11	43	39	45
12	60	58	55
13	59	56	59
14	69	61	67
15	59	52	61
16	69	61	67
17	61	50	60
18	56	50	58
19	26	32	29
20	68	70	70
21	59	59	62
22	60	61	63
23	68	60	65
24	55	35	52

Продовж. табл. 2.6

25	54	42	52
26	45	51	58
27	55	52	51
28	59	25	56
29	59	25	58
30	56	31	63

Результати дослідження (див. табл. 2.7) дозволили провести аналіз фізіологічного стану жінок-поліцейських.

Таблиця 2.7

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«САН (Самопочуття–Активність–Настрій)»**

Рівні	Самопочуття		Активність		Настрій	
	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%
Високий	21	70	16	53,4	25	83,4
Середній	8	26,7	10	33,3	4	13,3
Низький	1	3,3	4	13,3	1	3,3

На рис. 2.3 представлено результати дослідження показників фізіологічного стану жінок-поліцейських.

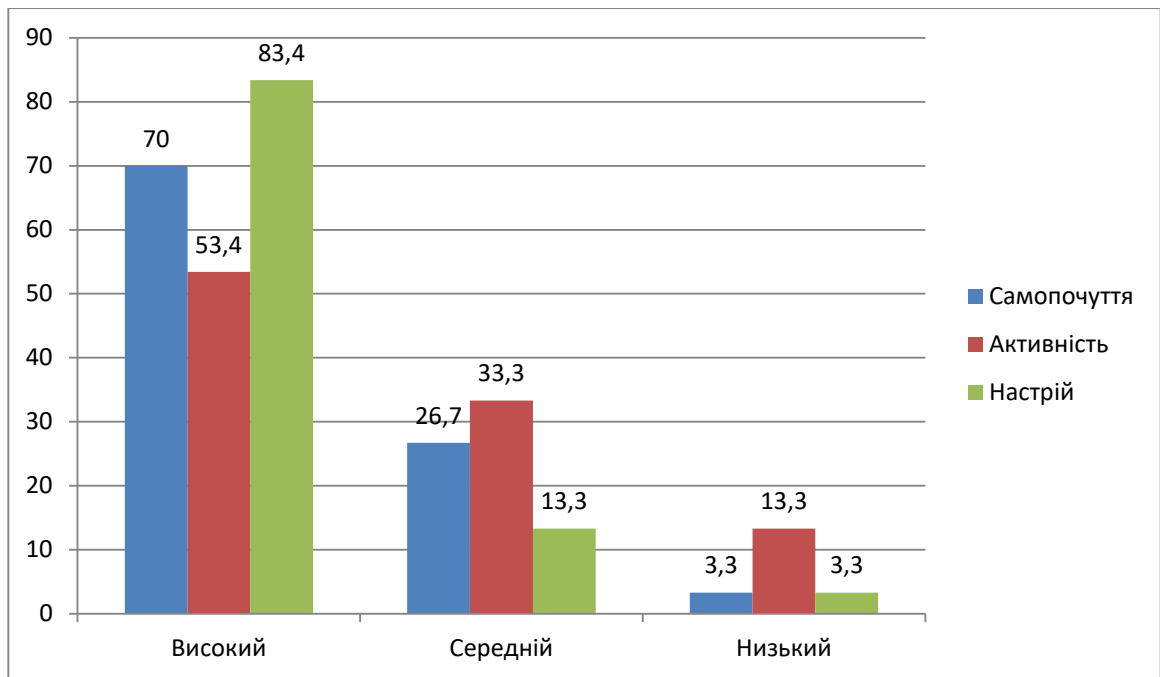


Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «САН (Самопочуття–Активність–Настрій)»

За результатами дослідження показників фізіологічного стану жінок-поліцейських можна зробити наступні висновки. У своїй більшості досліджувані мають високі рівні показників по такому показнику як настрій, що складає 83,4% респондентів та 3,3% на низькому рівні. По показнику самопочуття 70% знаходяться на високому рівні, 26,7% перебувають на середньому рівні. Більш – менш рівномірне розподілення відмічається за показником активність. Активність на високому рівні відчують 53,4% респондентів; на середньому – 33,3%; на низькому – 13,3%.

Авторами методики зауважено, що при оцінці функціонального стану важливі значення не тільки його показників, а ще їх співвідношення. В нормальному стані людини усі показники приблизно рівні, а з мірою збільшення напруги та втоми показники самопочуття та активності знижуються по відношенню до настрою. При оцінці співвідношення показників з'ясовано, що окремий відсоток респондентів має доволі низькі значення за показником активність. А один респондент взагалі відмічається низькими значеннями по всім трьом показникам.

Останнім кроком дослідження було визначення прояву професійної деформації жінок-поліцейських за допомогою методики «Опитувальник професійної деформації» («ОПД») (В. С. Медведєв).

Статистична дані проведеного дослідження представлені в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

**Результати дослідження за методикою
«Опитувальник професійної деформації»**

№ п/п	Рівень професійної деформації
1	11
2	37
3	21
4	33
5	25
6	29
7	8
8	10
9	12
10	8
11	25
12	20
13	16
14	23
15	16
16	27
17	16
18	28
19	28
20	16

Продовж. табл. 2.8

21	13
22	16
23	4
24	27
25	12
26	15
27	18
28	13
29	13
30	13

Результати дослідження (див. табл. 2.9) дозволили провести аналіз стану професійної деформації жінок-поліцейських.

Таблиця 2.9

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Опитувальник професійної деформації»

Рівні прояву	Професійна деформація		Рівень утворення		
	Кіль-ть	%	Рівень	Кіль-ть	%
Деформація в цілому відсутня	1	3,3	—		
Початковий рівень деформації	28	93,4	на стадії утворення	12	42,86
			в основному утворився	8	28,57
			повністю утворився	8	28,57
Середній рівень деформації	1	3,3	на стадії утворення	1	3,3
			в основному утворився	0	0
			повністю утворився	0	0
Глибинний рівень деформації:	—		—		

На рис. 2.4 представлено результати дослідження рівнів стану професійної деформації жінок-поліцейських.



Рис. 2.4. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Опитувальник професійної деформації»

На рис. 2.5 представлено результати дослідження розподілу рівнів стану професійної деформації жінок-поліцейських.

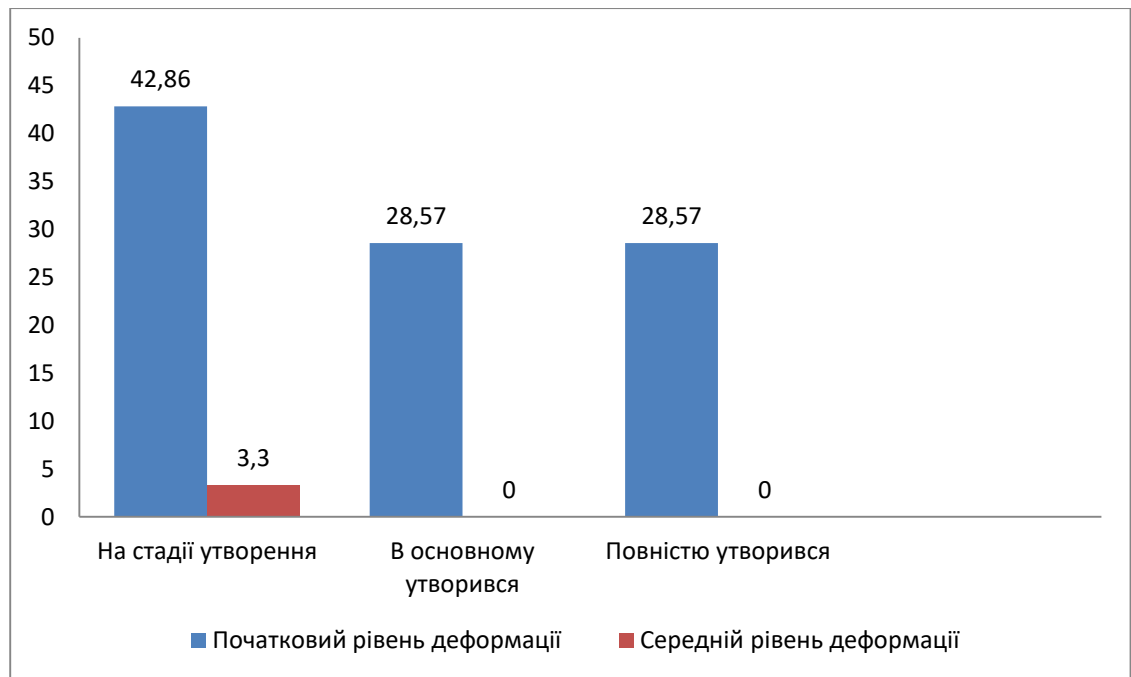


Рис. 2.5. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Опитувальник професійної деформації»

За результатами аналізу отриманих результатів можна сказати, що у досліджуваних переважає початковий рівень деформації, який складає 93,4%. На професійну деформованість поліцейських значно впливають стаж служби та специфіка професійної діяльності (значне збільшення ознак професійної деформації поліцейського у видах професійної діяльності, що мають більший ризик щодо формування цього явища). Зі збільшенням стажу професійної діяльності поліцейського збільшується його схильність до стресів (стресове навантаження залежить від умов виконання завдань). З цього приводу варто зауважити, що стаж випробуваних цієї підгрупи полягає в діапазоні 3-28 років. І в цілому можна сказати, що показники рівня професійної деформації у групі досліджуваних демонструють прямий зв'язок зі стажем, а саме: чим вище стаж, тим більше кількісне вираження показника, навіть в одній підгрупі досліджуваних, де показники різняться від 7 до 34 балів та розподілені наступним чином відповідно до рівнів формування: на стадії утворення – 42,86; в основному утворився – 28,57; повністю утворився – 28,57. Випробуваний зі стажем 30 років має середній рівень деформації

(начальна стадія), який складає 3,33% по відношенню до загальної кількості випробуваних.

На початковому рівні професійної деформації відбуваються незначні, зовні малопомітні, переважно кількісні зміни у особистості працівника, коли він оволодіває професійною діяльністю, формуючи власний стиль її виконання, але ще не підпадає у фатальну залежність від служби, тому професійна деформація не здійснює помітного негативного впливу на ефективність службової діяльності [64, с. 13].

На середньому рівні професійної деформації з особистістю працівника відбуваються суттєві кількісно-якісні зміни, акцентуйовані риси гіпертрофуються, інші – зупиняються у розвитку або починають атрофуватися; завершується формування достатнього професійного досвіду, службові інтереси займають домінуюче місце, завищується самооцінка тощо [64, с. 13].

На глибинному рівні професійної деформації деформаційні зміни вражають усю особистість, яка потрапляє в повну залежність від професійної сфери, професійні риси трансформуються у свою протилежність, зникають внутрішні бар'єри проти суб'єктивного тлумачення нормослужбової поведінки, стиль службового спілкування переноситься на позаслужбові стосунки [64, с. 13].

Таким чином, в даному пункті проаналізовано виокремлені показники прояву психологічної напруженості: нервово-психічна напруга, працездатність, фізіологічний стан, професійна деформація, що пов'язані з ефективністю професійної діяльності. За результатами дослідження з'ясовано, що: у своїй більшості досліджувані мають слабкий рівень НПН, тобто детенсивну нервово-психічну напруженість, але у окремого відсотка спостерігається помірний рівень вираженості; показники працездатності досліджуваних жінок-поліцейських у своїй більшості знаходяться на помірному рівні, але при цьому виокремлюється Іп, який проявляється на високому рівні; за показниками САН у окремого відсотка досліджуваних

зміни спостерігаються по показникам Самопочуття та Активність; прояв професійної деформації у досліджуваних жінок-поліцейських знаходиться у своїй більшості на початковому рівні, та практично однаково розподілені за трьома рівнями утворення. За результатами аналізу з'ясовано, що відповідно до отриманих результатів варто здійснювати цілеспрямований і безперервний превентивний вплив та здійснювати кроки щодо подолання психологічної напруженості у жінок-поліцейських як чинника зниження ефективності професійної діяльності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проблема профілактики виникнення психологічної напруженості працівників поліції визначається чинниками неухильного збільшення потреби сфери правоохоронної діяльності у фахівцях, які мають ресурси надійності, ефективності та стабільності, зокрема в сучасних складних умовах. Подолання та профілактики виникнення психологічної напруженості у жінок-поліцейських є неодмінною умовою збереження психічного здоров'я, розширення можливостей підвищення активності у подоланні перешкод, накопичення потенціалу нервово-психічної стійкості та загальної готовності до вироблення конструктивних стратегій здійснення професійної діяльності.

Стресогенна специфіка професійної діяльності поліцейських передбачає необхідність особливої підтримки з боку керівництва, а також забезпечення соціальної та психологічної допомоги співробітникам поліції, схильним до професійного стресу та посттравматичного стресового розладу, як критичних станів прояву психологічної напруги.

Відповідно до отриманих даних психологічна напруженість має суттєвий вплив на ефективність професійної діяльності жінок-поліцейських. Це проявляється через досліджувані показники ефективності, а саме: нервово-психічна напруга, працездатність, фізіологічний стан, професійна деформація. За результатами аналізу отриманих даних з'ясовано, що прояв нервово-психічної напруги існує у досліджуваних жінок-поліцейських, та існує зв'язок між граничними показниками рівнів прояву, тобто окремий відсоток з цієї групи має показники слабкого рівня НПН, що наближені до помірного; характеристики їх стану не відрізняються від звичайних, повсякденних характеристик як соматичних систем, так і психічної сфери; у такому стані відсутні не тільки мотиви для досягнення мети, але й мотиви до діяльності. Обстежувані не відчувають необхідності в успішному подоланні труднощів, якими характеризується ситуація об'єктивно, їх не цікавить результат діяльності, не турбують можливі наслідки. Відсоток (9,9%) від

загальної кількості мають помірний рівень НПН або інтенсивна нервово-психічна напруженість, яка теж корелюється зі стажем опитуваних.

Прояв працездатності у досліджуваних за індексами стомлення та монотонії (Ic) та (Im) у своїй більшості складають помірну міру вираженості у 80% та 83,4% відповідно; більш значимим для окремого відсотка опитуваних показником виявляється індекс пересичення (Ip), який складає 9,9 % від загальної кількості; за показником індекс стресу (Iстр) також спостерігається помірна міра вираженості у більшості респондентів, а саме 76,7%, однак характерною виявляється і виражена міра стресу, яка складає 9,9% у порівнянні з іншими індексами.

Прояв показників фізіологічного стану, а саме самопочуття-активність-настрій, відповідно у своїй більшості досліджувані мають високі рівні показників по такому компоненту як настрій, 26,7% по показнику самопочуття перебувають на середньому рівні, активність перебуває на середньому у відсотковому значенні 33,3%; та визначено, що самопочуття та активність виявляються більш вразливими показниками серед опитуваних.

У досліджуваних переважає початковий рівень деформації, який складає 93,4%; стаж випробуваних цієї підгрупи полягає в діапазоні 3-30 років, що свідчить про прямий зв'язок зі стажем показників рівня професійної деформації у групі досліджуваних – чим вище стаж, тим більше кількісне вираження показника, навіть в одній підгрупі досліджуваних, де показники різняться від 7 до 34 балів; розподілення рівнім деформації у всіх випробуваних цієї групи відбувається практично однаково у відсотковому значенні та коливаються в межах від 30% до 40%; випробуваний зі стажем 30 років має середній рівень деформації (начальний рівень), який складає 3,3% по відношенню до загальної кількості досліджуваних.

РОЗДІЛ 3. ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ У ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЯК ЧИННИКА ЗНИЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо подолання та профілактики виникнення психологічної напруженості у жінок-поліцейських

Одним із методів практичної роботи психолога з групами, як відомо, є соціально-психологічний тренінг, що сприяє реалізації як розвивального, так і корекційного напрямку діяльності психолога.

У сучасній психології соціально-психологічний тренінг має велике значення, оскільки є спеціальною технологією, що допомагає людині краще усвідомити власний внутрішній світ та знайти ресурси для подальшого особистісного зростання, зробити власне життя успішнішим, навчитися керувати власними бажаннями, діями та роботі команді. Останнім часом соціально-психологічний тренінг як груповий метод перебуває на вершині популярності завдяки своїй швидкоплинності, доступності та ефективності у порівнянні із індивідуальною роботою. Тренінг розглядається як багатофункціональний метод свідомих змін психологічних феноменів людини, групи та організації для гармонізації професійного та особистісного існування людини.

Як активна форма соціально-психологічного навчання, тренінг являє собою цілісну психолого-педагогічну систему з опорою на механізми групової взаємодії, здатну допомагати людині у глибинному пізнанні нею як іншої людини, так і самої себе, своїх умінь спілкуватись і впливати на інших; це навчання за допомогою набуття життєвого та професійного досвіду завдяки моделюванню відповідних ситуацій, які імплементовані в інтерактивні методи у спеціально створених безпечних умовах [1].

У соціально-психологічному тренінгу використовують велику кількість методів групової роботи: метод групової дискусії, метод аналізу ситуацій, метод рольової гри тощо. Додатковими та підкріплюючими методами та прийомами в СПТ вважаються: психомалюнок, психогімнастика, музична терапія, ведення щоденника, читання літератури тощо. Кожен з цих методів має свою специфіку застосування і впливу на учасників та дає можливість більш повно реалізувати програму тренінгу. Практичне застосування соціально-психологічного тренінгу, як повноцінної форми навчання дає можливість в процесі роботи сформувати у членів групи не лише навички глибокого самопізнання, пізнання та розуміння інших людей, оволодіння всім інструментарієм комунікативних умінь, моделювання бажаних форм поведінки та комунікації, але і можливість випробувати та відпрацювати їх в безпечному та контрольованому тренінговому середовищі з отриманням зворотного зв'язку, який сприяє повноті засвоєння отриманого досвіду [52].

Важливість проблеми подолання та профілактики виникнення психологічної напруженості у жінок-поліцейських пов'язана, по-перше, із необхідністю підвищення працездатності та ефективності здійснення професійної діяльності, що дозволяє співробітникам зберігати параметри стійкості у складних обставинах діяльності; по-друге, із завданнями виявлення особливостей захисних психічних механізмів, що забезпечують протистояння та підтримку активності при впливі негативних стимулів фізичного та соціального середовища; і, по-третє, із визначенням перспектив формування та прогнозу індивідуальної стресостійкості залежно від комплексу інтегральних чинників. Ментальна оцінка факторів ризику в діяльності та конструктивна активність реакцій на вплив середовища дозволяють скорочувати тривалість відновлювального періоду після пережитого травматичної події.

Одним із напрямів роботи фахівців психологічного забезпечення у системі МВС є організація та проведення соціально-психологічних тренінгів щодо формування необхідних професійних, поведінкових та комунікативних

навичок працівників, психологічної готовності до дій у різноманітних службових ситуаціях. Такі заходи не лише формують навички необхідні для виконання професійних обов'язків, а й сприяють гармонізації особистого й сімейного життя. Психолог, який проводить тренінг, розробляє спеціальну програму, спрямовану на досягнення конкретних результатів, створює безпечне середовище для відкритого спілкування і самопізнання учасників заходу. Під час соціально-психологічного тренінгу учасники навчаються краще розуміти себе та інших, покращують свої стосунки, а також розвивають навички, необхідні для ефективної співпраці в різних сферах життя. Такий тренінг сприяє соціально-психологічній адаптації та формує самодостатність [53].

Розглянемо більш детально вплив соціально-психологічного тренінгу на обрані нами компоненти професійної діяльності жінок-поліцейських за умови подолання та профілактики психологічної напруженості:

- допомагає подолати нервово-психічну напругу, розвиваючи стресостійкість, покращуючи комунікативні навички, навчаючи вирішувати конфлікти та сприяючи самопізнанню: методи формування навичок спілкування та самоконтролю, що допомагає учасникам знижувати стереотипи та ефективніше реагувати на стресові ситуації;

- позитивно впливає на працездатність, оскільки покращує комунікативні навички, розвиває лідерські якості та вміння вирішувати конфлікти, що сприяє ефективнішій співпраці в колективі та зниженню рівня стресу, підвищення стресостійкості та саморегуляції, що допомагає працівникам краще справлятися з тиском і зберігати високу працездатність навіть в складних умовах;

- позитивно впливає на фізіологічний стан, знижуючи стрес, тривожність і покращуючи загальне самопочуття завдяки розвитку навичок саморегуляції, емоційного контролю та стресостійкості;

– впливає на професійну деформацію, допомагаючи розвивати навички саморегуляції, зміцнення стресостійкості та міжособистісної взаємодії, відновлення мотивації та задоволення від роботи.

Тобто соціально-психологічний тренінг є найбільш ефективним способом з професійно обумовленими психологічними проблемами жінок-поліцейських. Його перевагами є:

1. Високий ступінь охоплення кола психологічного впливу в порівнянні з індивідуальними формами роботи.
2. Формування та підтримка сприятливого морально-психологічного клімату в колективі.
3. Позитивний ефект впливу групи на особистість, зміна індивідуальних суджень, оцінки себе та оточуючих у процесі дискусій та групової динаміки.
4. Можливість застосування широкого спектру групових методів роботи з різних напрямків практичної психології.

Організація соціально-психологічних тренінгів повинна здійснюватися в загальній системі профілактики психологічної напруженості та професійних деструкцій жінок-поліцейських, та включати психокорекційний та просвітницький напрямок.

Мета: подолання та профілактика виникнення психологічної напруженості у жінок-поліцейських.

Завдання: організація умов, що сприяють подоланню психологічної напруженості та негативним почуттям; розвиток навичок самоаналізу та саморегуляції; підвищення стресостійкості; розвиток комунікативних навичок; допомога в усвідомленні особистісних ресурсів.

Структура запропонованого соціально-психологічного тренінгу представлена в табл. 3.1

Таблиця 3.1

**Структура соціально-психологічного тренінгу профілактики прояву
психологічної напруженості у жінок-поліцейських**

Тематичні блоки	Час	Способи і методи роботи під час тренінгу (мінімальний час виконання)
Блок № 1 Вступ	1,2 години	1. Вправа «Луна» (20 хв.)
		2. Вправа «Наші очікування» (20 хв.)
		3. Вправа «Єдиний ритм» (20 хв.)
		4. Вправа «Проміжна рефлексія» (20 хв.)
Блок № 2 Почуття в професійній діяльності	1,2 години	1. Вправа «Асоціації» (15 хв.)
		2. Вправа. «Почуття» (20 хв.)
		3. Вправа «Передача почуттів» (20 хв.)
		4. Мозковий штурм «Способи саморегуляції в ситуації стресу» (25 хв.)
Блок № 3 Саморегуляція стану	1,2 години	1. Вправа «Передих» (20 хв.)
		2. Вправа «Звукова гімнастика» (20 хв.)
		3. Вправа «М'язова енергія» (20 хв.)
		4. Вправа «Вогонь-Лід» (20 хв.)
Блок № 4 Особистісний розвиток в професійній діяльності	1,5 години	1. Вправа «Кінопроба» (20 хв.)
		2. Вправа «Достоїнства» (20 хв.)
		3. Вправа «Правоохоронець - бути чи не бути?» (25 хв.)
		4. Вправа «Валіза» (25 хв.)
Блок № 5 Розуміння професійної діяльності	1,5 години	1. Вправа «Біографічна розминка» (20 хв.)
		2. Вправа «Виявлення конструктивів і цінностей» (20 хв.)
		3. Вправа «Створення нарису самохарактеристики» (20 хв.)
		4. Самонавіяння (15 хв.)
		5. Вправа «Внутрішній стан» (10 хв.)
Блок № 6 Рефлексія	2 години	1. Психогімнастика (15 хв.)
		2. Вправа «Створення нарису фіксованої ролі» (90 хв.)
		3. Вправа «Побажання по колу» (15 хв.)

Програма тренінгу:

Блок № 1. Вступ та введення в проблему тренінгу.

Мета: включення в роботу, об'єднання, створення групової довіри і прийняття.

1.1 Вправа «Луна» [2]. Мета: знайомство членів групи. Час виконання: 20 хв.

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

1.2 Вправа «Наші очікування» [2]. Мета: виявлення очікувань учасників. Коригування запиту.

Хід виконання: 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 колу 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 буде залежати від вашої активності. У кінці тренінгу у нас з Вами буде можливість проаналізувати свої очікування».

1.3 Вправа «Єдиний ритм» [1]. Мета: об'єднання групи та формування довіри. Час виконання: 20 хв.

Хід виконання: Учасники групи один за одним, а потім всі разом в єдиному темпі виконують певний ритм, заданий ведучим.

1.4 Вправа «Проміжна рефлексія» [2]. Час виконання: 20 хв.

Хід виконання: 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.

Блок № 2. Почуття в професійній діяльності. Мета: усвідомлення і прийняття своїх почуттів; робота з негативними почуттями; освоєння ефективних способів зняття внутрішньої напруги, прийомів саморегуляції.

2.1 Вправа «Асоціації» [1]. Мета: визначити почуття, пов'язані з роботою. Час виконання (15 хв.)

Хід виконання: Обговорення: Які асоціації викликає у Вас слово «робота»? Обговорити і проаналізувати у групі.

2.2 Вправа «Почуття» [52]. Мета: усвідомлення і прийняття своїх почуттів. Час виконання: 20 хв.

Хід виконання: Учасники пишуть на аркушах паперу яке-небудь почуття, зокрема пов'язане з роботою. Картки збираються і тасуються. Потім кожен учасник обирає будь-яку картку. Йому необхідно зобразити те почуття, яке написано 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.

2.3 Вправа «Передача почуттів» [26]. Мета: з'ясувати, як ми виражаємо свої почуття та емоції. Час виконання: 20 хв.

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

2.5 Мозковий штурм «Способи саморегуляції в ситуації стресу» [2]. Мета: з'ясування способів управління своїми емоціями. Час виконання: 25 хв.

Хід виконання: Учасники поділяються на групи і відповідають на питання: Як ви боретеся з негативними емоціями? У процесі обговорення складається список способів боротьби з негативними емоціями. Отриманий список коригується і доповнюється тренером групи.

Блок № 3. Саморегуляція стану. Мета: освоєння ефективних способів зняття внутрішньої напруги, прийомів саморегуляції.

3.1 Вправа «Передих» [2]. Мета: Дихальна вправа із заспокійливим ефектом. Час виконання: 10 хв.

Хід виконання: 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.

3.2 «Звукова гімнастика» [26].

Мета: знайомство із звуковою гімнастикою, зміцнення духу і тіла. Час виконання: 20 хв.

Хід виконання: 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; Х – допомагає очищенню організму; ХА – допомагає підвищити настрій.

3.3 Вправа «М'язова енергія» [52]. Мета: набуття навичок м'язового контролю. Час виконання: 20 хв.

Хід виконання: 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.

3.4 Вправа «Вогонь – лід» [2]. Мета: Набуття навичок розслаблення тіла. Час виконання: 20 хв.

Хід виконання: 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.

Блок № 4. Особистісний розвиток в професійній діяльності. Мета: розвиток позитивного сприйняття своєї роботи, усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими.

4.1 Вправа «Кінопроба» [52].

Мета: розвиток почуття власної значущості. Час виконання: 20 хв.

Хід виконання: 1. Згадайте п'ять моментів свого професійного 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 професійне 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?

4.2 Вправа «Достоїнства» [26]. Мета: усвідомлення своїх достоїнств. Час виконання: 20 хв.

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

4.3 Вправа «Правоохоронець - бути чи не бути?» [48]. Мета: розгляд професійної діяльності з позиції рефлексивного аналізу. Час виконання: 25 хв.

Хід виконання: Тренер обирає трьох експертів та поділяє групу на дві команди. Одній частині групи пропонується «вихвалити» професію правоохоронця, тобто розкрити якомога більше позитивних аспектів професії. Другій частині «сварити» професію правоохоронця, показати всі її неприємні сторони. Тренер оголошує час на проведення вправи. Після чого представникам групи по черзі надає слово. Експерти фіксують запитання, якщо вони виникли в ході доповіді, а після закінчення їх ставлять фіксують найбільш переконливі аргументи.

Обговорення: учасники групи діляться враженнями від отриманого результату, виділяються вражаючі аспекти професії, дискутують, що нового дізналися про професію поліцейського.

Питання для обговорення: Що ви відчували, коли «вихвалити» професію правоохоронця? Що ви відчували, коли «сварили» професію правоохоронця? Як вам здається, інші відчували те саме, що й ви? Чому?

4.4 Вправа «Валіза» [2]. Мета: з'ясування позитивних характеристик в особистісному та професійному зростанні. Час виконання: 15 хв.

Хід виконання: 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.

Питання для обговорення: Що ви відчували, коли Вам зачитали склад «валізи»? Ви згодні з усіма характеристиками? З якими згодні, з якими ні. Чому?

Блок № 5. Розуміння професійної діяльності. Мета: гармонізація стану та моделі поведінки.

5.1 Вправа «Біографічна розминка» [48]. Мета: вивчення учасниками себе, своїх ресурсів у минулому, теперішньому і майбутньому. Час виконання: 20 хвилин.

Хід виконання: Уявіть весь свій життєвий шлях від народження й до смерті. За допомогою трьох кіл спробуйте зобразити свої уявлення про час. Кола позначають минуле, сьогодення й майбутнє. Розмістіть їх так, щоб вони виражали ваше переживання взаємозв'язку вашого особистого минулого, сьогодення й майбутнього. Це можуть бути кола різної величини. Вкажіть, яке коло якому часу відповідає. Поясніть, чому ви розмістили ваші кола саме так?

5.2 Вправа «Виявлення конструктів і цінностей» [2]. Мета: усвідомлення особистої ціннісно-змістової сфери. Час виконання: 20 хвилин.

Хід виконання: Найважливіше в нашій наступній роботі – пам'ятати, що елементами решіток обов'язково мають бути значущі у професійній сфері люди. Порівняйте цих людей у групах по три людини. У кожному рядку таблиці – по одній трійці людей. Подивіться уважно на першу трійку й подумайте, які дві людини з цієї трійки є найбільш схожими між собою й разом з тим відрізняються від третьої? Відзначте в зафарбованих клітинках двох схожих людей, а в полі «Подібність» напишіть рису, за якою ці дві людини можуть бути об'єднані. У полі «Відмінність» напишіть рису, що відрізняє третю людину від двох інших.

Перенесіть у наступну таблицю значущих людей з попередньої анкети. Ті якості, які ви вважаєте важливими для вас особисто і для людей взагалі, перенесіть у другу анкету в поле «Якості».

Оцініть всіх значущих осіб за кожною якістю (шкала може бути 10-бальною).

Після роботи з оцінними решітками учасники можуть проаналізувати систему власних конструктів. Найбільш значущі конструкти будуть мати найбільший бал.

5.3 Вправа «Створення нарису самохарактеристики» [2]. Мета: створення самохарактеристики в професійній діяльності. Час на виконання цього завдання – 20 хвилин; обсяг – 2–3 сторінки.

Хід виконання: Запишіть нарис самохарактеристики у професійній діяльності. Нариси пишуться про себе у вільній формі, причому в третій особі. Зробіть аналіз цінностей та якостей особистості, які проявляються в роботі тощо.

Питання для обговорення: наскільки важко Вам було зробити аналіз? Які відчуття? Що легше було зробити: цінності або якості? Як Ви вважаєте. Чому саме так?

5.4 Самонавіяння [26]. Мета: створити позитивний образ себе і закріпити цей образ за допомогою слів. При самонавіянні мають промовлятися позитивні життєві твердження. Повинні використовуватися короткі формулювання – «я хочу, я буду, я є». Останнім часом на основі цих методів створюються різні комбіновані програми. В їх основі – способи самозбереження й розвитку психіки людини. Час на виконання 15 хв.

Прийміть зручну позу сидячи або лежачи. Визначте для себе незручність або стрес, які ви хочете усунути. Ця емоція обов'язково має у тілі свою локалізацію! Наприклад, вас дратує поведінка колеги або іншої людини. Постарайтеся визначити цю область, де базується роздратування. Вона може бути де завгодно – у ногах, у тулубі, у будь-якій ділянці тіла. Постарайтеся описати форму й розмір цієї області, її колір, твердість або м'якість, будь-які інші якості. Після детального опису (для себе) почніть подумки посилати енергію у проблемну область тіла. Ви повинні представити цей згусток енергії, скажімо, золотистої кулі, світіння й тепло якого «випаровує», розчиняє, знищує (як кому зручніше) проблему у цій області тіла. Стежте за тим, як змінюється у вашому тілі те, що заважає вам

жити. Може змінюватися форма, колір, розмір, місцезнаходження й інші характеристики. Поступово ви усунете цю негативну енергію і проблему. І відчуєте значне полегшення.

5.5 Вправа «Внутрішній стан» [1]. Мета: усвідомлення особливостей внутрішніх станів. Час виконання: 15 хвилин.

Хід виконання: Кидаючи м'яч один одному, необхідно назвати ім'я того, кому кинули м'яч. Той, хто одержав м'яч, приймає позу, що відбиває його внутрішній стан. Інші учасники повторюють цю ж позу й намагаються відчутти та зрозуміти стан свого колеги.

Питання для обговорення: що Ви відчуваєте, коли повторюєте стан свого колеги? Як Ви вважаєте, чому?

Блок № 6. Рефлексія. Мета: усвідомлення рольових позицій, встановлення зворотного зв'язку, аналіз досвіду, отриманого у групі.

6.1 Психогімнастика [1]. Мета: підвищити настрій та працездатність. Сприяє розвитку виразної поведінки, спонукає учасників, з одного боку, бути уважними до дій інших, а з іншого боку, шукати такі засоби самовираження, які будуть зрозумілими іншим. Час виконання: 15 хвилин.

Хід виконання: Учасники сідають у коло. Тренер роздає картки, на яких написані назви тварин. Назви повторюються на двох картках. «Прочитайте, будь ласка, написане на вашій картці. Зробіть це так, щоб напис бачили тільки ви. Тепер картку можна забрати. Завдання кожного – знайти свою пару. При цьому можна користуватися будь-якими виразними засобами, не можна тільки нічого говорити й видавати характерні звуки «вашої тварини». Коли ви знайдете свою пару, залишіться поруч, але продовжуйте мовчати, не переговорюйтеся. Тільки коли всі пари будуть утворені, ми перевіримо, що в нас вийшло». Після того як усі учасники групи знайшли свою пару, тренер запитує по черзі в кожній парі: «Хто ви?». Після завершення вправи можна запропонувати поділитися враженнями, розповісти про те, як учасники знаходили свою пару.

6.2 Вправа «Створення нарисів фіксованої ролі» [2]. Мета: усвідомлення та аналіз власних соціально-рольових позицій та позицій інших людей. Час виконання: 90 хвилин.

Хід виконання: Тренер зазначає: «Сьогодні ви створюватимете нові ролі для своїх колег. При написанні цих нарисів необхідно користуватися системою певних правил: слід розвивати основну тему, а не виправляти незначні недоліки; роль має носити гіпотетичний характер (брати до уваги події з професійного життя); роль має бути близькою людині».

Ідентифікація ціннісних груп. «Обмінюйтеся своїми робочими альбомами. Для цього необхідно передавати їх по колу один одному. Коли я скажу «Стоп», ви зупинитесь і в кожного в руках опиниться чийсь альбом».

Група ділиться на трійки так, щоб до трійки не потрапили учасники, альбом яких має трійка, а також щоб альбоми учасників кожної трійки перебували у трьох різних групах.

«Тепер я прошу вас подивитися на цінності, зображені на плакаті, і на конструкти в оцінних решітках в альбомах. На плакаті ви бачите три групи цінностей, які характеризують внутрішню мотивовану людину, – самодетермінованість, компетентність, значимі міжособистісні відносини. Ваше завдання – розподілити конструкти людей, альбоми яких ви тримаєте в руках. Подивіться уважно на кожний з конструктів і поставте біля нього назву групи, до якої його можна віднести. Починайте, тільки пам'ятайте: у вас у руках чуже життя, так само як і ваше життя зараз у руках когось іншого».

Питання для обговорення. Чи згодні всі з такими систематизаціями? Чому згодні або чому ні? Що відчуваєте? Охарактеризуйте свої відчуття.

Трансформація системи конструктів. «А тепер нам слід запропонувати кожній людині нову систему конструктів!»

Наділіть людину, ціннісну сферу якої ви аналізуєте, новою системою конструктів, такою, котра, на вашу думку, була б для неї корисною й відповідала ідеалу внутрішньої мотивації. Обов'язково беріть до уваги

життєвий шлях людини, її якості, ваші враження про неї, щоб та система конструктів, що ви запропонуєте, не була занадто далекою для неї. Працюйте спочатку із цінностями самодетермінації, потім – із компетентністю, далі – зі значущими відносинами.

Нову систему конструктів спочатку записуйте на чисті аркуші паперу. Після ознайомлення з нею інших учасників тренінгу й обговорення вам буде необхідно переписати її в робочий альбом тієї людини, з якою ви працювали.

Готово? Тепер проведемо презентацію. Для цього ми будемо розформовувати по одній трійці. Кожен учасник розформованої трійки йде в ту трійку, що працювала з його альбомом, стає нібито клієнтом трьох психологів і розглядає запропоновану йому систему цінностей. Трійка обґрунтовує вибір конструктів, а клієнт висловлює свою згоду або незгоду з ними. У випадку незгоди з якимсь конструктом усі аналізують причину цієї незгоди. Якщо всі розбіжності погоджені, нова система конструктів заноситься в робочий альбом клієнта. Клієнт повертається до своєї трійки, а його альбом залишається у трійки психологів. Після цього обговорюється наступна трійка тощо.

Створення нарисів фіксованої ролі. «Отже, нові системи конструктів створені. Однак для того щоб ними можна було користуватися в житті, слід включити ці конструкти в життєві ситуації особистості, конкретизувати їх у вигляді одиниць поведінки. Тому зараз ми будемо писати фіксовані ролі. Ви всі читали п'єси. Ми будемо робити щось подібне. Вам належить на основі нової системи конструктів створити нові способи поведінки клієнта в різних життєвих ситуаціях (на роботі, вдома, при спілкуванні із друзями й колегами). Акцентуйте свою увагу на професійній діяльності, оскільки саме це є метою наших занять.

Давайте тепер представимо нарис фіксованих ролей для всіх учасників тренінгу. Обговоримо кожний з нарисів, тому що це надзвичайно важливо.

Отже, усі ознайомилися зі своїми нарисами. Тепер нехай кожний візьме свій нарис і прочитає його ще раз. Немає заперечень? Приймаєте? Якщо ні, обговорення триває».

6.3 Вправа «Побажання по колу» [2]. Мета: актуалізація сприйнятого матеріалу з особливостей інших людей з подальшим формулюванням побажань. Час виконання: 15 хвилин.

Хід виконання: в ході виконання цієї вправи учасники формулюють свої побажання кожному учаснику, які вони помітили, виокремили та захотіли би побажати.

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.

3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

В даному пункті проведено аналіз результатів формувального експерименту, який відбувся після проведення соціально-психологічного тренінгу. Запропонований СПТ мав на меті подолання та профілактики виникнення психологічної напруженості у жінок-поліцейських з відповідними завданнями, а саме: організація умов, що сприяють подоланню психологічної напруженості та негативними почуттями; розвиток навичок самоаналізу та саморегуляції; підвищення нервово-психічної стійкості; допомога в усвідомленні особистісних ресурсів.

За результатами констатувального експерименту з'ясовано, що відповідно до отриманих даних психологічна напруженість має суттєвий вплив на ефективність професійної діяльності жінок-поліцейських. Це

проявляється через показники ефективності, які досліджувалися, а саме: нервово-психічна напруга, працездатність, фізіологічний стан, професійна деформація.

Проаналізуємо вплив соціально-психологічного тренінгу на прояв нервово-психічної напруги.

За результатами використання методики «Діагностики нервово-психічного напруження», або опитувальник НПН (Т. А. Нємчин), статистичні дані діагностики прояву НПН жінок-поліцейських після СПТ представлені в табл. 3.2

Таблиця 3.2

Результати дослідження за методикою «Опитувальник нервово-психічного напруження» (після проведення корекційних заходів)

№ з/ч	НПН
1	30
2	30
3	34
4	42
5	46
6	34
7	48
8	34
9	46
10	46
11	50
12	40
13	31
14	31
15	40

Продовж. табл. 3.2

16	33
17	34
18	38
19	52
20	34
21	31
22	36
23	30
24	36
25	34
26	42
27	40
28	38
29	42
30	35

За результатами підрахунку статистичних даних по нервово-психічній напрузі жінок-поліцейських було отримано результати, які представлені в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою
«Опитувальник нервово-психічного напруження»
(після проведення корекційних заходів)**

Рівень НПН	Ступінь вираженості, %	
	Кіль-ть	%
Слабка	30	100
Помірна	—	
Надмірна	—	

Визначення відсоткового співвідношення рівня НПН жінок-поліцейських після СПТ представлено на рис. 3.1.

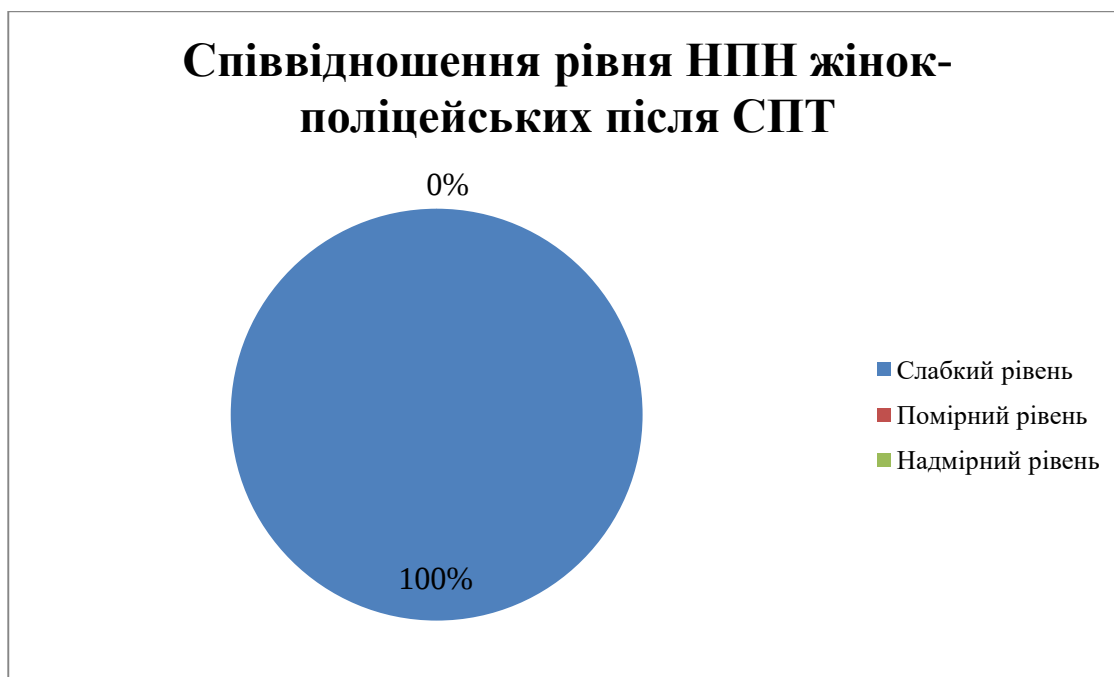


Рис. 3.1. Сегментограма результатів дослідження за методикою «Діагностика нервово-психічного напруження» (після проведення корекційних заходів)

Аналізуючи результати дослідження після проведення СПТ можемо констатувати, що показники вираженості НПН змінилися майже у всіх досліджуваних жінок-поліцейських. Якщо за результатами констатувального експерименту у досліджуваних жінок-поліцейських 9,9% від загальної кількості мали помірний рівень психологічної напруги, то за результатами формувального експерименту ці показники знизилися до слабо вираженого рівня. Деякі відмінності також спостерігаються у жінок-поліцейських, які мали слабкий рівень НПН, але їх показники перебували на рівні, близькому до балів діапазону – тобто прояв рівня НПН знизився.

За методикою діагностики «Диференційована оцінка працездатності «ДОПЗ» було отримано статистичні дані по визначенню показників працездатності після проведення корекційних заходів, представлені в табл. 3.4

Таблиця 3.4

Результати дослідження за методикою діагностики «Диференційована оцінка працездатності» (після проведення корекційних заходів)

№ п/п	ДОПЗ			
	Іс	Ім	Іп	Істр
1	15	13	14	14
2	16	18	13	17
3	17	14	15	16
4	18	17	15	18
5	24	15	22	20
6	17	16	11	16
7	16	18	14	18
8	14	12	8	16
9	15	16	16	17
10	17	18	16	19
11	17	21	15	21
12	15	16	10	16
13	15	14	12	15
14	14	11	12	15
15	17	12	16	16
16	15	13	15	14
17	11	13	12	15
18	14	18	16	15
19	15	14	22	17

Продовж. табл. 3.4

20	13	16	12	14
21	14	16	13	14
22	15	14	13	16
23	12	15	12	17
24	17	15	11	16
25	14	26	26	14
26	17	13	12	19
27	19	17	18	19
28	19	12	13	16
29	18	14	13	16
30	14	14	13	14

За результатами підрахунку статистичних даних по працездатності жінок-поліцейських було отримано результати, які представлені в табл. 3.5

Таблиця 3.5

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Диференційована оцінка працездатності» (після проведення
корекційних заходів)**

Міра вираженості стану	Значення показників (%)							
	ІС		ІМ		ІП		Істр.	
	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%
Низька	6	20	8	26,6	26	86,7	19	63,3
Помірна	24	80	21	70,1	3	10	11	36,7
Виражена	—		1	3,3	1	3,3		
Висока	—		—		—		—	

Міра вираженості стану показників працездатності жінок-поліцейських у відсотковому співвідношенні після СПТ представлена на рис. 3.2.

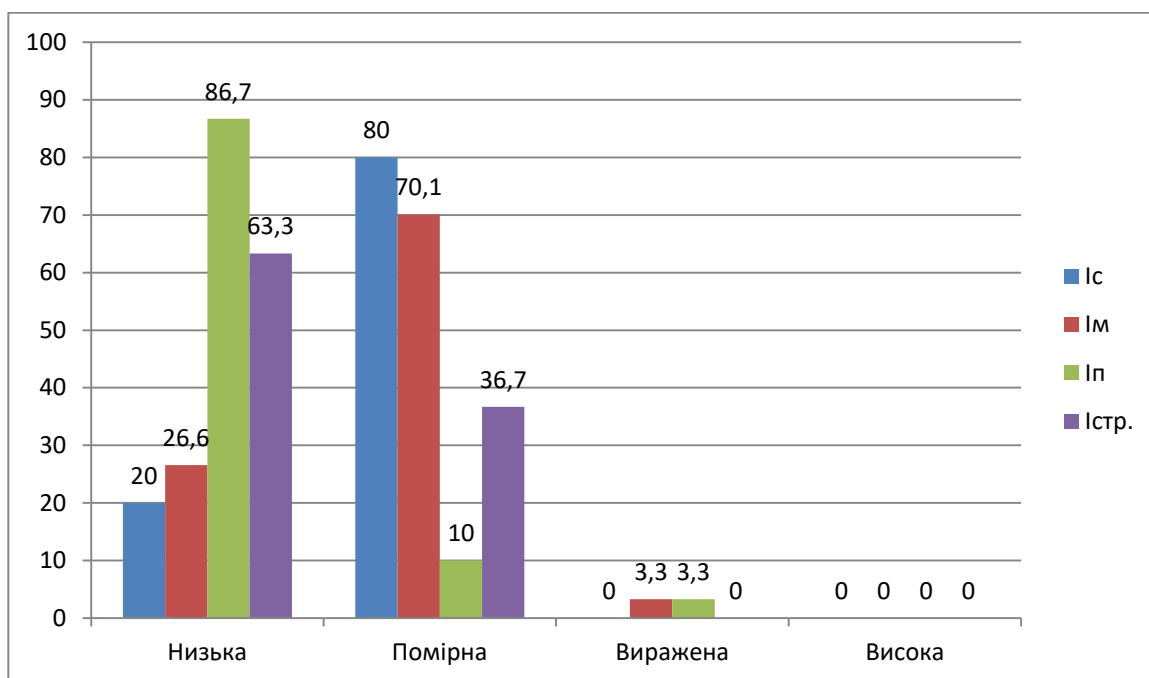


Рис. 3.2. Гістограма результатів дослідження за методикою діагностики «Диференційована оцінка працездатності» (після проведення корекційних заходів)

За результатами аналізу можна сказати, що після проведеного соціально-психологічного тренінгу перерозподіл показників рівня працездатності змінився в кращу сторону. За показником Ic збільшився відсоток досліджуваних з 13,3% до 20%. Відповідно зменшився відсоток у групі помірна вираженість. 6,7% опитуваних з показником високого рівня перейшли в групу помірного рівня вираженості, значення якої складає 80%. За показником Im також спостерігається зміна відсоткового співвідношення. Після проведеного тренінгу відсоток низького рівня вираженості складає 26,6%, помірного 70,1%, відсоток на третьому, вираженому рівні залишився незмінним. Значні зміни відбулися по показнику In – на низькому рівні перебувають 86,7% опитуваних, на помірному 10%, на вираженому рівні 6,7% у групі досліджуваних знизився до 3,3%. Варто зауважити, що найбільш чутливим виявився показник Istr. Після проведеного тренінгу 63,3% складають низький рівень, та 36,7% - помірний.

Наступним кроком дослідження було виявлення показників функціонального стану жінок-поліцейських за методикою «САН (Самопочуття–Активність–Настрій)» після СПТ. Методика характеризує три показники фізіологічного стану працівника: самопочуття (оцінює силу, здоров'я та втому); активність (оцінює рухливість, швидкість та темп); настрій (оцінює емоційний стан). Високі бали: вказують на позитивний стан, низькі на негативний. Статистичні дані по дослідженню стану показників працездатності жінок-поліцейських представлено в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Результати дослідження за методикою діагностики «САН (Самопочуття–Активність–Настрій)» (після проведення корекційних заходів)

№ п/п	САН		
	Самопочуття	Активність	Настрій
1	68	66	69
2	66	60	60
3	48	52	47
4	45	54	59
5	44	42	49
6	56	58	68
7	53	46	66
8	58	59	68
9	44	50	59
10	52	48	63
11	48	43	47
12	64	64	60
13	63	59	62
14	69	64	68
15	62	57	63
16	69	66	69
17	63	55	64

Продовж. табл. 3.6

18	59	54	60
19	43	48	55
20	68	70	70
21	61	62	65
22	63	67	66
23	68	65	68
24	56	52	54
25	56	53	54
26	48	53	63
27	59	56	54
28	59	49	59
29	59	51	61
30	58	48	65

Підрахунки результатів дослідження (див. табл. 3.7) дозволили провести аналіз фізіологічного стану жінок-поліцейських після проведеного СПТ.

Таблиця 3.7

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«САН (Самопочуття–Активність–Настрій)» (після проведення
корекційних заходів)**

Рівні	Самопочуття		Активність		Настрій	
	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%
Високий	24	80	23	76,7	27	90,1
Середній	6	20	7	23,3	3	9,9
Низький	—		—		—	

На рис. 3.3 представлено результати дослідження показників фізіологічного стану жінок-поліцейських після СПТ.

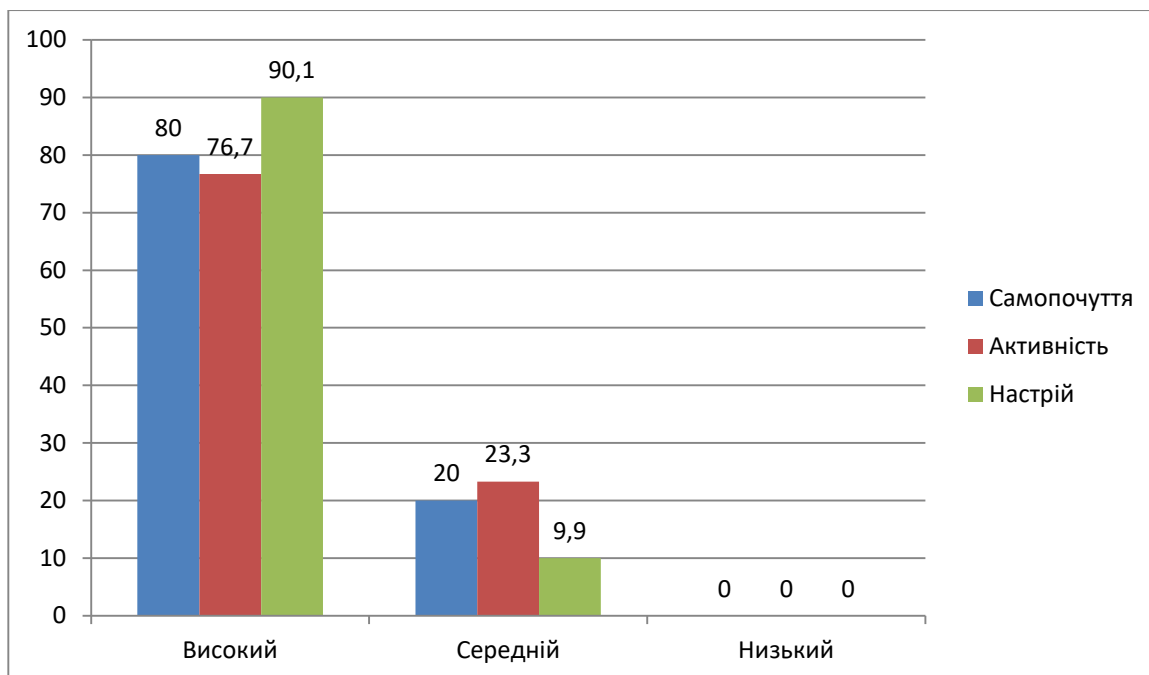


Рис. 3.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «САН (Самопочуття–Активність–Настрій)» (після проведення корекційних заходів)

За результатами повторного дослідження з'ясовано, що фізіологічний стан жінок-поліцейських покращився після проведеного СПТ. Показники самопочуття на середньому рівні змінилися на 6,7% по відношенню до попереднього, по активності з'ясовано зміни на 10%, по настрою – на 3,3%. Відповідно, високий рівень усіх показників збільшився. Низький рівень при повторному дослідженні не виявився. Також варто зауважити, якщо при попередньому дослідженні існував окремий відсоток досліджуваних із заниженим рівнем активності та самопочуття (16,5%), то після проведеного СПТ ці показники перебувають в межах відповідності. Вирівнялися також значення цих показників у респондента із заниженим рівнем по всім трьом характеристикам.

Наступним кроком дослідження було визначення прояву професійної деформації жінок-поліцейських за допомогою методики «Опитувальник професійної деформації» («ОПД») (В. С. Медведєв) після проведеного СПТ.

Статистичні дані проведеного дослідження представлені в табл. 3.8

Таблиця 3.8

Результати дослідження за методикою «Опитувальник професійної деформації» (після проведення корекційних заходів)

№ п/п	Рівень професійної деформації
1	11
2	34
3	19
4	33
5	24
6	27
7	8
8	10
9	12
10	8
11	25
12	20
13	16
14	22
15	16
16	27
17	15
18	28
19	28
20	16
21	13
22	15
23	4

Продовж. табл. 3.8

24	27
25	12
26	14
27	18
28	12
29	13
30	12

Підрахунки результатів дослідження (див. табл. 3.9) дозволили провести аналіз стану професійної деформації жінок-поліцейських після СПТ.

Таблиця 3.9

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Опитувальник професійної деформації» (після проведення корекційних заходів)

Рівні прояву	Професійна деформація		Рівень утворення		
	Кіль-ть	%	Рівень	Кіль-ть	%
Деформація в цілому відсутня	1	3,3	—		
Початковий рівень деформації	29	96,7	на стадії утворення	14	48,27
			в основному утворився	8	27,58
			повністю утворився	7	24,13
Середній рівень деформації	—	—	на стадії утворення	0	0
			в основному утворився	0	0
			повністю утворився	0	0
Глибинний рівень деформації:	—		—		

На рис. 3.4 представлено результати дослідження рівнів стану професійної деформації жінок-поліцейських після СПТ.



Рис. 3.4. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Опитувальник професійної деформації» (після проведення корекційних заходів)

На рис. 3.5 представлено результати дослідження розподілу рівнів стану професійної деформації жінок-поліцейських після СПТ.

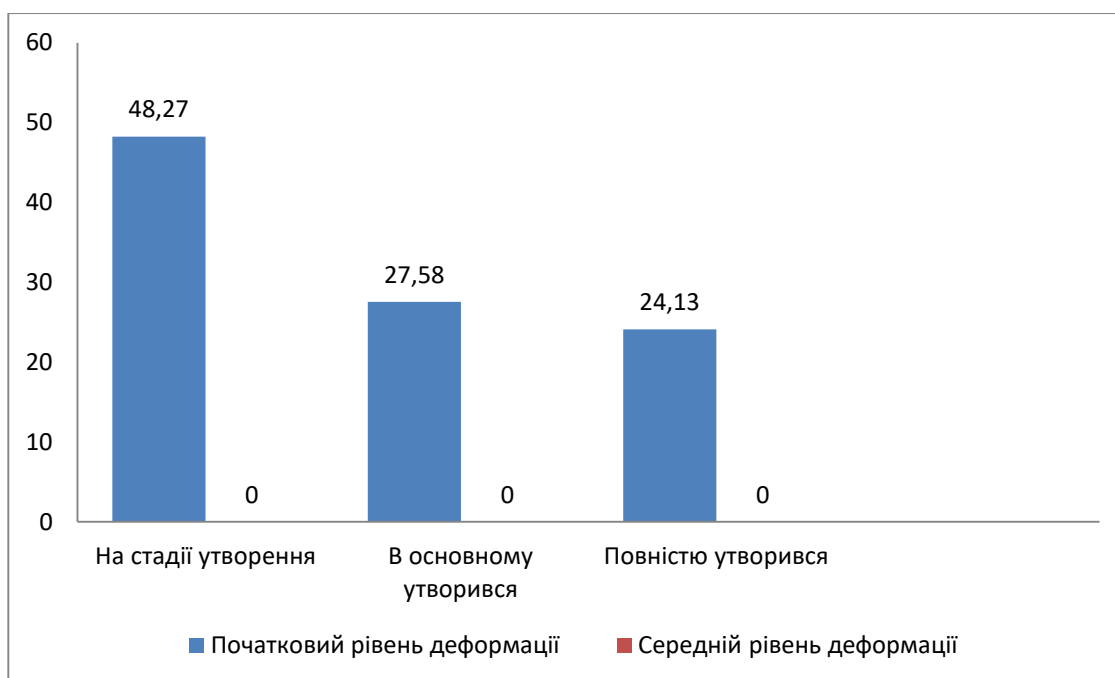


Рис. 3.5. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Опитувальник професійної деформації» (після проведення корекційних заходів)

За результатами аналізу після проведення соціально-психологічного тренінгу з'ясовано, що прояв професійної деформації досліджуваних жінок-поліцейських у 96,67% знаходиться на початковому рівні. Її рівень змінився мало, у респондента середнього рівня деформації початкової стадії він наблизився до значень початкового рівня; на стадії початкового рівня дещо змінилися відсоткові значення по рівням утворення, які стали складати на стадії утворення 46,42%, на стадії в основному утворився – 25%, на стадії повністю утворився змін не відбулося. Перехід із стадії в «основному утворився» на стадію «утворення» відбулося лише у декількох респондентів.

3.3. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента.

Для перевірки ефективності корекційної процедури було використано метод статистичної перевірки гіпотез: двовибірковий t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

Основне завдання використання t-критерію Стюдента: з'ясувати наскільки значущий позитивний вплив було завдано в результаті впровадження програми соціально-психологічного тренінгу щодо профілактики виникнення психосоматичних розладів.

Параметричний метод перевірки статистичних гіпотез t-критерій Стюдента для залежних вибірок застосовується для порівняння середніх значень двох залежних між собою вибірок.

За кожною методикою психологічної діагностики було отримано дані двох експериментів: констатувального і формувального. В результаті було отримано два варіаційних ряди по кожній зі шкал методик діагностики, які було обрано для проведення емпіричного дослідження.

Висуваємо нульову (H_0) та альтернативну (H_1) гіпотези:

- нульова гіпотеза – після впровадження корекційної програми показники за шкалами методик психологічної діагностики в середньому не змінюються;

- альтернативна гіпотеза – після впровадження корекційної програми показники за шкалами методик психологічної діагностики в середньому мають певні позитивні зміни.

Задаємо рівень значущості $\alpha = 0,5$.

Для обчислення емпіричного значення t-критерію в ситуації перевірки гіпотези про відмінності між двома залежними вибірками застосовують наступну формулу:

$$t = \frac{|M_d|}{\sigma_d/\sqrt{N}} \quad (3.1)$$

де M_d – середня різниця значень, а σ_d – стандартне відхилення різниць.
Кількість ступенів свободи розраховують як:

$$df = N - 1 \quad (3.2)$$

Рівень значущості визначаємо за таблицею критичних значень t-критерію Стюдента.

Розрахуємо t-критерій Стюдента за методикою «Опитувальник нервово-психічного напруження» (НПН) (див. табл. 3.10 – 3.11).

Таблиця 3.10

Результати емпіричного дослідження за методикою «Опитувальник нервово-психічного напруження» (НПН)

№	Шкала НПН		
	к	ф	d (різниця)
1	33	30	3
2	31	30	1
3	37	34	3
4	46	42	4
5	50	46	4
6	39	34	5
7	50	48	2
8	38	34	4
9	54	46	8
10	50	46	4
11	57	50	7
12	44	40	4

Продовж. табл. 3.10

13	32	31	1
14	31	31	0
15	42	40	2
16	36	33	3
17	34	34	0
18	40	38	2
19	64	52	12
20	38	34	4
21	31	30	1
22	38	36	
23	30	30	0
24	36	36	0
25	34	34	0
26	44	42	2
27	43	40	3
28	44	38	6
29	44	42	3
30	40	35	5

Таблиця 3.11

**Значущі відмінності між показниками за методикою «Опитувальник
нервово-психічного напруження» (НПН)**

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Нервово-психічна напруга	3,20	2,75	29	6,41	2,045	0,01

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що при порівнянні t-розрахованого з t-критичним виявлено певну залежність: $t\text{-розрах.} > t\text{-кр.}$, значить приймається альтернативна гіпотеза (H_1).

Також було визначено рівень значущості 0,01, який вказує на те, що впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу мала позитивний вплив на особистість: виявлено позитивні зрушення щодо мінімізації прояву психологічної напруженості, що і відображено в результатах повторного тестування.

Розрахуємо t-критерій Стюдента за методикою діагностики «Диференційована оцінка працездатності» (ДОПЗ) (див. табл. 3.12 – 3.13).

Таблиця 3.12

**Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики
«Диференційована оцінка працездатності» (ДОПЗ)**

№	Шкали працездатності											
	Ic			Im			Ip			Iстр		
	к	ф	d (різни ця)	к	ф	d (різни ця)	к	ф	d (різни ця)	к	ф	d (різни ця)
1	18	15	3	19	13	6	17	14	3	14	14	0
2	20	16	4	22	18	4	18	13	5	17	17	0

Продовж. табл. 3.12

3	19	17	2	24	14	10	22	15	7	16	16	0
4	21	18	3	25	17	8	29	15	4	22	18	4
5	27	24	3	19	15	4	31	22	9	22	20	2
6	18	17	1	19	16	3	14	11	3	17	16	1
7	22	16	6	20	18	2	20	14	6	24	18	6
8	14	14	0	15	12	3	10	8	2	19	16	3
9	19	15	4	21	16	5	27	16	11	21	17	4
10	22	17	5	20	18	2	20	16	4	24	19	5
11	22	17	5	26	21	5	22	15	7	25	21	4
12	17	15	2	19	16	3	14	10	4	18	16	2
13	17	15	2	17	14	3	15	12	3	18	15	3
14	18	14	4	15	11	4	16	12	4	17	15	2
15	20	17	3	23	12	11	23	16	7	21	16	5
16	17	15	2	16	13	3	19	15	4	18	14	4
17	11	11	0	16	13	3	12	12	0	15	15	0
18	16	14	2	23	18	5	20	16	4	17	15	2
19	25	15	10	25	14	11	34	22	12	22	17	5
20	18	13	5	18	16	2	12	12	0	18	14	4
21	14	14	0	17	16	1	16	13	3	18	14	4
22	17	15	2	14	14	0	14	13	1	20	16	4
23	16	12	4	15	15	0	12	12	0	19	17	2
24	20	17	3	22	15	7	15	11	4	18	16	2
25	15	14	1	29	26	3	35	26	9	14	14	0
26	27	17	10	21	13	8	16	12	4	27	19	8
27	23	19	4	23	17	6	22	18	4	27	19	8
28	21	19	2	19	12	7	15	13	2	19	16	3
29	21	18	3	19	14	5	15	13	2	19	16	3
30	21	14	7	19	14	5	15	13	2	19	14	2

Таблиця 3.13

**Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики
«Диференційована оцінка працездатності» (ДОПЗ)**

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Індекс стомлення	3,4	2,47	29	7,55	2,045	0,01
Індекс монотонії	4,63	2,9	29	8,73	2,045	0,01
Індекс пересичення	4,33	3,04	29	8,27	2,045	0,01
Індекс стресу	3,06	2,14	29	7,84	2,045	0,01

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що при порівнянні t-розрахованого з t-критичним виявлено певну залежність: $t\text{-розра.} > t\text{-кр.}$, значить приймається альтернативна гіпотеза (H_1).

Також було визначено рівень значущості 0,01, який вказує на те, що впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу мала позитивний вплив на особистість: виявлено позитивні зрушення щодо мінімізації прояву психологічної напруженості на показники працездатності, що і відображено в результатах повторного тестування.

Розрахуємо t-критерій Стьюдента за методикою діагностики «Самопочуття-Активність-Настрій» (САН) (див. табл. 3.14 – 3.15).

Таблиця 3.14

**Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики
«Самопочуття–Активність–Настрій» (САН)**

№	Шкали САН								
	Самопочуття			Активність			Настрій		
	к	ф	d (різниця)	к	ф	d (різниця)	к	ф	d (різниця)
1	68	68	0	65	66	1	69	69	0
2	56	66	10	48	60	2	57	60	3
3	43	48	5	47	52	5	37	47	10
4	40	45	5	51	54	3	57	59	2
5	41	44	3	39	42	3	41	49	8
6	54	56	2	58	58	0	63	68	5
7	50	53	3	28	46	18	58	66	8
8	55	58	3	55	59	4	63	68	5
9	40	44	4	45	50	5	50	59	9
10	50	52	2	28	48	20	58	63	5
11	43	48	5	39	43	4	45	47	2
12	60	64	4	58	64	6	55	60	5
13	59	63	4	56	59	3	59	62	3
14	69	69	0	61	64	3	67	68	1
15	59	62	3	52	57	5	61	63	2
16	69	69	0	61	66	5	67	69	2
17	61	63	2	50	55	5	60	64	4
18	56	59	3	50	54	4	58	60	2
19	26	43	7	32	48	16	29	55	26
20	68	68	0	70	70	0	70	70	0

Продовж. табл. 3.14

21	59	61	2	59	62	3	62	65	3
22	60	63	3	61	67	6	63	66	3
23	68	68	0	60	65	5	65	68	3
24	55	56	1	35	52	17	52	54	2
25	54	56	2	42	53	11	52	54	2
26	45	48	3	51	53	2	58	63	5
27	55	59	4	52	56	4	51	54	3
28	59	59	0	25	49	24	56	59	3
29	59	59	0	25	51	26	58	61	3
30	56	58	2	31	48	17	63	65	2

Таблиця 3.15

Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики
«Самопочуття–Активність–Настрій» (САН)

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Самопочуття	2,73	2,88	29	-4,95	2,045	0,01
Активність	7,56	7,31	29	-5,94	2,045	0,01
Настрій	4,36	4,76	29	-5,01	2,045	0,01

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що при порівнянні t-розрахованого з t-критичним виявлено певну залежність: $t\text{-розра} > t\text{-кр.}$, значить приймається альтернативна гіпотеза (H1).

Мінус перед значенням t-статистики у t-тесті Стьюдента означає, що середнє значення однієї вибірки менше, ніж середнє значення іншої вибірки, що порівнюється, вказуючи на напрямок відмінності, а не просто на факт

наявності відмінності, тобто різниця є від'ємною, а не додатною, і це важливо при інтерпретації, чи відповідає результат альтернативній гіпотезі.

Також було визначено рівень значущості 0,01, який вказує на те, що впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу мала позитивний вплив на особистість: виявлено позитивні зрушення щодо мінімізації прояву психологічної напруженості на показники фізіологічного стану, що і відображено в результатах повторного тестування.

Розрахуємо t-критерій Стьюдента за методикою діагностики «Опитувальник професійної деформації» (ОПД) (див. табл. 3.16 – 3.17).

Таблиця 3.16

**Результати емпіричного дослідження за методикою
«Опитувальник професійної деформації»**

№	Професійна деформація		
	к	ф	d (різниця)
1	11	11	0
2	37	34	3
3	21	19	3
4	33	33	0
5	25	24	1
6	29	27	2
7	8	8	0
8	10	10	0
9	12	12	0
10	8	8	0
11	25	25	0
12	20	20	0

Продовж. табл. 3.16

13	16	16	0
14	23	22	1
15	16	16	0
16	27	27	0
17	16	15	1
18	28	28	0
19	28	28	0
20	16	16	0
21	13	13	0
22	16	15	1
23	4	4	0
24	27	27	0
25	12	12	0
26	15	14	1
27	18	18	0
28	13	12	1
29	13	13	0
30	13	12	1

Таблиця 3.17

**Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики
«Опитувальний професійної деформації» (ОПД)**

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Професійна деформація	0,5	0,86	29	3,29	2,045	0,01

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що при порівнянні t-розрахованого з t-критичним виявлено певну залежність: $t\text{-розн.} > t\text{-кр.}$, значить приймається альтернативна гіпотеза (H1).

Також було визначено рівень значущості 0,01, який вказує на те, що впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу мала позитивний вплив на особистість: виявлено позитивні зрушення щодо мінімізації прояву психологічної напруженості на показники професійної деформації, що і відображено в результатах повторного тестування.

Таким чином, з'ясовуючи ефективність проведеного соціально-психологічного тренінгу, визначено його позитивний вплив на досліджуваних жінок поліцейських. В процесі тренінгу учасниками було розвинено навички самоаналізу та саморегуляції; відбулося підвищення стресостійкості; розвинено комунікативні навички; відбулося усвідомлення особистісних ресурсів.

За допомогою тренінгових занять учасники набули розвиток навичок зняття психологічної напруги та гармонізації свого психологічного стану. Виправились показники функціонального стану та покращились показники працездатності. Деякі позитивні зміни відбулися в прояві професійної деформації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Важливість проблеми подолання та профілактики виникнення психологічної напруженості у жінок-поліцейських пов'язана, по-перше, із необхідністю підвищення працездатності та ефективності здійснення професійної діяльності, що дозволяє співробітникам зберігати параметри стійкості у складних обставинах діяльності; по-друге, із завданнями виявлення особливостей захисних психічних механізмів, що забезпечують протистояння та підтримку активності при впливі негативних стимулів фізичного та соціального середовища; і, по-третє, із визначенням перспектив формування та прогнозу індивідуальної стресостійкості залежно від комплексу інтегральних чинників.

Одним із напрямів роботи фахівців психологічного забезпечення у Національній поліції України є організація та проведення соціально-психологічних тренінгів щодо формування необхідних професійних, поведінкових та комунікативних навичок працівників, психологічної готовності до дій у різноманітних службових ситуаціях.

Аналізуючи результати дослідження після проведення СПТ з'ясовано, що показники вираженості НПН змінилися майже у всіх досліджуваних жінок-поліцейських, тобто знизилися до слабо вираженого рівня; перерозподіл показників рівня працездатності змінився в кращу сторону, у досліджуваних жінок-поліцейських значно знизився прояв стомлення, монотонії, пересичення та стресу; фізіологічний стан жінок-поліцейських значно покращився, для нормального фізіологічного стану людини оцінки САН приблизно рівні, а в міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності, в порівнянні з настроєм, що було відмічено в результаті констатувального експерименту, та надалі відбулося вирівнювання значення цих показників; прояв професійної деформації досліджуваних жінок-поліцейських у значному відсотковому значенні знаходиться на початковому рівні, які

змінилися мало, відбулося переходження зі стадії «в основному утворився» на стадію «утворення» відбулося лише у декількох респондентів.

Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента показала, що після проведеного соціально-психологічного тренінгу відбулись позитивні зміни у показниках прояву психологічної напруженості жінок-поліцейських, але вони різняться за рівнем значущості змін: зниження рівня нервово-психічної напруги ($p \leq 0,01$); значне зниження рівня показників працездатності (відмінності статистично значущі для всіх показників (I_c , I_m , I_p , $I_{стр}$ при $p \leq 0,01$); підвищення рівня показників функціонального стану (Самопочуття–Активність–Настрій), відмінності статистично значущі ($p \leq 0,01$); зниження рівня професійної деформації, відмінності статистично значущі ($p \leq 0,01$).

Таким чином, з'ясовуючи ефективність проведеного соціально-психологічного тренінгу, визначено його позитивний вплив на досліджуваних жінок поліцейських. В процесі тренінгу учасниками було розвинено навички самоаналізу та саморегуляції; відбулося підвищення стресостійкості; розвинено комунікативні навички; відбулося усвідомлення особистісних ресурсів.

За допомогою тренінгових занять учасники набули розвиток навичок зняття психологічної напруги та гармонізації свого психологічного стану. виправились показники функціонального стану та покращились показники працездатності. Позитивні зміни відбулися в прояві професійної деформації.

ВИСНОВКИ

1. В сучасній науковій літературі немає єдиної концепції поняття психологічної напруженості, різні автори надають їй різні визначення та отожднюють це поняття з різними фізіологічними, психоемоційними станами та поведінковими реакціями. Стан психологічної напруженості виникає під час виконання людиною продуктивної діяльності в складних (екстремальних) умовах і досить сильно впливає на її ефективність. Природа психологічної напруженості розкривається через об'єктивні фізичні характеристики стимуляції, так звані стресори – фізичні та психічні подразники. Аналіз наукових джерел дав змогу інтерпретувати психологічну напруженість як стан підвищеного емоційного та психічного навантаження, що виникає у відповідь на стресори або екстремальні та негативні ситуації. Напруженими вважаються моменти, наповнені стресовими факторами, коли важливими виявляються наслідки подій. Відчуття при психологічній напруженості сприймаються людиною як фізичне або розумове навантаження. Воно може проявлятися через різні фізіологічні та психологічні симптоми.

2. Поряд з фізіологічними та психологічними параметрами при оцінці напруженості широко використовуються показники діяльності. Стан психологічної напруженості зовні виявляється в ряді психофізіологічних характеристик та у поведінці людини, які безпосередньо впливають на ефективність професійної діяльності. Прояви психологічної напруженості можуть бути виявлені у проявах працездатності, а саме: показники ефективності або продуктивності діяльності, показники самопочуття людини і психофізіологічні показники стану систем і функцій організму, фізичні та психологічні симптоми, які проявляються через фізичну та розумову стомленість; негативні психічні стани, як показники психічної діяльності особистості працівника. Рівень психічної напруженості – це один з найважливіших факторів, який впливає на результат професійної діяльності.

3. Відповідно до отриманих даних психологічна напруженість має

суттєвий вплив на ефективність професійної діяльності жінок-поліцейських. Це проявляється через показники ефективності, які було досліджено, а саме: нервово-психічна напруга, працездатність, фізіологічний стан, професійна деформація, для вивчення яких були підібрані відповідні психодіагностичні методики: опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.); методика «Диференційована оцінка працездатності» (скорочено ДОПЗ); тест САН (Самопочуття, активність, настрій – самооцінка психофізіологічного стану); «Опитувальник професійної деформації» («ОПД»), розроблений В. С. Медведєвим).

4. За результатами констатувального експерименту та аналізу отриманих даних з'ясовано, що досліджувані жінки-поліцейські у своїй більшості мають слабкий рівень НПН, тобто детенсивну нервово-психічну напруженість, але у окремого відсотка спостерігається помірний рівень вираженості; показники працездатності досліджуваних жінок-поліцейських у своїй більшості знаходяться на помірному рівні, але при цьому виокремлюється Іп, який проявляється на високому рівні; за показниками САН у окремого відсотка досліджуваних зміни спостерігаються по показникам самопочуття та активність; прояв професійної деформації у досліджуваних жінок-поліцейських знаходиться у своїй більшості на початковому рівні, та практично однаково розподілений по трьом рівням утворення. Також з'ясовано, що відповідно до отриманих результатів варто здійснювати цілеспрямований і безперервний превентивний вплив та здійснювати кроки щодо подолання психологічної напруженості у жінок-поліцейських як чинника зниження ефективності професійної діяльності.

5. Важливість проблеми подолання та профілактики виникнення психологічної напруженості у жінок-поліцейських пов'язана, по-перше, із необхідністю підвищення працездатності та ефективності здійснення професійної діяльності, що дозволяє співробітникам зберігати параметри стійкості у складних обставинах діяльності; по-друге, із завданнями виявлення особливостей захисних психічних механізмів, що забезпечують

протистояння та підтримку активності при впливі негативних стимулів фізичного та соціального середовища; і, по-третє, із визначенням перспектив формування та прогнозу індивідуальної стресостійкості залежно від комплексу інтегральних чинників. Одним із напрямів роботи фахівців психологічного забезпечення у Національній поліції України є організація та проведення соціально-психологічних тренінгів щодо формування необхідних професійних, поведінкових та комунікативних навичок працівників, психологічної готовності до дій у різноманітних службових ситуаціях. Метою запропонованого тренінгу є подолання та профілактики виникнення психологічної напруженості у жінок-поліцейських. Завдання: організація умов, що сприяють подоланню психологічної напруженості та негативними почуттями; розвиток навичок самоаналізу та саморегуляції; підвищення стресостійкості; розвиток комунікативних навичок; допомога в усвідомленні особистісних ресурсів. За допомогою тренінгових занять учасники набули розвиток навичок зняття психологічної напруги та гармонізації свого психологічного стану. виправились показники функціонального стану та покращились показники працездатності. Позитивні зміни відбулися в прояві професійної деформації.

6. Аналізуючи результати дослідження після проведення СПТ з'ясовано, що показники вираженості НПН змінилися майже у всіх досліджуваних жінок-поліцейських, тобто знизилися до слабо вираженого рівня; перерозподіл показників рівня працездатності змінився в кращу сторону, у досліджуваних жінок-поліцейських значно знизився прояв стомлення, монотонії, пересичення та стресу; фізіологічний стан жінок-поліцейських значно покращився, для нормального фізіологічного стану людини оцінки САН приблизно рівні, а в міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності, в порівнянні з настроєм, що було відмічено в результаті констатувального експерименту, та надалі відбулося вирівнювання значення цих показників; прояв професійної деформації

досліджуваних жінок-поліцейських у значному відсотковому значенні знаходиться на початковому рівні, які змінилися мало, перехід зі стадії «в основному утворився» на стадію «утворення» відбувся лише у декількох респондентів.

7. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою *t*-критерію Стьюдента показала, що після проведеного соціально-психологічного тренінгу відбулись позитивні зміни у показниках прояву психологічної напруженості жінок-поліцейських, але вони різняться за рівнем значущості змін: зниження рівня нервово-психічної напруги (відмінності статистично значущі при $p \leq 0,01$); значне зниження рівня показників працездатності (відмінності статистично значущі для всіх показників (I_c , I_m , I_p , $I_{стр}$ при $p \leq 0,01$); підвищення рівня показників функціонального стану (Самопочуття–Активність–Настрій), відмінності статистично значущі ($p \leq 0,01$); зниження рівня професійної деформації, відмінності статистично значущі ($p \leq 0,01$). Відповідно, можна зробити висновок, що соціально-психологічний тренінг найбільше вплинув на зменшення стомлення, монотонії, пересичення та проявів стресу.

Перспектива подальших досліджень вбачається у розробці комплексної програми з профілактичних дій щодо впливу психологічної напруженості на ефективність професійної діяльності жінок-поліцейських та напрацювання адекватних механізмів психологічного захисту з метою збереження їхнього психічного здоров'я та консультування керівництва правоохоронних органів щодо попередження впливу психологічної напруженості на професійну діяльність жінок-поліцейських.

Таким чином, усі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету - досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрушко Я. С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. Львів : Львівська політехніка, 2021. 236 с.
2. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.
3. Березка С. В. Підходи до класифікації форм та видів деформацій особистості у науковій літературі. *Young Scientist*. 2017. № 1 (41). С. 225-228.
4. Блажівський М. І. Адаптація молодих офіцерів до професійної діяльності в практичних підрозділах органів внутрішніх справ. *Психологія управлінської діяльності*. 2014. Вип. 3. С. 102–106.
5. Боднар В. Є. Детермінанти професійної деформації працівників Національної поліції України. *Юридичний бюлетень*. 2018. Вип. 8. С. 283-291.
6. Борисюк О. М., Фостяк М. В. Дослідження синдрому професійного вигорання у працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2016. № 2. С. 102-112.
7. Букліб. Студентська бібліотека. URL: <https://buklib.net/books/24865/>. (Дата звернення 25.09.2025).
8. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. 2-ге видан., випр. і доп. Київ : «Центр учбової літератури», 2007. 968 с. URL: <http://www.info-library.com.ua/books-text-4785.html> (Дата звернення 11.09.2025).
9. Ващенко І. В. Конфлікти: сучасний стан, проблеми та напрямки їх вирішення в органах внутрішніх справ. Харків : Національний університет внутрішніх справ, 2002. 256 с.
10. Галич М. Ю. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. *Юридична психологія*. 2021. № 2(29). С. 44–52.

11. Гіденко Є. С. Підготовка працівників поліції в тактично-складовій діяльності при екстремальних ситуаціях. *Юридичний науковий електронний журнал*. С. 474-477. URL: http://lsej.org.ua/8_2022/108.pdf. (Дата звернення 05.10.2025).
12. Деніжна С. О., Сова М. О. Психологічна підготовка працівників правоохоронних органів професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 32. С. 99–115.
13. Джежик О. В. Автор. дис. на здобуття наук. ступ. канд. псих. наук. : 19.00.06. Юридична психологія. Київ, 2009. 20 с.
14. Жінки VS. Чоловіки: відмінності, доведені. Українська правда. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2013/12/05/144101/>. (Дата звернення 11.10.2025).
15. Журавльова Л., Хильченко Л. Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова* Серія 12. Психологічні науки. 2023. Випуск 21 (66). С. 17-25.
16. Задорожня Р. В., Фісун Н. О., Тимофєєв В. П. Вплив стресу на професійну діяльність працівників національної поліції. Електронне наукове видання «Аналітично-порівняльне правознавство». С. 27–273. URL: <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2023.03.49>. (Дата звернення 05.10.2025).
17. Збірник методик, рекомендованих для проведення психологічного діагностування під час заступання у добовий наряд зі зброєю (для використання офіцерами-психологами та психологами. Головне Управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України, Київ : 2020 р. 25 с.
18. Ігумнова О. Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*: зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 142–149.

19. Кальниш В. В., Щепанков С. М., Пашковський С. М. Психофізіологічні характеристики функціонального стану льотного складу, що брали участь у миротворчій місії на африканському континенті. *Фізіологічний журнал*. 2017. Т. 63. № 6. С. 31-38.
20. Кальниш В. В., Дорошенко М. Н., Пишнов Г. Ю., Буцик А. Л., Какаджанов Т. А. Особливості впливу інформаційного навантаження на людей, що перебувають у різних психічних станах. *Український медичний часопис*. URL: www.umj.com.ua/uk/publikatsia-80695-osobennosti-vliyaniya-informacionnoj-nagruzki-na-lyudej-naxodyashhixsya-v-razlichnyx-psixicheskix-sostoyaniyax) (Дата звернення 20.10.2025).
21. Караваєв А. Ф., Караваєва Т. А. Емоційні стани співробітників та методи їх корекції. *Психопедагогіка в правоохоронних органах*. 2009. № 1 (36). С. 54–57.
22. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В. Психоемоційна напруженість як детермінанта професійної деформації працівників Національної поліції України. *Соціально-правові студії*. 2021. Випуск 3 (13). С. 177-188.
23. Кісіль З. Р. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів : монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 848 с.
24. Клибанівська Т. М. Генеза поняття психічних станів особистості як психологічна проблема URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v10/i25/22.pdf>. (Дата звернення 14.09.2025).
25. Кодлубовська Т. Б. Автореф. дис. на здоб. наук. ступ. докт. псих.наук. : 19.00.02 : психофізіологія. 2020. Київ. 44 с.
26. Кокун О. М. Методики експрес-діагностики психофізіологічного стану людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ : ГНОЗІС, 2003. Т. V. Ч. 7. С. 137-144.

27. Кокун О. М. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5 (42). С. 262 – 267.

28. Кокун О. М. Психофізіологія : підручник. Онлайн-бібліотека. Психологія. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10791/86/>. (Дата звернення 16.09.2025).

29. Колодько А. О. Поняття про нервово-психічну перенапругу. *Педагогіка здоров'я : зб. наук. пр. IX Всеукр. наук.-практ. конф., Чернігів, 27–28 верес. 2019 р. Чернігів, 2019. С. 103–106.*

30. Кононенко Т. П. Екстремальні ситуації: аспекти психологічного забезпечення діяльності. Харківський національний університет внутрішніх справ: 25 років досвіду та погляд у майбутнє (1994–2019р.р.). Харків. 2019. С. 238-240.

31. Константинов В. В. Експериментальна психологія : підручник для студентів психологічних факультетів. URL: https://stud.com.ua/125233/psihologiya/otsinka_dostovirnosti_vidminnostey_kriteriyem_styudenta#goog_rewarded (Дата звернення 31.10.2025).

32. Корнілова В. В. До проблеми вивчення психічних станів особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 295-308. URL: <https://westudents.com.ua/glavy/81182-rozdl-12-psihozologiya-stanv-lyudini.htmlk> (Дата звернення 25.09.2025).

33. Корнілова В. В. Переживання як відображення психічного стану людини. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. Вип. 15. Ч. 2. 333 с.

34. Корноух О. М. Поплавська Є. В. Особливості стресостійкості чоловіків та жінок. Електронний ресурс. DOI: <http://dx.doi.org/10.36059/978-966-397-522-1-106>. (Дата звернення 11.10.2025).

35. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Онлайн-бібліотека. Психологія. URL:

<https://studentam.net.ua/content/category/24/322/86/>. (Дата звернення 16.09.2025).

36. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вужа» Волин. Нац.. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

37. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями само актуалізації. *Збірник наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка Інституту Психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2014. Випуск 25. С. 152-166.

38. Красновський В. М. Дослідження психічних станів: історія і сучасністю. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 12. С. 24–28.

39. Крашеніннікова Т. В. Комунікативна компетенція працівника Національної поліції : Конспект лекцій. Дніпро : Адверта, 2017. 107 с.

40. Куліш О. В., Качуріна М. О., Педченко О. В. Техніки майндфулнес у роботі зі стресом та тривогою в дорослих цивільних українців в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. Випуск 1(7). С. 81-87.

41. Кушаков П. К. Аналіз проблеми стресу в сучасних психологічних дослідженнях у контексті особливостей переживання стресу дитиною в умовах війни. *Габітус. Психологія особистості*. 2025. № 73. С. 169-173.

42. Кущенко В. О., Сечанцина Д. О. Виховання стресостійкості у працівників Національної поліції під час проведення поліцейських операцій. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. С. 166-167.

43. Ларіонов С. О., Макаренко П. В. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 1(38). С. 230-234.

44. Левицька Л. В. Вплив емоцій на стан здоров'я особистості : *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2010. № 2. С. 234-237.
45. Левицька Л. В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія*. 2022. Вип. 4. С. 5–8.
46. Лукашенко М. Ю. Стрес-фактор як чинник виникнення негативних психоемоційних станів працівників національної поліції. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 219-221.
47. Магдисюк Л. І., Попович І. М., Віржанська В. М. Особливості нервово-психічної напруженості осіб пізньої зрілості у кризових ситуаціях. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19060/3/61-51-53.pdf>. (Дата звернення 31.10.2025).
48. Макарова О. П. Особливості розвитку професійної ідентичності правоохоронців на етапі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2016. 23 с.
49. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
50. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 711 с.
51. Миронець С. М. Тімченко О. В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія. Київ : ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. 249 с.
52. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.

53. Міністерство внутрішніх справ України. Офіційний сайт. URL: <https://mvs.gov.ua/uk/psixologicne-zabezpecennia/psixologicna-reabilitacia/socialno-psixologicni-treningi> (Дата звернення 20.10.2025).

54. Медведєв В. С., Ларіонов С. О. Психологічна діагностика професійної деформації працівників органів внутрішніх справ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. 2 (39). С. 258-262.

55. Мельник Ю. Б. Організація досліджень психофізіологічних особливостей курсантів у вищій школи. *Науковий вісник льотної академії*. 2017. Вип. 2. С. 69-74.

56. Мушкевич М. І. Поняття професійного стресу і причини його виникнення. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/1425/3/lviv_bzhd_konf.pdf (Дата звернення 20.10.2025).

57. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

58. Науменко Н. Наукові підходи вивчення психічних станів у фаховій літературі. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3(71). С.184-192.

59. Нечітайло І. С. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики «опитувальник нервово-психічної напруги»: оцінка внутрішньої узгодженості та конструктивної валідності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74). № 5. С. 36-43.

60. Оверчук В. А., Биковська Д. С. Теоретико-психологічний аналіз нервово-психічного напруження особистості в ситуації невизначеності. *Габітус. Психологія особистості*. 2022. Випуск 41. С. 161-165.

61. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

62. Палько Т. В. Професійний стрес: причини та наслідки. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том 9. Випуск 13. С. 278-284.
63. Платковська О. В. Негативні психоемоційні стани та їх корекція в персоналу правоохоронних органів. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків. 2020. С. 214-216.
64. Попередження професійної деформації поліцейського в умовах стресових ситуацій під час здійснення службових повноважень : метод. рекомендації / Кудерміна О. І., Захаренко Л. М., Мацібора Д. В.; за заг. ред. О. І. Мотляха, Київ : Нац. академія внутрішніх справ, 2021. 68 с.
65. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
66. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2020. 418 с.
67. Психологіс. Енциклопедія практичної психології. URL: <http://psychologis.com.ua/-1-46.htm> (Дата звернення 11.09.2025).
68. Психологічний словник /Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 27 с.
69. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.
70. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка, О. Р. Малхазов та ін.; за ред. О. М. Кокуна. Київ : Педагогічна думка, 2015. 297 с.
71. Психофізіологічні основи безпеки праці : метод. вказівки до виконання практ. робіт з курсу «Психологія праці та безпеки» спец. 263 "Цивільна безпека" / уклад. Мовмига Н. Є. Харків : НТУ «ХПІ», 2022. 38 с.

72. П'ятницька Є. В. Психологія травматичного стресу : навчальний посібник. Миколаїв, 2007. 140 с.
73. Ребуха Л. З. Теоретичні аспекти емоційної напруженості як психологічної проблеми. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2015. №2. С. 28-35.
74. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор. 2005. 278 с.
75. Соловей О. А. Психолінгвістичні особливості усного мовлення особистості в ситуації емоційної напруги. *Психологічні перспективи*. 2014. Випуск 23. С. 276-286.
76. Спеціалізований медичний портал Health-ua.com. URL: <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/71356-teorya-stresu-taflosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin> (Дата звернення 02.10.2025).
77. Тиньков О. М. Психологія праці : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М.Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2018. 64 с.
78. Тиньков О. М., Фаворова К. М. Психофізіологічні стани операторів автоматизованих систем управління повітряним рухом. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р. № 6. Т. 1. С 96-100.
79. Томчук С. М. Негативні психічні стани, їх структура, методологія та методи дослідження. *Науковий часопис Національного Педагогічного Університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*: Зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. Вип. 4 (28). С. 127-130.
80. Тягнирядно Є. Особливості гендерного спілкування у сфері діяльності поліції. *“Folium” спецвипуск*. 2023. С. 164-169.
81. Ульянова Т. Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія*. 2023. Вип. 3. С. 85-91.

82. Філіппов М. М. Психофізіологія людини : навч. посіб. Київ : МАУП, 2003. 136 с.
83. Хлопецький В., Курилюк С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. *Молодіжний науковий вісник*. 2019. С. 26-23.
84. Шевченко Л. О., Лещенко О. С. Гендерні особливості ресурсності поліцейських. *Право і безпека*. 2017. № 4 (67). С.216-221.
85. Штепа О. С. Психологічні ресурси як унікальні якості майбутніх психологів. *Гуманітарний вісник*. 2012. Додаток 1 до Вип. 27. Т. V (38): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». С. 536–542.
86. Яворська Г. Х. Проблеми психологічної напруженості у науковій діяльності: аналіз наукових підходів. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. 2013. № 18. С. 138-142.
87. Sharit J. Occupational stress: Review and reappraisal. *Human Factors*. 1982. V. 24. N 2. P. 129-162.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця А.1

Список респондентів

№ п/п	Ім'я	Вік	Стаж
1	Тетяна	51	28
2	Олена	48	30
3	Людмила	46	19
4	Анна	45	28
5	Галина	43	25
6	Надія	41	24
7	Валерія	38	13
8	Юлія	40	13
9	Алла	39	19
10	Іванна	38	13
11	Наталія	37	13
12	Ірина	37	15
13	Анна	37	18
14	Юлія	37	20
15	Анна	37	20
16	Ілона	36	19
17	Вікторія	36	19
18	Лариса	35	12
19	Марина	35	13
20	Юлія	34	13
21	Людмила	34	15
22	Катерина	34	17
23	Марина	32	14
24	Дар'я	31	8
25	Яна	29	11
26	Аліса	25	4
27	Юлія	25	7
28	Оксана	23	3
29	Валерія	23	6
30	Альона	21	4

Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т. А.)

Інструкція. Уважно читайте твердження і поруч з ними позначайте знаком «+», якщо ви згодні, і знаком «-», якщо не згодні.

1. Наявність фізичного дискомфорту:
 - А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;
 - Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
 - В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.
2. Наявність болісних відчуттів:
 - А) повна відсутність яких-небудь болів;
 - Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
 - В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають роботі.
3. Температурні відчуття:
 - А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;
 - Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
 - В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.
4. Стан м'язового тонусу:
 - А) звичайний м'язовий тонус;
 - Б) помірне підвищення м'язового тонусу, почуття певної м'язової напруги;
 - В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).
5. Координація рухів:
 - А) звичайна координація рухів;
 - Б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час писання, іншої роботи;
 - В) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.
6. Стан рухової активності загалом:
 - А) звичайна рухова активність;
 - Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;
 - В) різке посилення рухової активності, неможливість всидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.

Продовження Додатку Б

7. Відчуття з боку серцево-судинної системи:
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;
Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;
В) наявність неприємних відчуттів з боку серця – почастишання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.
8. Прояви з боку шлунково-кишкового тракту:
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;
Б) одиничні, швидко минулі і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне «гурчання»;
В) виражені неприємні відчуття в животі – біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.
9. Прояви з боку органів дихання:
А) відсутність яких-небудь відчуттів;
Б) збільшення глибини і почастишання дихання, що не заважає роботі;
В) значна зміна дихання – задишка, почуття недостатності вдиху, «комки в горлі».
10. Прояви з боку видільної системи:
А) відсутність яких-небудь змін;
Б) помірна активізація видільної функції – більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);
В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.
11. Стан потовиділення:
А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;
Б) помірне посилення потовиділення;
В) поява рясного «холодного» поту.
12. Стан слизової оболонки порожнини рота:
А) звичайний стан без яких-небудь змін;
Б) помірне збільшення слиновиділення;
В) відчуття сухості в роті.
13. Колір шкірних покривів:
А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;
Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;
В) блідий колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук «мармурового» (плямистого) відтінку.
14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:
А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;
Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;
В) різке загострення чутливості, відволікаємість, фіксація на сторонніх подразниках.

Продовження Додатку Б

15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:

- А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях;
- Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;
- В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

- А) звичайний настрій;
- Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю;
- В) зниження настрою, пригніченість.

17. Особливості сну:

- А) нормальний, звичайний сон;
- Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;
- В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.

18. Особливості емоційного стану загалом:

- А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;
- Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу, що виконується, «азарт», ктивне бажання діяти;
- В) почуття страху, паніки, розпачу.

19. Перешкодостійкість:

- А) звичайний стан, без яких-небудь змін;
- Б) підвищення перешкодостійкості в роботі/здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;
- В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

20. Особливості мови:

- А) звичайна мова;
- Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності тощо);
- В) порушення мови – поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

- А) звичайний стан;
- Б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, мобілізованість, високий психічний тонус;
- В) почуття втоми, не зібраності, неувважності, апатії, зниження психічного тону.

22. Особливості пам'яті:

- А) звичайна пам'ять;
- Б) поліпшення пам'яті – легко пригадується те, що потрібно;
- В) погіршення пам'яті.

Продовження Додатку Б

23. Особливості уваги:

- А) звичайна увага без яких-небудь змін;
- Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;
- В) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікаємість.

24. Кмітливість:

- А) звичайна кмітливість;
- Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;
- В) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

- А) звичайна розумова працездатність;
- Б) підвищення розумової працездатності;
- В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явище психічного дискомфорту:

- А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;
- Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, які швидко минають і не заважають роботі, явища;
- В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.

27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:

- А) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;
- Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що не заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності
- В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі різних органів і систем організму

28. Частота виникнення стану напруги:

- А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;
- Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;
- В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.

29. Тривалість стану напруги:

- А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;
- Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після її закінчення;
- В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.

Продовження Додатку Б

30. Загальний ступінь виразності напруги:

- А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;
- Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;
- В) різко виражена, надмірна напруга.

Обробка та інтерпретація.

За оцінку «+», поставлену напроти пункту «А» нараховується 1 бал, напроти пункту «Б» – 2 бали, напроти «В» – 3 бали. 30–50 балів – слабка нервово-психічна напруга; 51–70 балів – помірна нервово-психічна напруга;– 71–90 балів – надмірна нервово-психічна напруга.

ДОДАТОК В

Опитувальник «Диференційована оцінка працездатності»

Призначення: Опитувальник використовується для оцінки стійких і типових проявів стану відповідно до того, як часто ті або інші симптоми виникають під час робочого дня.

Мета: визначення рівня вираженості станів зниженої працездатності.

Інструкція: Вам пропонується ряд висловлювань, що характеризують почуття і відчуття, які можуть виникнути у вас в процесі роботи. Прочитайте, будь ласка, уважно кожне з них і оцініти, наскільки воно відповідає вашим звичайним переживанням під час робочого дня.

Таблиця В.1

Бланк відповідей

№	Ствердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1.	Робота приносить мені задоволення	1	2	3	4
2.	Я з легкістю можу повністю сконцентруватися на роботі	1	2	3	4
3.	Робота не здається мені «тупою» або занадто одноманітною	1	2	3	4
4.	Я працюю майже з відразою	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе неповоротким і сонним	1	2	3	4
6.	Хотілося б, щоб в моїй роботі було більше різноманітних завдань	1	2	3	4
7.	У мене виникає почуття невпевненості при виконанні роботи	1	2	3	4
8.	На виникаючі перешкоди і неполадки в роботі я реаую спокійно і зібрано	1	2	3	4
9.	Щоб справлятися з виконанням робочих завдань, мені доводиться витратити значно більше зусиль, чим я звик	1	2	3	4
10.	Моя робота йде без особливої напруги	1	2	3	4
11.	Я втрачаю загальний контроль над робочою ситуацією	1	2	3	4
12.	Я відчуваю себе втомленим	1	2	3	4
13.	Я продовжую працювати і далі, хоча не випробовую особливого інтересу	1	2	3	4
14.	Усе, що відбувається на моєму робочому місці, я можу контролювати без жодної напруги	1	2	3	4
15.	Я працюю з небажанням	1	2	3	4
16.	Я намагаюся змінити діяльність або відволіктися, щоб подолати почуття втоми	1	2	3	4

Продовження Додатку В
Продовж. табл. В.1

17.	Я знаходжу свою роботу досить приємною і цікавою	1	2	3	4
18.	Буває, що в деяких робочих ситуаціях я відчуваю страх	1	2	3	4
19.	На роботі я в'ялий і безрадісний	1	2	3	4
20.	Робота не дуже обтяжує мене	1	2	3	4
21.	Мені доводиться примушувати себе працювати	1	2	3	4
22.	Виникають ситуації, коли доводиться миттєво зібратися і приймати рішення, щоб запобігти можливим збоям і неполадку в роботі	1	2	3	4
23.	Під час роботи мені хочеться встати, трохи розім'ятися і посуватися	1	2	3	4
24.	Я на межі того, щоб заснути прямо за роботою	1	2	3	4
25.	Моя робота повна різноманітних завдань	1	2	3	4
26.	Я із задоволенням виконую свою роботу	1	2	3	4
27.	Мені здається, що я легко можу впоратися з будь-яким поставленим переді мною робочим завданням	1	2	3	4
28.	Я зібраний і повністю включений у виконання будь-якого важливого мені завдання	1	2	3	4
29.	Я можу без зусиль вжити всі необхідні заходи для подолання складних ситуацій	1	2	3	4
30.	Час за роботою пролітає непомітно	1	2	3	4
31.	Я звик до того, що в моїй роботі постійно може трапитися щось непередбачене	1	2	3	4
32.	Я реаую на те, що відбувається недостатньо швидко	1	2	3	4
33.	Я ловлю себе на відчутті, що час як би зупинився	1	2	3	4
34.	Мені стає ніяково при будь-якому, навіть незначному, збої або перешкоді в роботі	1	2	3	4
35.	Моя робота занадто одноманітна, і я б рад будь-якій зміні впродовж робочого процесу	1	2	3	4
36.	Я ситий по горло цією роботою	1	2	3	4
37.	Я почуваю себе замученим і абсолютно побитим	1	2	3	4
38.	Мені неважко самостійно приймати будь-які рішення, що стосуються виконання своєї роботи	1	2	3	4

Продовження Додатку В
Продовж. табл. В.1

39.	Останнім часом робота не приносить мені і половини звичайного задоволення	1	2	3	4
40.	Я відчуваю нервозність і підвищену дратівливість	1	2	3	4

Обробка результатів:

Числові оцінки від 1 до 4 балів природним чином співвідносяться з простими вербальними характеристиками переживання по силі і частоті:

- «ні, це зовсім не так» (1 бал); «мабуть, так» (2 бали); «вірно» (3 бали); «цілком вірно» (4 бали);
- «майже ніколи»; «іноді» (2 бали); «часто» (3 бали); «майже завжди» (4 бали).

Для зручності обробки результатів підготовлені наступні формули розрахунку кожного індексу:

- індекс стомлення(пункти 9, 11, 12, 21, 32)–($\sum$ (пункти 10, 14, 27, 28) + 25;
- індекс монотонії(пункти 5, 6, 16, 23, 24, 33, 35)–($\sum$ (пункти 3, 25, 30) + 15;
- індекс пересичення(пункти 4, 13, 15, 19, 36, 39)–($\sum$ (пункти 1, 17, 20, 26) + 20;
- індекс стресу(пункти 7, 18, 22, 31, 34, 37, 49)–($\sum$ (пункти 8, 29, 38) + 15.

Таблиця В.2

Тестові норми для опитувача ДОПС

Міра вираженості стану	Значення показників тесту (у балах)			
	ІС	ІМ	ІП	ІС _{тр.}
Низька	До 15	до 15	до 16	до 16
Помірна	від 16 до 25	від 16 до 25	від 17 до 24	від 17 до 24
Виражена	від 26 до 31	від 26 до 30	від 25 до 30	від 25 до 30
Висока	від 32 і вище	від 31 і вище	від 31 і вище	від 31 і вище

ДОДАТОК Г

Тест САН

Самооцінка вважається визнаним методом оцінки психофізіологічного (функціонального) стану людини. У прикладних дослідженнях досить широко використовується тест САН (самопочуття, активність, настрій). Він являє собою перелік 30 різних висловлювань, що мають характеризувати ці три показники, які й виступають у ролі індикаторів функціонального стану.

Під час виконання тесту досліджуваний повинен порівнювати свій стан з кожною ознакою, яка ранжується за семибальною шкалою. Функціональний стан визначається за усередненими бальними оцінками за кожною категорією ознак і характером співвідношень між ними.

Таблиця Г.1

Тестова картка САН

1.	С	Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
2.	С	Відчуваю себе сильним	3	2	1	0	1	2	3	Відчуваю себе слабким
3.	А	Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
4.	А	Малорухливий	3	2	1	0	1	2	3	Рухливий
5.	Н	Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
6.	Н	Гарний настрій	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрій
7.	С	Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	"Розбитий"
8.	С	Повний сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесилений
9.	А	Повільний	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
10.	А	Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
11.	Н	Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасний
12.	Н	Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
13.	С	Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
14.	С	Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий
15.	А	Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
16.	А	Незворушний	3	2	1	0	1	2	3	Схвилюваний
17.	Н	Піднесений	3	2	1	0	1	2	3	Сумовитий
18.	Н	Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Журливий
19.	С	Відпочилий	3	2	1	0	1	2	3	Утомлений
20.	С	Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений
21.	А	Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений
22.	А	Бажано відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажано працювати

Продовження Додатку Г
Продовж. табл. Г.1

23.	Н	Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Стурбований
24.	Н	Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
25.	С	Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Стомлений
26.	С	Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	Кволий
27.	А	Розмірковувати важко	3	2	1	0	1	2	3	Розмірковувати легко
28.	А	Розгублений	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
29.	Н	Повний сподівань	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
30.	Н	Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадоволений

Примітка: С — самопочуття; А — активність; Н — настрій.

Обробка результатів:

Підсумком аналізу результатів дослідження є сума балів за окремими шкалами: «самопочуття», «активність», «настрій». Проводиться розрахунок суми балів згідно ключу до тесту.

Самопочуття: сума балів за питання 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність: сума балів за питання 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій: сума балів за питання 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом: менше 30 балів - низька оцінка; 30-50 балів - середня оцінка; більше 50 балів - висока оцінка.

ДОДАТОК Д

**«Опитувальник професійної деформації» («ОПД»),
розроблений В. С. Медведєвим**

Інструкція: Вам пропонуються 36 тверджень, які пов'язані з Вашою професійною діяльністю. Уважно прочитайте кожне з них та дайте відповідь у варіанті “Завжди”, “Часто”, “Інколи”, “Майже ніколи”, або у варіанті “Так”, “Ні” в залежності від твердження. Намагайтеся бути максимально щирими і об'єктивними, Ваші відповіді не будуть розглядатися як гарні чи погані.

Стимульний матеріал:

1. Від оточуючих я очікую в першу чергу поганого і неприємного.
2. В інтересах справи я можу зробити з людиною все, що захочу.
3. Вдома я спілкуюся з рідними майже так, як з колегами та громадянами на службі.
4. Я намагаюся перебувати на роботі якомога довше, а приводи для цього завжди знаходяться.
5. Я можу виконати будь-яке завдання краще за своїх колег.
6. Буває, що я відкладаю на завтра те, що треба було зробити сьогодні.
7. На роботі я сприймаю громадян як можливих правопорушників.
8. Якщо дозволяють обставини, я відходжу від інструкцій, настанов і дію на власний розсуд.
9. За звичкою я вживаю жаргонні слова і вирази у повсякденному, побутовому спілкуванні.
10. Я відчуваю пересторожливе, підозріле ставлення до себе з боку людей.
11. Мене дратують критичні зауваження колег на мою адресу.
12. Інколи мені стає соромно за свої думки.
13. Якщо я зустрічаюся на роботі з неприємними громадянами, то віддячую їх тим же.
14. Для виявлення і затримання можливого правопорушника підходять будь-які засоби.
15. Останнім часом я недоречно вживаю професійні жарти.
16. При кожній нагоді я цікавлюся службовими справами у вільний від роботи час – на свята, у вихідні, у відпустці.
17. Колеги по роботі не віддають мені належне як професіоналу.
18. Буває, що непристойний жарт викликає у мене мимовільний сміх.
19. Робота вимагає від мене ставитися до оточуючих із підозрою.
20. Для виконання службового завдання я можу піти на все.
21. Деякі професійні звички проявляються у мене мимовільно і недоречно.
22. Звичайно, я сприймаю оточуючих крізь призму професійних інтересів.

Продовження Додатку Д

23. Я заслуговую на те, щоб керівництво мене менше контролювало.
24. Мені доводилося загубити чи зламати чужу річ – книжку, ручку і т.д.
25. Громадяни, з якими я контактую по службі, не заслуговують на добре ставлення до них.
26. Я вмію уникати відповідальності, коли є нагода порушити наказ чи інструкцію.
27. В сім'ї мені кажуть, що я поводжу себе, немов на службі.
28. Мене цікавить в першу чергу те, що має відношення до роботи і може бути в ній використане.
29. У складних і незвичних ситуаціях я покладаюся тільки на власний професійний досвід.
30. Інколи я не дотримуюся даної мною обіцянки.
31. Якщо на роботі у мене виникає неприязнь до громадян, я цього не приховую.
32. Все негативне, що є у людини, треба використовувати в інтересах служби.
33. Перебуваючи вдома, серед знайомих, я відчуваю себе немов на роботі.
34. На роботі я почуваю себе більш природно і звично, ніж поза нею.
35. Помилки у роботі я пов'язую із зовнішніми обставинами.
36. Я можу скористатися чужою помилкою, недоглядом у власних інтересах.

Обробка та інтерпретація даних:

Шкала щирості: номери тверджень: 6; 12; 18; 24; 30; 36.

Відповіді «ні»: 0-3 бали – щирий, відвертий; 4-6 балів – нещирий, результати недостовірні.

Переведення відповідей у бали: майже ніколи - 0 балів; інколи - 1 бал; часто - 2 бали; завжди - 3 бали.

За допомогою «ключа» здійснюються такі підрахунки:

1) визначається сума балів по кожному з 5-ти основних показників деформації;

2) визначається загальна сума балів, набраних по всіх 5-ти основних показниках.

Ключ**Показники професійної деформації: Номери тверджень**

1-й показник – Упереджене ставлення до людей, що виступають об'єктами службової діяльності: 1; 7; 13; 19; 25; 31

2-й показник – Довільно-суб'єктивне тлумачення регламентації власної діяльності та поведінки людей: 2; 8; 14; 20; 26; 32

3-й показник – Виконання професійної ролі в цілому, окремих її елементів поза службою, коли в цьому немає об'єктивної необхідності: 3; 9; 15; 21; 27; 33

4-й показник – Професійне огрублення особистості: 4; 10; 16; 22; 28; 34

5-й показник – Зміни в образі «Я»: 5; 11; 17; 23; 29; 35

На підставі загальної суми балів формулюється один із наступних висновків:

1. Деформація в цілому відсутня 0-6 балів

2. Початковий рівень деформації: 7-34 бали

- на стадії утворення 7-15 балів
- в основному утворився 16-24 бали
- повністю утворився 25-34 бали

3. Середній рівень деформації: 35-62 бали

- на стадії утворення 35-43 бали
- в основному утворився 44-52 бали
- повністю утворився 53-62 бали

4. Глибинний рівень деформації: 63-90 балів

- на стадії утворення 63-71 балів
- в основному утворився 72-80 балів
- повністю утворився 81-90 балів