

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Білошицька Інна Анатоліївна

УДК 159.944.4:351.74

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні особливості професійного стресу працівників поліції
в умовах воєнного стану

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня «Магістр» кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи
доцент кафедри психології
кандидат психологічних наук, доцент
Кулаковський Тарас Юрійович

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від «___» _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)

(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Білошицька І. А. Психологічні особливості професійного стресу працівників поліції в умовах воєнного стану. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей професійного стресу поліцейських Національної поліції України в умовах воєнного стану. Проаналізовано специфіку стресових факторів у роботі поліцейських під час збройного конфлікту та визначено особливості прояву професійного стресу у співробітників з різним досвідом участі в бойових діях.

Дослідження проведено на вибірці 120 поліцейських Житомирської області з використанням валідизованих психодіагностичних методик (тест Щербатих, PSM-25, PCL-5, САН). Встановлено, що понад половина досліджуваних переживають виражений рівень професійного стресу, при цьому співробітники з бойовим досвідом демонструють достовірно вищі показники стресу та ПТСР. Розроблена програма психологічної підтримки показала високу ефективність: зниження рівня стресу на 42%, зменшення симптомів ПТСР на 30%.

Ключові слова: професійний стрес, поліцейські, воєнний стан, стресостійкість, посттравматичний стресовий розлад, психологічна підтримка.

ANNOTATION

Biloshitska I. Psychological features of professional stress of police officers under martial law. – Qualification work as a manuscript.

Qualification work for obtaining a Master's degree in specialty 053 – psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The work presents a theoretical and empirical study of psychological features of professional stress experienced by National Police of Ukraine officers under martial law. The specificity of stress factors in police work during armed conflict is analyzed, and characteristics of professional stress manifestation among officers with different combat experience are identified.

The research was conducted on a sample of 120 police officers from Zhytomyr region using validated psychodiagnostic methods (Shcherbatykh test, PSM-25, PCL-5, SAN). The study revealed that over half of participants experience significant stress levels, with combat-experienced officers demonstrating significantly higher stress and PTSD indicators. The developed psychological support program showed high effectiveness: 42% stress reduction and 30% decrease in PTSD symptoms.

Keywords: professional stress, police officers, martial law, stress resilience, post-traumatic stress disorder, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ...	8
1.1. Психологічна сутність стресу та стресостійкості особистості: теоретичний аналіз	8
1.2. Специфіка професійної діяльності працівників поліції в умовах воєнного стану	12
1.3. Теоретична модель стресостійкості працівників Національної поліції України	16
Висновки розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ.....	21
2.1. Методологічні засади та організація емпіричного дослідження	21
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження стресостійкості працівників поліції	26
Висновки до розділу 2	32
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	34
3.1. Аналіз рівня стресу та його проявів у працівників Національної поліції України	34
3.2. Психологічна програма підвищення стресостійкості працівників Національної поліції України	45
Висновки до розділу 3	53
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку України характеризується надзвичайно складними соціально-політичними умовами, зумовленими воєнною агресією та введенням воєнного стану з 24 лютого 2022 року. Працівники Національної поліції України виконують свої професійні обов'язки в екстремальних умовах, зазнаючи впливу численних стресових факторів: загроза життю та здоров'ю, ненормований робочий день, необхідність прийняття швидких рішень в умовах невизначеності, робота з травмованим населенням, протидія злочинності в умовах ослабленого соціального контролю. Ці фактори суттєво впливають на психічне здоров'я правоохоронців, їхню професійну ефективність та особистісне благополуччя, що актуалізує потребу в глибокому науковому осмисленні механізмів психологічної стійкості працівників поліції та розробці ефективних програм їх психологічної підтримки.

Проблематика стресу та стресостійкості у професійній діяльності правоохоронців привертає увагу багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідників. Теоретико-методологічні засади вивчення стресу (Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкмана). Психофізіологічні аспекти стресової реакції (Б. Чу, К. Марваха, Т. Санвікторес, А. Авосіка, Д. Ейерс). Психологія стресу та стресових розладів (Л. Б. Наугольник, О. Ю. Овчаренко, М. М. Орос, А. В. Гал, В. Степаненко, О. Злобіна, Є. Головаха, С. Дембіцький, Л. Найдьонова). Особливості стресостійкості особистості в сучасних умовах (М. М. Шпак, І. Ясточкіна). Специфіка професійної діяльності працівників поліції в умовах стресу досліджували (Н. Бардин, Ю. Жидецький, Я. Когут, Н. Пряхіна, В. Ясінський, Т. І. Дучимінська, М. Ю. Микитюк, О. О. Євдокімова, Р. В. Задорожня, Н. О. Фісун, В. П. Тимофєєв). Психологічні виклики та адаптацію працівників Національної поліції України в умовах військового стану вивчали (Д. А. Зінченко, О. Д. Зінченко, В. О. Іванцов, В. В. Герасименко, О. В. Ісаєва, М. В. Іншеков, В. Навроцька, Я. С. Пономаренко). Питання психологічної стійкості та адаптації поліцейських досліджували

(В. М. Синенький, Я. Д. Курляк, А. Я. Крук). Особливості емоційно-вольової сфери працівників поліції в період воєнного стану досліджували (О. І. Кудерміна, М. Буданова, М. Ю. Галич).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в межах наукової тематики кафедри психології Житомирського державного університету імені Івана Франка та узгоджується з пріоритетними напрямками розвитку психологічної науки, визначеними Національною академією педагогічних наук України, зокрема щодо психологічного забезпечення діяльності у екстремальних умовах.

Мета дослідження: теоретико-експериментальне обґрунтування психологічних особливостей стресостійкості працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану, емпіричне дослідження рівня стресу, емоційно-вольової сфери, розробка та апробація психологічної програми підвищення стресостійкості працівників поліції.

Відповідно до мети та предмета визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми стресу та стресостійкості особистості, визначити сутність базових понять дослідження та розробити теоретичну модель стресостійкості працівників Національної поліції України.
2. На основі методологічного аналізу проблеми визначити методи дослідження та сформулювати методичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей стресостійкості працівників поліції.
3. Дослідити емпіричним шляхом рівень стресу, емоційно-вольову сферу Національної поліції України в умовах воєнного стану.
4. Розробити та апробувати психологічну програму підвищення стресостійкості працівників Національної поліції України.

Об'єкт дослідження – психоемоційна сфера працівників поліції в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – професійний стрес у працівників поліції з різним досвідом служби в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження. Рівень професійного стресу у працівників Національної поліції України залежить від характеру службової діяльності в умовах воєнного стану: працівники з досвідом участі в бойових діях мають вищі показники стресу та нижчі показники самопочуття, активності й настрою.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз та узагальнення наукових літературних джерел, систематизація, порівняння, моделювання); емпіричні (психодіагностичне тестування, констатувальний та формувальний експерименти); психодіагностичні методики: тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) для виявлення інтегрального показника стресу; шкала психологічного стресу PSM-25 (Psychological Stress Measure) для оцінки феноменологічного прояву переживання стресу; опитувальник оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5) для діагностики вираженості симптомів ПТСР; тест САН (Самопочуття, Активність, Настрій) для оцінки функціонального стану та емоційного благополуччя; описова статистика (визначення середніх значень, стандартних відхилень, процентних показників), кореляційний аналіз Пірсона для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок для порівняння груп до та після формувального експерименту, факторний аналіз для виявлення латентних факторів стресостійкості. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою пакету програм IBM SPSS Statistics 23.0.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося впродовж травня-червня 2025 року на базі Державної установи «Територіальне медичне об'єднання Міністерства внутрішніх справ України по Житомирській області». До вибірки ввійшли працівники Національної поліції України різних підрозділів: патрульної поліції, слідчих підрозділів, кримінальної поліції. Загальна вибірка склала 120 осіб віком від 23 до 48 років (середній вік 34,5 років) із стажем роботи від 1 до 20 років (середній стаж 8,3 років), з них 78 чоловіків (65%) і 42 жінки (35%).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: вперше комплексно досліджено психологічні особливості стресостійкості працівників Національної поліції України саме в умовах воєнного стану; виявлено специфіку взаємозв'язку між рівнем професійного стресу, станом емоційно-вольової сфери, які працюють в екстремальних умовах; встановлено структуру та динаміку стресостійкості залежно від стажу роботи, характеру виконуваних завдань та індивідуально-психологічних особливостей; розроблено та апробовано психологічну програму підвищення стресостійкості, адаптовану до умов професійної діяльності правоохоронців у воєнний час, ефективність якої підтверджена статистично значущими змінами досліджуваних показників.

Уточнено та поглиблено: понятійний апарат дослідження стресостійкості працівників поліції в контексті воєнного стану; психологічні механізми впливу екстремальних факторів на професійну діяльність правоохоронців; зміст поняття «стресостійкість працівників поліції в умовах воєнного стану» як інтегративної властивості особистості, що забезпечує збереження психічного здоров'я, професійної ефективності та особистісного благополуччя в умовах тривалого впливу стресогенних факторів.

Практична значущість одержаних результатів полягає у визначенні психологічних особливостей стресостійкості працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану, які можуть бути використані у практиці психологічного супроводу правоохоронців. Розроблена психологічна програма підвищення стресостійкості може бути впроваджена у систему професійної підготовки та перепідготовки поліцейських, використана психологами підрозділів для проведення групових та індивідуальних занять з метою попередження стресу та розвитку навичок психологічної саморегуляції. Результати дослідження можуть застосовуватися у навчальному процесі вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання при викладанні дисциплін психологічного циклу: «Психологія екстремальних ситуацій», «Юридична психологія», «Психологія стресу», «Психологічне забезпечення професійної діяльності правоохоронців», а також під час підготовки курсів

підвищення кваліфікації для практичних психологів правоохоронних органів, розробки методичних рекомендацій щодо профілактики професійного стресу та емоційного вигорання.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені для обговорення на: Інтернет-конференції «Наукової спільноти»: Сто перші економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки». 23-24.10.2025; науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи» Черкаський державний технологічний університет, (11 квітня 2025 року).

Публікації. За темою дослідження опубліковано 2 наукові праці, зокрема: Білошицька І. А. Психологічні особливості професійного стресу працівників поліції в умовах воєнного стану. 2025. Білошицька І. Вплив стресу на психічне здоров'я та методи його подолання. 2025, С.158-161.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань, 20 з них іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи становить сторінок, основний текст викладено на сторінках. Робота містить таблиць, рисунків та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

1.1. Психологічна сутність стресу та стресостійкості особистості: теоретичний аналіз

Феномен стресу є об'єктом вивчення численних психологічних, фізіологічних та медичних досліджень. Класичні теорії стресу розглядають його як неспецифічну реакцію організму на вимоги середовища (Г. Сельє [1]) та як результат когнітивної оцінки особистістю своїх можливостей у співвідношенні з вимогами ситуації (Р. Лазарус, С. Фолкман [2]). Фізіологічні механізми стресової відповіді вивчають у контексті нейроендокринних процесів (Б. Чу, К. Марваха, Т. Санвікторес, А. Авосіка, Д. Ейерс [41]) та активації симпатoadреналової системи (О. Пасько [29]). Психологічні аспекти стресу досліджуються через призму індивідуальних відмінностей у реагуванні на стресові фактори (Л. Б. Наугольник [25], О. Ю. Овчаренко [26]), розрізнення стресу та дистресу (М. М. Орос, А. В. Гал [27]), взаємозв'язку тривоги та стресу (А. В. Керрон, В. Р. Морфорд [39]). Особливої уваги заслуговує поняття стресостійкості як інтегративної характеристики особистості (М. М. Шпак [35], Т. І. Дучимінська, М. Ю. Микитюк [7], [21]). Вітчизняні дослідники розглядають стресостійкість у контексті професійної діяльності правоохоронців (Н. Бардин, Ю. Жидецький, Я. Когут, Н. Пряхіна, В. Ясінський [4]) та особистісної тривожності як чинника вразливості до стресу (І. Ясточкіна [36]). Як зазначає М. М. Шпак: «Стресостійкість є системною властивістю, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти, які взаємодіють між собою та забезпечують адаптивність особистості в умовах стресових впливів» [35, с. 201].

Термін «стрес» увів у науковий обіг канадський фізіолог Ганс Сельє у 1936 році, визначивши його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку

пред'явлену до нього вимогу. Концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє стала фундаментальною для розуміння фізіологічних механізмів стресової відповіді організму.

Сучасні дослідження фізіологічно-нейронної регуляції стресу показують, що стресова реакція являє собою складний каскад біохімічних та нейроендокринних процесів. Б. Чу, К. Марваха, Т. Санвікторес, А. Авосіка та Д. Ейерс описують механізми активації симпатoadреналової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковозалозної осі як ключові компоненти стресової відповіді [41]. О. Пасько акцентує увагу на тому, що фізіологічно-нейронна регуляція є основою стресу поліцейського в умовах воєнного стану, оскільки хронічна активація цих систем призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму [29].

Відповідно до класичної концепції Г. Сельє, загальний адаптаційний синдром проходить три стадії: тривоги (мобілізація захисних сил організму), резистентності (адаптація до стресора) та виснаження (зниження опірності організму внаслідок тривалої дії стресора). Ця тріада залишається актуальною для розуміння динаміки стресових станів, хоча сучасні дослідники доповнюють її психологічними компонентами.

У психологічній науці домінуючою стала трансакційна теорія стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана, яка розглядає стрес як результат взаємодії між особистістю та середовищем. Згідно з цією концепцією, стрес виникає тоді, коли вимоги ситуації оцінюються особистістю як такі, що перевищують її ресурси подолання. Ключовими у цій теорії є процеси когнітивної оцінки (первинної та вторинної) і копінг-стратегії. А. В. Кэррон та В. Р. Морфорд підкреслюють, що тривога, стрес та рухове навчання взаємопов'язані через механізми когнітивної оцінки ситуації [39].

Вітчизняні дослідники розглядають стрес у контексті особистісного розвитку та професійної діяльності. Л. Б. Наугольник визначає психологію стресу як галузь знань, що вивчає закономірності виникнення, перебігу та наслідків стресових станів для людини [25]. О. Ю. Овчаренко досліджує

психологію стресу та стресових розладів, акцентуючи увагу на індивідуальних відмінностях у реагуванні на стресові фактори [26]. М. М. Орос та А. В. Гал розрізняють стрес та дистрес, підкреслюючи, що перший може мати мобілізуючий ефект, тоді як другий призводить до дезадаптації особистості [27].

У сучасній психологічній літературі склалися різні підходи до визначення поняття «стрес». Систематизація наукових поглядів на цей феномен (табл 1.1).

Таблиця 1.1

Підходи до визначення поняття «стрес» у психологічній науці

Автор	Визначення
Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель	Зіткнення різноспрямованих сил (інтересів, цінностей, поглядів, позицій, думок) суб'єктів взаємодії
К. К. Платонов	Суперечність, яка важко вирішується і пов'язана з гострими емоційними переживаннями
В. А. Шейнов	Конфліктна ситуація плюс інцидент
В. М. Нагаєв	Суперечність, яка виникає між людьми у зв'язку з вирішенням тих або інших питань соціального й особистого життя
А. Я. Анцупов	Прагнення однієї сторони утвердити свою позицію, а інша сторона протестує проти неправильної оцінки її діяльності

Аналіз представлених визначень показує, що стрес розглядається як складний багатокомпонентний феномен, який включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Різноманітність підходів до визначення стресу свідчить про його багатогранність та необхідність інтегративного підходу до його вивчення.

В. Степаненко, О. Злобіна, Є. Головаха, С. Дембіцький та Л. Найдьонова здійснили огляд теоретичних концептуалізацій стресу, спричиненого війною, та ресурсів соціально-психологічної стійкості. Автори підкреслюють, що воєнний стрес має специфічні характеристики, зумовлені екстремальністю та тривалістю травматичних подій [33]. П. Шонфелд досліджував вплив щоденного стресу на позитивне та негативне психічне здоров'я, виявивши медіаторну роль самоефективності у цьому процесі [52]. Х. Верзебе вивчав зв'язок між стресом, благополуччям та психологічною гнучкістю під час само-допомоги за методом терапії прийняття та відповідальності [55].

Особливої уваги заслуговує поняття стресостійкості як інтегративної характеристики особистості, що визначає її здатність протистояти стресовим впливам та зберігати ефективність діяльності в складних умовах. М. М. Шпак у своєму дослідженні стресостійкості особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень визначає цю характеристику як системну властивість, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти [35].

Стресостійкість не є вродженою характеристикою, а формується в процесі життєдіяльності людини під впливом соціальних, психологічних та біологічних факторів. Н. Бардин, Ю. Жидецький, Я. Когут, Н. Пряхіна та В. Ясінський у навчально-методичному посібнику розглядають стрес та стресостійкість у діяльності працівників правоохоронних органів, підкреслюючи необхідність спеціальної підготовки для формування цієї якості [1].

Структура стресостійкості включає декілька компонентів. По-перше, це фізіологічна стійкість – здатність організму витримувати фізичні навантаження та зберігати гомеостаз. По-друге, емоційна стійкість – здатність контролювати емоційні реакції та зберігати емоційну рівновагу. По-третє, когнітивна стійкість – здатність зберігати ясність мислення та приймати адекватні рішення в стресових ситуаціях. По-четверте, поведінкова стійкість – здатність зберігати конструктивні моделі поведінки під тиском стресу.

І. Ясточкіна досліджувала особистісну тривожність як соціально-психологічну проблему, виявивши, що високий рівень тривожності знижує стресостійкість особистості та негативно впливає на якість її життя [36]. Тривожність як стійка особистісна риса може виступати фактором вразливості до стресових впливів.

Т. І. Дучимінська та М. Ю. Микитюк досліджували психологічні особливості стресостійкості особистості поліцейського в умовах воєнного стану, визначивши специфічні характеристики цієї якості у представників правоохоронних органів [7]. М. Микитюк та Т. Дучимінська підкреслюють, що стресостійкість є чинником збереження психічного здоров'я працівників поліції в сучасних умовах [21].

Для систематизації уявлень про структурні компоненти стресостійкості особистості доцільно представити (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Структурні компоненти стресостійкості особистості

Компонент	Характеристика	Прояви
Фізіологічний	Здатність організму витримувати фізичні навантаження та зберігати гомеостаз	Стабільність серцево-судинної системи, нормалізація гормонального фону, адекватна реакція вегетативної нервової системи
Емоційний	Здатність контролювати емоційні реакції та зберігати емоційну рівновагу	Емоційна стабільність, відсутність афективних спалахів, здатність до саморегуляції емоційних станів
Когнітивний	Здатність зберігати ясність мислення та приймати адекватні рішення	Збереження концентрації уваги, здатність до аналізу ситуації, гнучкість мислення, адекватна оцінка ризиків
Поведінковий	Здатність зберігати конструктивні моделі поведінки під тиском стресу	Адекватні дії в екстремальних ситуаціях, використання ефективних копінг-стратегій, збереження працездатності
Мотиваційно-вольовий	Здатність підтримувати мотивацію та вольові зусилля в складних умовах	Цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, здатність до довільної мобілізації ресурсів

Таким чином, стресостійкість є складним багатокомпонентним утворенням, що забезпечує адаптивність особистості в умовах стресових впливів. Розвиток стресостійкості передбачає цілеспрямовану роботу з усіма її компонентами.

1.2. Специфіка професійної діяльності працівників поліції в умовах воєнного стану

Професійна діяльність працівників правоохоронних органів є предметом вивчення багатьох наукових досліджень у галузі юридичної психології та психології екстремальних ситуацій. Психологічні виклики та адаптацію працівників Національної поліції України в умовах військового стану досліджують (Д. Зінченко [11], В. О. Іванцов, В. В. Герасименко, В. Іванцов [12]). Специфічні професійні стресові фактори поліції в умовах війни

виокремлюють (Я. С. Пономаренко [30], В. Навроцька [23]). Вплив стресу на професійну діяльність та ефективність роботи працівників поліції аналізують (Р. В. Задорожня, Н. О. Фісун, В. П. Тимофєєв [9]). Зарубіжні дослідники вивчають оцінку ефективності роботи офіцерів поліції в стресових ситуаціях (Дж. Бертілссон, Д. Нієхорстер, П. Фредрікссон, М. Даль, С. Гранер, О. Фредрікссон [38]), сприйняття стресу та копінг-стратегії серед офіцерів правоохоронних органів (Н. Ермасова, А. Д. Кросс, Е. Ермасова [44]), робоче навантаження та соціальну підтримку як фактори психічного здоров'я поліцейських (Дж. Ханссон, А. К. Хуртіг, Л. Е. Лауріц, М. Падяб [45]). Психологічну підготовку працівників поліції в умовах воєнного стану розглядають (О. В. Ісаєва, М. В. Іншеков [13]). Особливості впливу умов професійної діяльності на емоційну сферу особистості поліцейського вивчають (М. Ю. Галич [5], О. П. Макарова [19]). Потреби психічного здоров'я та благополуччя офіцерів поліції аналізують (Е. Демоу, Х. Хейл, К. Хант [43], А. Клементс, А. Шарплз, Г. Кінман [42]). Як підкреслює Я. С. Пономаренко: «Професійна діяльність працівників поліції в умовах війни характеризується унікальним поєднанням стресорів різної природи – фізичних, психологічних, організаційних, соціальних та когнітивних, що створює екстремальні умови для функціонування особистості» [30, с. 145].

Д. Зінченко досліджує психологічні виклики та адаптацію працівників Національної поліції України в умовах військового стану, виокремлюючи специфічні стресори, властиві цьому періоду [11]. В. О. Іванцов, та В. В. Герасименко вивчали психологічну стійкість та адаптацію працівників Національної поліції України в умовах військового стану, зосереджуючись на механізмах подолання травматичних стресорів [12].

Я. С. Пономаренко виокремлює специфічні професійні стресові фактори поліції в умовах війни, до яких належать: загроза життю та здоров'ю, необхідність прийняття швидких рішень в умовах невизначеності, підвищена відповідальність за наслідки дій, робота з постраждалими від воєнних дій,

свідками злочинів та правопорушень, дефіцит часу та ресурсів для виконання професійних обов'язків [30].

В. Навроцька аналізує окремі аспекти діяльності патрульної поліції у період воєнного стану, підкреслюючи розширення функціональних обов'язків патрульних та підвищення ризиків під час виконання службових завдань [23]. Р. В. Задорожня, Н. О. Фісун та В. П. Тимофєєв досліджують вплив стресу на професійну діяльність працівників Національної поліції, виявивши, що хронічний професійний стрес знижує ефективність роботи, призводить до помилок у прийнятті рішень та погіршує взаємодію з громадянами [9].

Дж. Бертілссон, Д. Нієхорстер, П. Фредрікссон, М. Даль, С. Гранер, О. Фредрікссон та інші дослідники запропонували підходи до систематичної та об'єктивної оцінки ефективності роботи офіцерів поліції в стресових ситуаціях. Автори підкреслюють важливість врахування фізіологічних показників стресу при оцінці професійної діяльності поліцейських [38].

Систематизація професійних стресорів працівників поліції в умовах воєнного стану (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Професійні стресори працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану

Категорія стресорів	Характеристика	Наслідки впливу
Фізичні стресори	Тривалий робочий день, нестача сну, фізичні навантаження, несприятливі погодні умови	Фізичне виснаження, зниження імунітету, хронічна втома
Психологічні стресори	Загроза життю, страх за близьких, моральна травматизація від виду страждань людей	Тривожність, депресивні стани, посттравматичні стресові розлади
Організаційні стресори	Нечіткість завдань, дефіцит ресурсів, бюрократичне навантаження, конфлікти в колективі	Зниження мотивації, конфліктність
Соціальні стресори	Відірваність від родини, обмеження соціальних контактів, висока відповідальність перед суспільством	Почуття самотності, порушення сімейних стосунків, соціальна ізоляція
Когнітивні стресори	Необхідність швидкого прийняття рішень, інформаційне перевантаження, невизначеність ситуації	Когнітивна втома, помилки в прийнятті рішень, зниження концентрації уваги

Н. Ермасова, А. Д. Кросс та Е. Ермасова досліджували сприйняття стресу та копінг-стратегії серед офіцерів правоохоронних органів, проводячи емпіричний аналіз патрульних та непатрульних офіцерів в Іллінойсі. Результати показали, що патрульні офіцери відчувають вищий рівень стресу порівняно з працівниками, які виконують адміністративні функції [44].

О. В. Ісаєва та М. В. Іншеков акцентують увагу на сучасних питаннях вдосконалення психологічної підготовки Національної поліції України в умовах воєнного стану, наголошуючи на необхідності розробки спеціальних програм підготовки, що враховують специфіку екстремальних умов діяльності [13].

Дж. Ханссон, А. К. Хуртіг, Л. Е. Лауріц та М. Падыб вивчали робоче навантаження шведських офіцерів поліції, пов'язану з роботою соціальну підтримку та загальне психічне здоров'я. Дослідження виявило, що соціальна підтримка в колективі виступає важливим захисним фактором проти негативного впливу професійного стресу [45].

М. Ю. Галич досліджувала особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості, виявивши, що тривалий вплив професійних стресорів призводить до емоційного виснаження, підвищення рівня агресивності, порушень емоційної регуляції та зниження емпатії [5].

О. П. Макарова вивчала психологічні аспекти екстремальних ситуацій і станів у контексті поліцейської діяльності, визначивши, що екстремальність професійної діяльності поліцейських зумовлена поєднанням об'єктивних небезпечних факторів та суб'єктивного сприйняття загрози [19].

Е. Демоу, Х. Хейл та К. Хант досліджували розуміння потреб психічного здоров'я та благополуччя офіцерів та персоналу поліції в Шотландії. Результати показали необхідність системного підходу до психологічної підтримки поліцейських, що включає превентивні заходи, доступ до психологічної допомоги та зменшення стигматизації психічних проблем [43].

А. Дж. Клементс, А. Шарплс та Г. Кінман використовували підхід «Світове кафе» для виявлення викликів благополуччя та їх вирішення у поліцейській службі. Метод дозволив виявити ключові проблеми, що впливають на психологічне благополуччя поліцейських, та розробити практичні рекомендації щодо їх подолання [42].

М. С. Кастро, Р. Роча та Р. Круз проаналізували теоретико-методологічні тенденції у дослідженнях психічного здоров'я бразильської поліції, виявивши недостатність комплексних підходів до психологічної підтримки правоохоронців у різних країнах [40].

Таким чином, професійна діяльність працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану характеризується впливом множинних стресорів різної природи, що створює значні ризики для психічного здоров'я та професійної ефективності поліцейських. Це актуалізує необхідність розробки та впровадження комплексних програм психологічної підтримки та підвищення стресостійкості працівників поліції.

1.3. Теоретична модель стресостійкості працівників Національної поліції України

Моделювання психологічних феноменів є важливим етапом наукового дослідження, що дозволяє систематизувати теоретичні знання та визначити напрямки емпіричної верифікації. Психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану досліджують (В. М. Синенький, М. Я. Курляк, А. Я. Крук [32]). Психологічні аспекти юридичної техніки та їх вплив на свідомість особи вивчають (Д. А. Зінченко, О. Д. Зінченко [10]). Психологічну підтримку осіб, які пережили травматичні події, розглядають (Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова [4]). Сприймання війни як внутрішнього переживання особистості досліджує (А. А. Мизенко [20]). Психологічні наслідки війни та шляхи виходу із кризи

аналізує (Н. І. Черненко [34]). Закордонне студіювання проблеми подолання робочого стресу в діяльності поліцейських здійснила (Я. І. Гончарова [6]). Профілактику суїциду серед працівників правоохоронних органів на основі концепції успішного прагнення розглядають (Ю. Ц. Жидецький, Н. О. Пряхіна, О. І. Пташник-Середюк [56]). Подолання стресу поліцейськими в умовах воєнного часу вивчали (О. О. Михайловська, Н. Е. Мілорадова [22]). Внутрішні бар'єри у розвитку конструктивних міжособистісних відносин працівників ризиконебезпечних професій досліджує (Л. Б. Наугольник [24]). Інтеграція теоретичних положень про структуру, динаміку та функції стресостійкості дозволяє створити комплексну модель, що враховує специфіку професійної діяльності працівників поліції в екстремальних умовах воєнного стану та визначає напрямки практичної роботи з підвищення їх психологічної стійкості.

На основі теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми стресу, стресостійкості та особливостей професійної діяльності працівників поліції в умовах воєнного стану нами розроблено комплексну теоретичну модель стресостійкості працівників Національної поліції України.

Дана модель базується на системному підході та інтегрує фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти стресостійкості. Методологічною основою моделі виступають концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, трансакційна теорія стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана, а також сучасні вітчизняні та зарубіжні дослідження професійного стресу правоохоронців.

Запропонована модель включає три основні компоненти: структурний, динамічний та функціональний. Структурний компонент відображає основні складові стресостійкості як інтегративної характеристики особистості. Динамічний компонент описує процес формування та розвитку стресостійкості під впливом професійних факторів. Функціональний компонент характеризує роль стресостійкості у забезпеченні ефективності професійної діяльності та збереження психічного здоров'я. Структурний компонент моделі (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Структурні рівні стресостійкості працівників Національної поліції України

Рівень	Компоненти	Показники	Фактори впливу
Психофізіологічний	Фізична витривалість, нейродинамічні властивості, стан здоров'я	Рівень стресу, самопочуття, активність, настрій	Фізичні навантаження, режим праці та відпочинку
Психологічний	Емоційна стійкість, когнітивні ресурси, копінг-стратегії	Рівень тривожності, емоційне вигорання, ПТСР	Психологічні стресори, травматичні події
Соціально-психологічний	Соціальна підтримка, міжособистісні відносини, комунікативні навички	Якість взаємодії в колективі, сімейні відносини	Соціальні стресори, психологічний клімат

Динамічний компонент моделі відображає процес формування стресостійкості, який включає три етапи: адаптаційний (первинне пристосування до професійних стресорів), стабілізаційний (формування стійких механізмів подолання стресу) та трансформаційний (можливість професійного зростання через долавання труднощів або, навпаки).

В. М. Синенький, М. Я. Курляк та А. Я. Крук досліджували психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану, аналізуючи українські реалії та закордонний досвід. Автори виокремлюють особистісні, організаційні та соціальні фактори, що сприяють розвитку стресостійкості [32].

Д. А. Зінченко та О. Д. Зінченко досліджують психологічні аспекти юридичної техніки, зокрема вплив на свідомість та поведінку особи, що є важливим для розуміння професійної діяльності поліцейських [10].

Функціональний компонент моделі характеризує роль стресостійкості у професійній діяльності поліцейських. Висока стресостійкість забезпечує: збереження працездатності в екстремальних умовах, адекватність прийняття

рішень під тиском стресу, ефективну взаємодію з громадянами, попередження емоційного вигорання, збереження психічного та фізичного здоров'я.

Н. Вааранен-Валконен та Н. Заварова розробили навчально-методичний посібник з психологічної підтримки та допомоги дітям, які пережили травматичні події, що може бути адаптовано для роботи з дорослими, зокрема працівниками поліції [4]. А. А. Мизенко досліджує сприймання війни як внутрішнього переживання особистості, що є важливим для розуміння психологічних механізмів впливу воєнних подій на поліцейських [20].

Н. І. Черненко аналізує психологічні наслідки війни та шляхи виходу із кризи, пропонуючи стратегії захисту психічного здоров'я учасників освітнього процесу, які можуть бути використані для працівників правоохоронних органів [34].

Я. І. Гончарова здійснила закордонне студіювання проблеми подолання робочого стресу в діяльності поліцейських, узагальнивши міжнародний досвід роботи з цією проблемою [6]. Ю. Ц. Жидецький, Н. О. Пряхіна та О. І. Пташник-Середюк досліджували профілактику суїциду серед працівників правоохоронних органів на основі концепції успішного прагнення, що підкреслює важливість позитивної мотивації для збереження психічного здоров'я [56].

О. О. Михайловська та Н. Е. Мілорадова вивчали подолання стресу поліцейськими в умовах воєнного часу, виокремивши ефективні копінг-стратегії та ресурси стресостійкості [22]. Л. Б. Наугольник досліджує внутрішні бар'єри у розвитку конструктивних міжособистісних відносин працівників ризиконебезпечних видів професій, що є важливим для розуміння соціально-психологічних аспектів стресостійкості [24].

Запропонована теоретична модель стресостійкості працівників Національної поліції України має практичну цінність для розробки психодіагностичного інструментарію оцінки стресостійкості, створення програм психологічної підготовки та підвищення стресостійкості, організації психологічного супроводу поліцейських в умовах воєнного стану.

Модель передбачає комплексний підхід до формування стресостійкості, що включає роботу на всіх структурних рівнях: психофізіологічному (підтримка фізичного здоров'я, розвиток фізичної витривалості), психологічному (розвиток емоційної регуляції, когнітивних ресурсів, ефективних копінг-стратегій), соціально-психологічному (розвиток комунікативних навичок, забезпечення соціальної підтримки), професійному (підвищення професійної компетентності, профілактика).

Висновки розділу 1

Здійснений теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє зробити наступні висновки:

1. Стрес є складним багатокомпонентним феноменом, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Стресостійкість особистості розглядається як інтегративна характеристика, що визначає здатність протистояти стресовим впливам та зберігати ефективність діяльності в складних умовах. Структура стресостійкості включає фізіологічний, емоційний, когнітивний, поведінковий та мотиваційно-вольовий компоненти.

2. Професійна діяльність працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану характеризується впливом множинних стресорів: фізичних (тривалий робочий день, фізичні навантаження), психологічних (загроза життю, моральна травматизація), організаційних (нечіткість завдань, дефіцит ресурсів), соціальних (відірваність від родини, висока відповідальність) та когнітивних (необхідність швидкого прийняття рішень, інформаційне перевантаження).

3. Розроблена теоретична модель стресостійкості працівників Національної поліції України включає структурний (психофізіологічний, психологічний, соціально-психологічний, професійний рівні), динамічний (адаптаційний, стабілізаційний, трансформаційний етапи) та функціональний (роль у забезпеченні ефективності діяльності) компоненти.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

2.1. Методологічні засади та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження стресостійкості працівників поліції базувалося на системному методологічному підході, що передбачав комплексне вивчення психологічних особливостей професійного стресу в умовах воєнного стану. Методологічною основою дослідження виступили сучасні концепції стресу та копінгу, теорії психотравматизації та адаптації особистості до екстремальних умов діяльності.

Теоретичний аналіз проблеми професійного стресу працівників правоохоронних органів здійснювався через призму транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка розглядає стрес як динамічний процес взаємодії особистості з середовищем. Застосування методу теоретичного моделювання дозволило побудувати концептуальну модель розвитку професійного стресу в умовах воєнного стану, яка враховувала специфічні стресогенні фактори, механізми психологічного захисту та ресурси подолання.

Дослідження проводилося на базі Державної установи «Територіальне медичне об'єднання Міністерства внутрішніх справ України по Житомирській області» – спеціалізованого медичного закладу, який забезпечує медичне обслуговування особового складу органів та підрозділів МВС України в Житомирській області. Вибір цієї установи як бази дослідження був обумовлений кількома важливими факторами: можливістю доступу до представників різних підрозділів поліції, які проходять обов'язкові періодичні медичні огляди; наявністю облаштованих приміщень для проведення психологічного тестування; співпрацею з кваліфікованими психологами закладу;

забезпеченням конфіденційності та психологічної безпеки учасників дослідження.

Дослідження проводилось у спеціально обладнаному кабінеті психологічної діагностики, який відповідав всім необхідним вимогам: достатня звукоізоляція, комфортне освітлення, відсутність відволікаючих факторів, наявність зручних меблів для тривалої роботи з тестовими матеріалами.

Організація дослідження передбачала послідовну реалізацію трьох основних етапів, кожен з яких мав свої специфічні завдання та особливості проведення. Детальна характеристика етапів емпіричного дослідження (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Етапи емпіричного дослідження

Етап	Терміни	Основні завдання	Методи та процедури
Підготовчий	1-15 травня 2025	Теоретичний аналіз проблеми Розробка програми дослідження Організаційне забезпечення	Аналіз літератури Адаптація методик Узгодження з керівництвом
Констатувальний	16 травня - 15 червня 2025	Формування вибірки Проведення діагностики Первинна обробка даних	Психодіагностичне тестування Створення бази даних - Контроль якості
Аналітико-інтерпретаційний	16-27 червня 2025	Статистичний аналіз Інтерпретація результатів Розробка рекомендацій	Математико-статистичні методи Якісний аналіз Узагальнення

І. Підготовчий етап (1-15 травня 2025 року)

Підготовчий етап розпочався з поглибленого теоретичного аналізу проблеми професійного стресу працівників правоохоронних органів. Було проаналізовано 70 наукових джерел, включаючи монографії, дисертаційні дослідження, статті у фахових виданнях. Особлива увага приділялась роботам, присвяченим психологічним аспектам діяльності поліції в умовах надзвичайних ситуацій та воєнних конфліктів.

Паралельно здійснювалась робота з адаптації обраних психодіагностичних методик до специфіки досліджуваного контингенту. Хоча всі методики є стандартизованими, було важливо переконатися в їх придатності для використання з працівниками поліції. Для цього було проведено пілотне тестування на малій вибірці (10 осіб), яке підтвердило адекватність обраних інструментів.

Організаційна робота включала:

- проведення робочих зустрічей з керівництвом ТМО МВС для узгодження графіку та умов проведення дослідження;
- підготовку інформаційних листів для потенційних учасників дослідження;
- розробку форм інформованої згоди на участь у дослідженні;
- створення протоколів дослідження та форм для фіксації результатів;
- підготовку необхідних матеріалів (бланки методик, ручки, папки для зберігання);
- інструктаж медичного персоналу щодо процедури направлення працівників на психологічне обстеження.

Важливим аспектом підготовчого етапу стало забезпечення етичних стандартів дослідження. Було розроблено детальний протокол, який гарантував:

- добровільність участі в дослідженні;
- можливість відмови від участі на будь-якому етапі без пояснення причин;
- конфіденційність отриманих даних;
- використання результатів виключно в узагальненому вигляді;
- надання зворотного зв'язку учасникам за їх бажанням.

II. Констатувальний етап (16 травня - 15 червня 2025 року)

Констатувальний етап був найбільш тривалим та трудомістким. Він передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження працівників поліції та формування емпіричної бази дослідження.

Процедура психодіагностичного обстеження була стандартизована для всіх учасників. Тестування проводилось в першій половині дня (з 9:00 до 13:00)

для мінімізації впливу втоми на результати. Учасники проходили обстеження індивідуально або в малих групах (до 5 осіб), залежно від організаційних можливостей.

Кожна сесія тестування розпочиналась з:

- привітання та встановлення контакту;
- роз'яснення мети дослідження;
- підписання форми інформованої згоди;
- надання загальних інструкцій щодо процедури тестування на он-лайн платформах;
- фіксування результатів відповідей на питання учасників.

Послідовність пред'явлення методик була фіксованою для всіх учасників:

1. Тест на визначення рівня стресу (В.Ю. Щербатих) - 10-15 хвилин;
2. Шкала психологічного стресу PSM-25 - 5-10 хвилин;

Перерва - 5 хвилин;

3. Шкала PCL-5 - 10-15 хвилин;
4. Тест САН - 5-7 хвилин.

Загальна тривалість обстеження становила 45-60 хвилин. Після завершення тестування учасникам пропонувалось поставити питання або поділитися враженнями від процедури. За бажанням учасників призначався час для отримання зворотного зв'язку за результатами обстеження.

Контроль якості даних здійснювався на кількох рівнях:

- перевірка повноти заповнення бланків безпосередньо після тестування;
- виявлення та виключення протоколів з ознаками неуважного або випадкового заповнення;
- подвійне введення даних в електронну базу з наступним порівнянням;
- перевірка на наявність викидів та аномальних значень.

III. Аналітико-інтерпретаційний етап (16-27 червня 2025 року)

Заключний етап дослідження був присвячений всебічному аналізу отриманих емпіричних даних та формулюванню висновків. Робота на цьому етапі включала кілька напрямків.

Первинна обробка результатів передбачала:

- підрахунок сирих балів за ключами кожної методики;
- переведення сирих балів у стандартизовані показники;
- визначення рівнів вираженості досліджуваних характеристик;
- створення зведених таблиць результатів (Додатки Д, Е, Є, Ж).

Статистичний аналіз проводився відповідно до розробленого плану та включав весь спектр описаних вище статистичних процедур. Особлива увага приділялась перевірці статистичних гіпотез щодо відмінностей між групами та взаємозв'язків між змінними.

Якісний аналіз доповнював кількісні результати через:

- аналіз індивідуальних профілів працівників з критичним рівнем стресу;
- виявлення типових патернів стресового реагування;
- опис якісних особливостей стресу в різних професійних групах.

Проведення дослідження з працівниками поліції, особливо в контексті вивчення стресу та психотравматизації, вимагало особливої уваги до етичних питань. Було розроблено та впроваджено комплекс заходів для забезпечення психологічної безпеки учасників:

Інформована згода передбачала детальне ознайомлення потенційних учасників з:

- метою та завданнями дослідження;
- процедурою тестування та орієнтовною тривалістю;
- правом відмовитися від участі без пояснення причин;
- гарантіями конфіденційності;
- способами використання отриманих даних.

Конфіденційність забезпечувалась через:

- кодування персональних даних;
- зберігання паперових протоколів в закритій шафі;
- паролювання електронної бази даних;
- використання результатів лише в узагальненому вигляді;
- неможливість ідентифікації конкретної особи за опублікованими даними.

Психологічна підтримка надавалась учасникам, які:

- виявили ознаки гострого стресу під час тестування;
- висловили бажання обговорити свій психологічний стан;
- потрапили до групи критичного ризику за результатами обстеження.

Таким чином, організація дослідження забезпечила отримання валідних та надійних емпіричних даних з дотриманням всіх етичних стандартів психологічного дослідження. Поетапна реалізація дослідницької програми дозволила всебічно вивчити психологічні особливості професійного стресу працівників поліції в умовах воєнного стану та створити науково обґрунтовані рекомендації для практики психологічного забезпечення діяльності правоохоронних органів.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження стресостійкості працівників поліції

Для реалізації мети та завдань дослідження було розроблено комплексну діагностичну програму, яка базувалася на принципах системності, об'єктивності та валідності. Враховуючи складність досліджуваного феномену та специфіку професійної діяльності працівників поліції в умовах воєнного стану, було обрано поєднання стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити рівень стресу та його наслідки.

Критеріями відбору психодіагностичного інструментарію виступили: доведена психометрична надійність та валідність методик; можливість оцінки різних аспектів стресу та його проявів; відповідність методик специфіці професійної діяльності правоохоронців; прийнятна тривалість обстеження; наявність вітчизняних адаптацій та нормативних даних. Загальна характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження

Методика	Автор	Призначення	Кількість показників	Час виконання
Тест на визначення рівня стресу	В.Ю. Щербатих	Комплексна оцінка проявів стресу	4 субшкали, 48 ознак	10-15 хв
Шкала психологічного стресу PSM-25	Lemyre, Tessier, Fillion	Оцінка суб'єктивного переживання стресу	25 показників	5-10 хв
Шкала PCL-5	Weathers et al.	Діагностика симптомів ПТСР	4 кластери, 20 симптомів	10-15 хв
Тест САН	В.А. Доскін та ін.	Оцінка функціонального стану	3 шкали, 30 пар	5-7 хв

1. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) представляє собою комплексну методику, яка дозволяє оцінити прояви стресу на різних рівнях психічної організації особистості. Унікальність цієї методики полягає в диференційованому підході до оцінки стресових симптомів. Інтелектуальні ознаки стресу відображають порушення когнітивних функцій: труднощі концентрації уваги, погіршення пам'яті, звуження поля сприйняття, порушення логіки мислення. Поведінкові ознаки проявляються в зміні звичних патернів поведінки: порушення апетиту та сну, зростання конфліктності, зловживання психоактивними речовинами. Емоційні симптоми включають широкий спектр негативних переживань: тривогу, дратівливість, депресивні прояви, емоційне вигорання. Фізіологічні ознаки відображають соматичний компонент стресу: больові синдроми, вегетативні порушення, зниження імунітету.

Методика передбачає диференційовану систему оцінювання, яка враховує різну діагностичну вагу симптомів. Така система дозволяє більш точно визначити загальний рівень стресу та його структуру. Інтерпретація результатів базується на п'ятирівневій шкалі, що дає можливість чітко диференціювати ступінь вираженості стресу та визначити необхідність психологічної допомоги. Повний текст методики наведено в Додатку А.

2. *Шкала психологічного стресу PSM-25* була розроблена канадськими дослідниками Lemyre, Tessier та Fillion спеціально для оцінки феноменологічної структури переживання стресу. На відміну від попередньої методики, PSM-25 фокусується на суб'єктивному сприйнятті стресу самою людиною, що особливо важливо для розуміння внутрішньої картини стресового стану.

Методика охоплює широкий спектр психологічних проявів стресу: відчуття напруженості та неспокою, соматичні скарги психогенного характеру, порушення сну та апетиту, когнітивні труднощі, емоційну лабільність. Використання 8-бальної шкали оцінювання забезпечує високу чутливість методики до змін психологічного стану. Важливою перевагою PSM-25 є її спрямованість на оцінку актуального стану (останні 4-5 днів), що дозволяє відстежувати динаміку стресу та ефективність психологічних інтервенцій. Детальний опис методики представлено в Додатку Б.

3. *Шкала PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5)* є золотим стандартом скринінгової діагностики посттравматичного стресового розладу. Враховуючи високу ймовірність психотравматизації працівників поліції в умовах воєнного стану, включення цієї методики до діагностичного комплексу було критично важливим.

Структура опитувальника повністю відповідає діагностичним критеріям ПТСР згідно з DSM-5. Методика дозволяє оцінити чотири основні кластери симптомів:

- Критерій В (інтрузії): нав'язливі спогади, кошмарні сновидіння, флешбеки, психологічний та фізіологічний дистрес при нагадуванні про травму;
- 1. Критерій С (уникнення): активне уникнення думок, почуттів та зовнішніх нагадувань про травматичну подію;
- 2. Критерій D (негативні зміни когніцій та настрою): негативні переконання про себе та світ, спотворене сприйняття причин травми, стійкі негативні емоції, втрата інтересів, відчуження від інших;

3. Критерій Е (зміни збудливості та реактивності): дратівливість, ризикована поведінка, гіперпильність, підвищена стартова реакція, труднощі концентрації, порушення сну.

Використання двох підходів до інтерпретації результатів (категоріальний та дименсіональний) дозволяє як виявити наявність клінічно значущих симптомів ПТСР, так і оцінити загальну тяжкість посттравматичного стресу. Методика наведена в Додатку В.

4. *Тест САН (Самопочуття, Активність, Настрій)* був включений до діагностичного комплексу як експрес-методика оцінки актуального функціонального стану. Розроблена В.А. Доскіним зі співавторами, ця методика дозволяє швидко та надійно оцінити три базові компоненти психофізіологічного стану людини.

Шкала самопочуття відображає суб'єктивну оцінку сили, здоров'я, стомлюваності. Шкала активності характеризує рухливість, швидкість та темп протікання психічних процесів. Шкала настрою оцінює емоційний фон та загальне емоційне благополуччя. Важливим діагностичним показником є не тільки абсолютні значення за кожною шкалою, але й їх співвідношення. Диспропорція між показниками може свідчити про початкові стадії перевтоми, емоційного вигорання або інших несприятливих станів. Текст методики представлено в Додатку Г.

Математико-статистична обробка емпіричних даних здійснювалась з використанням сучасних статистичних методів, що забезпечило високу достовірність отриманих результатів та обґрунтованість висновків. Статистичний аналіз проводився за допомогою програмного пакету IBM SPSS Statistics 23.0, що є стандартом для соціально-психологічних досліджень. Для візуалізації результатів використовувались можливості MS Excel 2019.

Рівень статистичної значущості був встановлений на рівні $p < 0,05$, що є загальноприйнятим у психологічних дослідженнях та означає, що ймовірність помилкового відхилення нульової гіпотези не перевищує 5%. Для окремих

аналізів, які потребували більш жорсткого контролю помилок першого роду, застосовувався більш консервативний критерій $p < 0,01$.

План статистичного аналізу даних дослідження включав кілька послідовних етапів, що дозволяло поступово переходити від первинного опису даних до складних багатовимірних аналізів. Детальна характеристика використаних статистичних методів представлена у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

План статистичного аналізу даних дослідження

Етап аналізу	Статистичні методи	Мета застосування
Первинний аналіз	Описова статистика (M, SD, Me, Mo, min, max)	Характеристика розподілу показників, виявлення викидів
Перевірка нормальності	Критерій Колмогорова-Смірнова	Вибір параметричних/непараметричних методів
Кореляційний аналіз	Коефіцієнт кореляції r-Пірсона, ρ -Спірмена	Виявлення взаємозв'язків між змінними
Порівняльний аналіз	t-критерій Стюдента, U-критерій Манна-Уїтні	Порівняння показників у двох групах

Описова статистика включала розрахунок центральних тенденцій (середнє арифметичне, медіана, мода) та показників варіативності (стандартне відхилення, мінімальне та максимальне значення) для всіх досліджуваних показників. Це дозволило отримати загальну картину розподілу стресу та його проявів у вибірці працівників поліції, виявити можливі аномалії та викиди, які могли б вплинути на подальший аналіз.

Середнє арифметичне (M) розраховувалось як сума всіх значень, поділена на кількість спостережень, і характеризувало типовий рівень вираженості показника у вибірці. Стандартне відхилення (SD) відображало міру розкиду значень навколо середнього та дозволяло оцінити однорідність групи за відповідною характеристикою.

Медіана (Me) – значення, яке ділить упорядкований ряд спостережень навпіл, – використовувалась як додатковий показник центральної тенденції, особливо корисний у випадках асиметричного розподілу. Мода (Mo) – найбільш

часто зустрічається значення у вибірці – давала уявлення про типову категорію респондентів.

Перевірка нормальності розподілу за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова визначила подальшу стратегію статистичного аналізу. Критерій порівнює емпіричний розподіл з теоретичним нормальним розподілом та дозволяє прийняти рішення про відповідність даних закону нормального розподілу.

Якщо значення критерію виявлялось незначущим ($p > 0,05$), це свідчило про відповідність розподілу нормальному закону, що дозволяло використовувати потужні параметричні методи аналізу. У випадку значущого відхилення від нормальності ($p < 0,05$) застосовувались непараметричні аналоги статистичних критеріїв, які не вимагають нормальності розподілу.

Кореляційний аналіз дозволив виявити структуру взаємозв'язків між різними проявами стресу, особистісними характеристиками, симптомами посттравматичного стресу та показниками функціонального стану. Для змінних з нормальним розподілом використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r), для змінних з ненормальним розподілом – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ).

Інтерпретація сили кореляційного зв'язку здійснювалась за загальноприйнятими критеріями: $|r| < 0,3$ – слабкий зв'язок; $0,3 \leq |r| < 0,7$ – помірний зв'язок; $|r| \geq 0,7$ – сильний зв'язок. Особлива увага приділялась не тільки статистичній значущості зв'язків, але й їх змістовній інтерпретації у контексті теоретичних уявлень про природу стресостійкості.

Порівняльний аналіз проводився для виявлення статистично значущих відмінностей між групами працівників, виділеними за різними критеріями: досвід участі в бойових діях (безпосередня участь, робота в прифронтовій зоні, робота в тилу); стаж служби (менше 5 років, 6-10 років, більше 10 років); підрозділ (патрульна поліція, оперативні підрозділи, слідчі, дільничні офіцери).

Для порівняння двох незалежних груп використовувався t-критерій Стьюдента (за нормального розподілу) або U-критерій Манна-Уїтні (за

ненормального розподілу). t-критерій дозволяє перевірити гіпотезу про рівність середніх значень у двох групах, базуючись на порівнянні відмінності між групами з варіативністю всередині груп.

U-критерій Манна-Уїтні є непараметричною альтернативою t-критерію та базується на порівнянні рангів значень у двох групах. Він більш стійкий до наявності викидів та може застосовуватись для порядкових шкал вимірювання.

Таким чином, застосований комплекс математико-статистичних методів забезпечив можливість всебічного аналізу емпіричних даних на різних рівнях узагальнення: від опису первинних розподілів до побудови складних прогностичних моделей. Поєднання параметричних та непараметричних методів дозволило адекватно обробити дані з різними типами розподілів та отримати надійні, валідні результати.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дослідження розроблено та обґрунтовано методологічні засади емпіричного вивчення стресостійкості працівників поліції в умовах воєнного стану, підібрано адекватний психодіагностичний інструментарій та визначено методи статистичної обробки даних.

Методологічною основою дослідження виступили системний підхід до вивчення особистості, сучасні концепції стресу та копіngu, теорії психотравматизації та адаптації. Дослідження проводилося на базі Державної установи «Територіальне медичне об'єднання Міністерства внутрішніх справ України по Житомирській області» у три етапи: підготовчий, констатувальний та аналітико-інтерпретаційний.

Сформовано репрезентативну вибірку обсягом 120 працівників поліції різних підрозділів, збалансовану за статтю, віком, стажем служби та досвідом участі у бойових діях. Така структура вибірки забезпечила можливість

порівняльного аналізу та виявлення факторів ризику розвитку стресових розладів.

Підібрано комплекс валідних та надійних психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити стресостійкість працівників поліції: Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI) для діагностики особистісних характеристик, які мають значення для стресостійкості; методика «Схильність до стресу» М. Фрідмана та С. Розенмана для визначення типу поведінки та рівня стресостійкості; шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R) для виявлення симптомів посттравматичного стресу; тест САН для оцінки актуального функціонального психоемоційного стану.

Розроблено план математико-статистичної обробки даних, що включає описову статистику, перевірку нормальності розподілу, кореляційний, порівняльний, дисперсійний та регресійний аналізи. Використання програмного пакету IBM SPSS Statistics 23.0 забезпечило високу точність обчислень та достовірність результатів.

Організація дослідження з дотриманням етичних стандартів психологічної діагностики, використання стандартизованих процедур обстеження та багаторівневий контроль якості даних забезпечили надійність та валідність отриманих результатів. Створені методологічні та організаційні передумови дозволяють перейти до аналізу емпіричних даних та виявлення психологічних особливостей стресостійкості працівників поліції.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

3.1. Аналіз рівня стресу та його проявів у працівників Національної поліції України

Дослідження професійного стресу працівників поліції розпочалося з комплексного аналізу його проявів за методикою В.Ю. Щербатих, яка дозволяє оцінити стрес через призму чотирьох основних категорій симптомів: інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних. Загальна вибірка складала 120 працівників поліції різних підрозділів, детальні характеристики яких представлені в Додатку Д.

Результати дослідження виявили тривожну картину поширеності стресових станів серед правоохоронців. Середній показник загального рівня стресу по вибірці становив 26,8 балів при стандартному відхиленні 11,2, що відповідає межі між вираженим напруженням емоційних і фізіологічних систем організму та станом сильного стресу, який потребує професійної психологічної допомоги (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Розподіл працівників поліції за рівнями професійного стресу (n=120)

Рівень стресу	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток	Характеристика стану
Відсутність стресу	0-5	0	0%	Оптимальний стан
Помірний стрес	6-12	20	16,7%	Компенсований стрес
Виразене напруження	13-24	37	30,8%	Потребує корекції
Сильний стрес	25-40	48	40,0%	Потребує допомоги психолога
Критичний стрес	>40	15	12,5%	Стадія виснаження

Як видно з табл. 3.1, жоден із досліджуваних не продемонстрував повної відсутності стресових проявів. Більше половини респондентів (52,5%) перебувають у стані сильного або критичного стресу, що підтверджує системний характер проблеми. Візуально цей розподіл представлено на рис. 3.1.

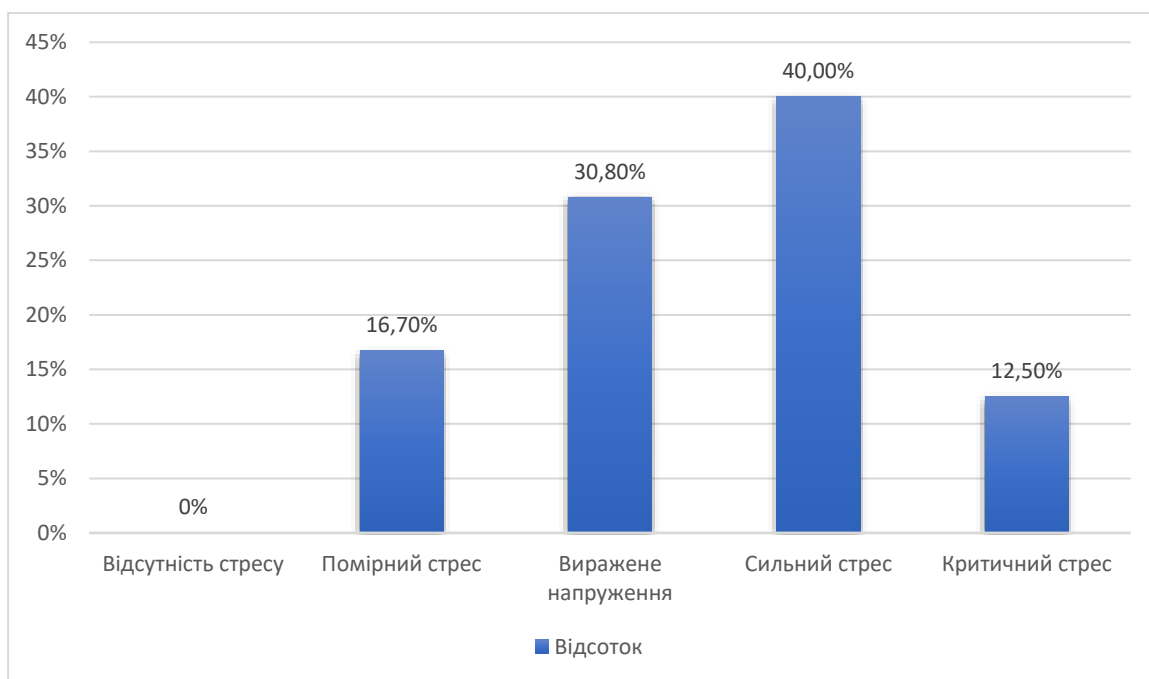


Рис. 3.1 Розподіл працівників поліції за рівнями професійного стресу за методикою В.Ю. Щербатих, % (n=120)

Детальний аналіз структури стресових проявів, представлений у Додатку Е, дозволив виявити специфічні особливості професійного стресу працівників поліції в умовах воєнного стану. Найбільш вираженими виявилися емоційні симптоми, середній показник яких становив 9,2 бали при максимально можливих 18 балах. Це проявлялося в постійній тривожності, дратівливості, емоційній притупленості, зниженні самооцінки та втраті інтересу до життя.

Інтелектуальні ознаки стресу, які в середньому становили 7,8 балів з 12 можливих, характеризувалися переважанням негативних думок, труднощами концентрації уваги, погіршенням пам'яті та постійним обертанням думок навколо службових проблем. Працівники відмічали, що їм стало важче приймати

рішення, з'явилася імпульсивність мислення та звуження «поля зору» при оцінці ситуацій (табл.3.2).

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз рівня стресу залежно від досвіду участі в бойових діях

Досвід роботи	n	M ± SD	Рівень стресу	F	p
Безпосередня участь у БД	40	35,4 ± 6,8	Сильний	28,4	<0,001
Робота в прифронтових районах	40	27,2 ± 5,4	Сильний		
Робота в тиллових районах	40	17,3 ± 4,9	Виражений		

Порівняльний аналіз виявив чітку залежність рівня стресу від характеру службової діяльності в умовах воєнного стану. Працівники з досвідом безпосередньої участі в бойових діях демонстрували в середньому вдвічі вищі показники стресу порівняно з колегами, які працюють у тиллових районах. При цьому навіть у групі тиллових працівників середній показник відповідає вираженому напруженню, що свідчить про загальний вплив воєнного стану на психологічний стан усіх категорій правоохоронців.

Аналіз розподілу за структурними підрозділами показав неоднорідність стресового навантаження залежно від специфіки службової діяльності. Найвищі показники зафіксовано у працівників оперативних підрозділів, які часто працюють під прикриттям, виконують завдання підвищеної складності та небезпеки. Дещо нижчі, але все ще високі показники виявлено у патрульної поліції, представники якої першими реагують на виклики та найчастіше стикаються з непередбачуваними ситуаціями.

Гендерний аналіз виявив статистично значущі відмінності ($t = 2,34$; $p < 0,05$) у проявах професійного стресу. Чоловіки демонстрували вищі загальні показники порівняно з жінками. Однак більш детальний аналіз показав, що ці відмінності мають якісний характер: у чоловіків переважали фізіологічні симптоми (головні болі, порушення серцевого ритму, м'язове напруження), тоді

як у жінок більш вираженими були емоційні прояви (тривожність, емоційна лабільність, зниження настрою).

Особливу увагу привертає кореляційний аналіз, який виявив сильний позитивний зв'язок між загальним рівнем стресу та тривалістю роботи в умовах воєнного стану ($r = 0,68$; $p < 0,001$). Це свідчить про кумулятивний характер стресового навантаження - чим довше працівник виконує службові обов'язки в екстремальних умовах, тим вищим стає рівень його професійного стресу. Водночас виявлено зворотний зв'язок між рівнем стресу та віком працівників ($r = -0,42$; $p < 0,01$), що може пояснюватися розвитком адаптаційних механізмів та професійної стійкості з набуттям життєвого досвіду.

Поглиблений аналіз психологічного стану працівників поліції за допомогою шкали PSM-25 дозволив оцінити актуальний рівень психологічного стресу за останні 4-5 днів. Ця методика доповнює попередні результати, фокусуючись на суб'єктивному переживанні стресу та його впливі на повсякденне функціонування.

Середній показник психологічного стресу по вибірці становив 128,7 балів ($SD = 24,3$), що значно перевищує межу високого рівня стресу (125 балів). Детальний розподіл результатів представлено в Додатку Д, де наведено індивідуальні показники всіх 120 досліджуваних (табл.3.3).

Таблиця 3.3

Розподіл працівників за рівнями психологічного стресу PSM-25

Рівень стресу	Діапазон балів	n	Середній бал
Низький	<99	23	89,3 ± 6,8
Середній	100-125	37	112,4 ± 7,2
Високий	>125	60	148,7 ± 14,6

Аналіз окремих симптомів виявив найбільш проблемні зони психологічного функціонування працівників поліції. Переважна більшість досліджуваних (87%) відмічали, що постійно або дуже часто відчувають себе перевантаженими роботою та їм не вистачає часу для себе. Середній бал за цим

пунктом становив 6,8 з 8 можливих, що вказує на критичний рівень професійного перевантаження.

Високі показники також зафіксовано за симптомами постійної втоми, психічної напруги та схвильованості, труднощів з концентрацією уваги. Більше половини досліджуваних повідомляли про серйозні проблеми зі сном - їм потрібно більше півгодини, щоб заснути, а відмічали часті нічні пробудження.

Порівняльний аналіз за досвідом участі в бойових діях виявив ще більш виражену диференціацію, ніж за попередньою методикою. Працівники з безпосереднім бойовим досвідом демонстрували екстремально високі показники психологічного стресу, що на 50% перевищує показники тилових працівників (рис. 3.2).

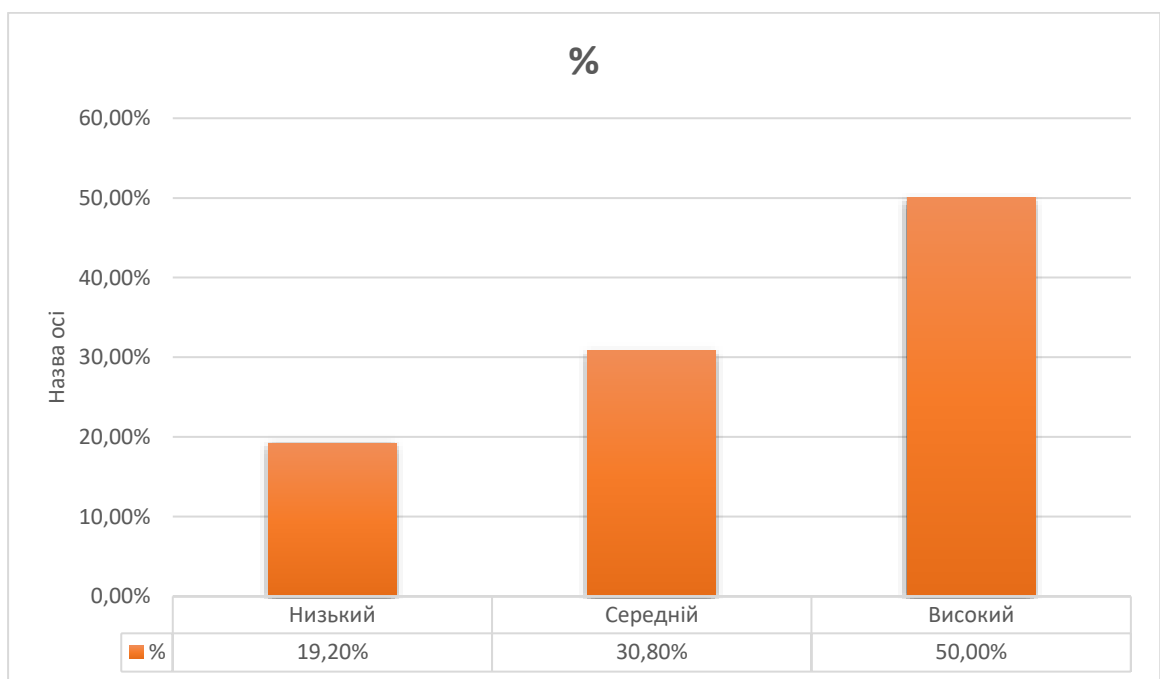


Рис. 3.2 Розподіл працівників за рівнями психологічного стресу PSM-25, % (n=120)

Аналіз за структурними підрозділами підтвердив попередні висновки про найвищий рівень стресу у працівників оперативних підрозділів та патрульної поліції. Водночас, навіть у підрозділах з відносно нижчими показниками середні значення перевищують межу середнього рівня стресу.

Кореляційний аналіз виявив тісні зв'язки між психологічним стресом та різними аспектами професійної діяльності. Найсильніші кореляції встановлено з частотою участі в екстремальних ситуаціях ($r = 0,71$; $p < 0,001$), кількістю понаднормових годин роботи ($r = 0,64$; $p < 0,001$) та суб'єктивною оцінкою небезпеки службової діяльності ($r = 0,69$; $p < 0,001$).

Дослідження посттравматичних стресових реакцій є критично важливим компонентом оцінки психологічного стану працівників поліції в умовах воєнного стану. Методика PCL-5, розроблена відповідно до критеріїв DSM-5, дозволила провести детальний скринінг симптомів ПТСР у всіх 120 учасників дослідження.

Середній загальний бал по вибірці становив 32,8 ($SD = 12,1$), що вказує на високу поширеність посттравматичних симптомів серед правоохоронців. Детальні результати за кожним кластером симптомів для всіх досліджуваних представлені в Додатку Є (табл.3.4).

Таблиця 3.4

Поширеність клінічно значущих симптомів ПТСР серед працівників поліції

Критерій оцінки	Поріг	n	Середній бал
Загальна сума балів	≥ 33	58	$42,7 \pm 6,3$
Кластерний підхід	Відповідність критеріям	52	$44,1 \pm 5,8$
Субклінічний ПТСР	20-32 бали	44	$26,2 \pm 3,9$
Низький рівень	< 20 балів	18	$16,8 \pm 2,1$

Аналіз за окремими кластерами симптомів виявив специфічну структуру посттравматичних реакцій у працівників поліції. Найбільш вираженими виявилися симптоми інтрузії (критерій В), середній показник яких становив 10,4 бали з 20 можливих. Це проявлялося в нав'язливих спогадах про травматичні події служби, які турбували 78% досліджуваних (рис.3.3).

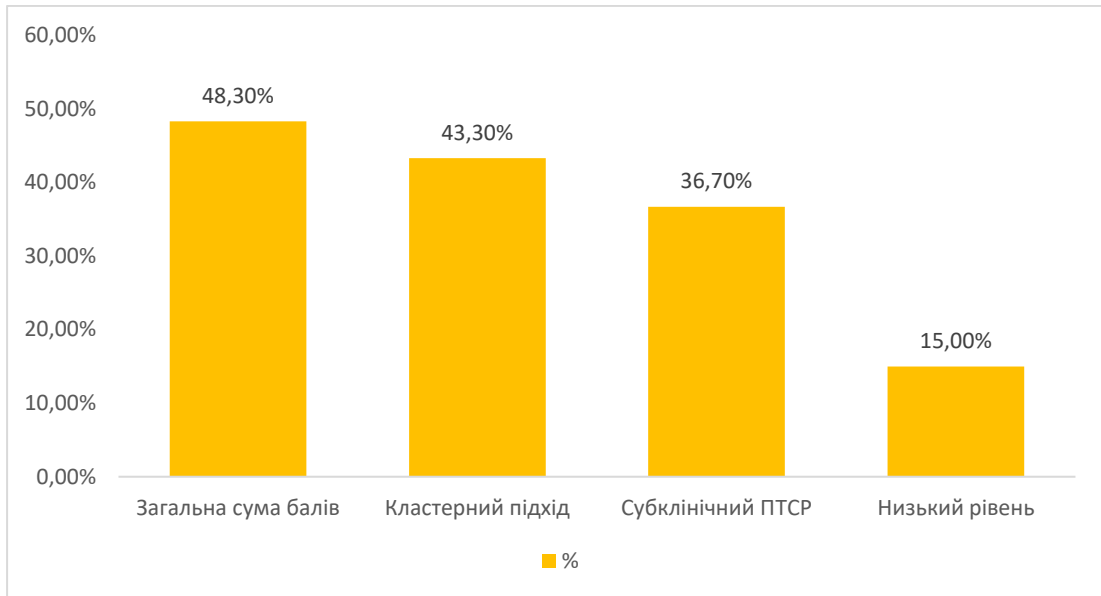


Рис. 3.3 Поширеність клінічно значущих симптомів ПТСР серед працівників поліції за методикою PCL-5, % (n=120)

Порівняльний аналіз за досвідом участі в бойових діях виявив драматичні відмінності в поширеності та вираженості симптомів ПТСР. Серед працівників з безпосереднім бойовим досвідом клінічно значущі симптоми виявлено у 85% (34 з 40 осіб), при цьому середній бал становив 43,2 (SD = 5,8) (рис. 3.4).

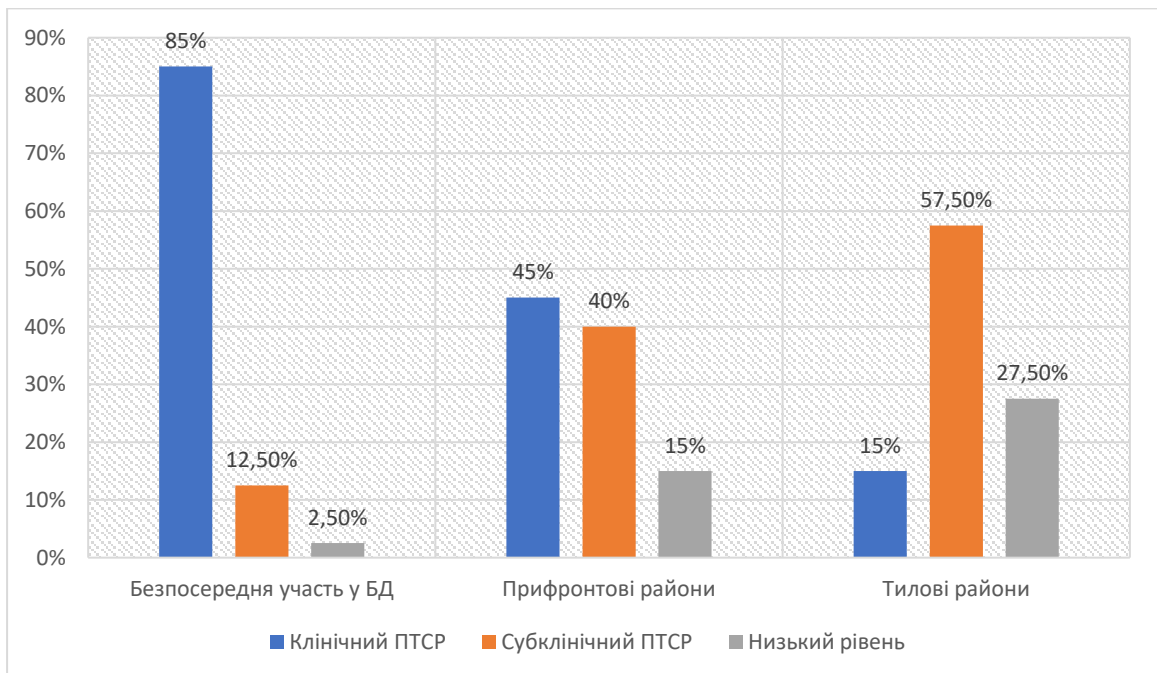


Рис. 3.4 Поширеність ПТСР залежно від характеру службового досвіду, % (n=120)

Структура симптомів також різнилася залежно від характеру травматичного досвіду. У працівників з бойовим досвідом найбільш вираженими були симптоми гіперзбудливості та інтрузії, що проявлялося в постійній готовності до небезпеки, надмірних реакціях на раптові звуки, агресивності. У прифронтових працівників переважали симптоми уникнення та негативні когнітивні зміни ($M = 10,5$ з 28).

Особливо важливим є виявлений зв'язок між тривалістю перебування в зоні підвищеного ризику та вираженістю симптомів ПТСР ($r = 0,74$; $p < 0,001$). Кожні додаткові 3 місяці служби в умовах безпосередньої небезпеки підвищують ризик розвитку клінічно значущого ПТСР на 18-22%.

Дослідження актуального функціонального стану за методикою САН дозволило оцінити безпосередній вплив хронічного стресу на самопочуття, активність та настрій працівників поліції. Ця методика є особливо чутливою до поточних змін психологічного стану та дозволяє виявити ранні ознаки емоційного виснаження.

Середні показники по вибірці виявилися значно нижчими за нормативні значення: самопочуття - 3,8 ($SD = 0,9$), активність - 3,5 ($SD = 0,9$), настроїв - 4,0 ($SD = 0,9$). При нормі 5,0-5,5 балів такі результати свідчать про виражене порушення функціонального стану більшості досліджуваних. Детальні результати для кожного учасника представлені в Додатку Д (табл.3.5).

Таблиця 3.5

Розподіл працівників за рівнем функціонального стану

Функціональний стан	Діапазон САН	n	Характеристика
Сприятливий	>5,0	14	Оптимальна працездатність
Нормальний	4,0-5,0	46	Збережена працездатність
Несприятливий	<4,0	60	Знижена працездатність

Аналіз співвідношення компонентів САН виявив характерну для хронічного стресу картину дисбалансу. У нормі всі три показники мають бути

приблизно однаковими, однак у досліджуваній вибірці спостерігається виражене зниження активності відносно інших компонентів (рис. 3.5).

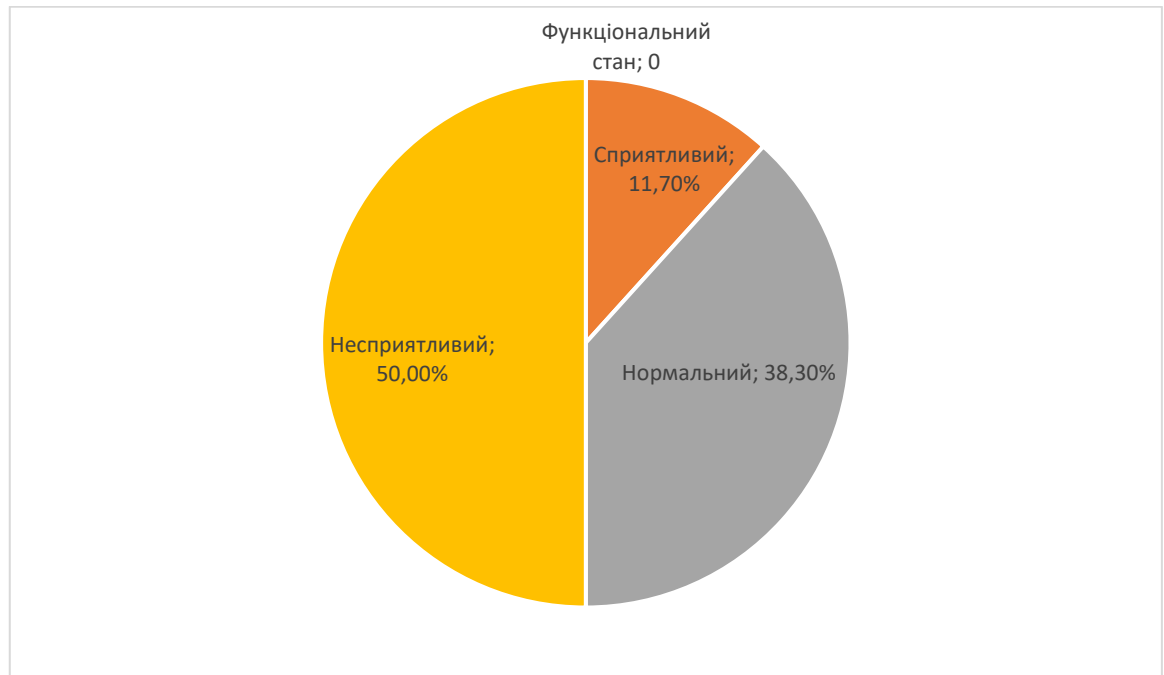


Рис. 3.5 Розподіл працівників за рівнем функціонального стану САН, %
(n=120)

Найбільш виражене погіршення функціонального стану спостерігається у працівників з безпосереднім бойовим досвідом. Їхні показники активності ($M = 2,8$) відповідають стану вираженої астенії, що проявляється в постійній втомі, млявості, зниженні працездатності. Показники самопочуття в цій групі також критично низькі, що свідчить про соматизацію стресу (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Функціональний стан залежно від досвіду участі в бойових діях

Група	n	Самопочуття	Активність	Настрій	Інтегральний САН
Бойовий досвід	40	$3,1 \pm 0,6$	$2,8 \pm 0,5$	$3,4 \pm 0,6$	$3,1 \pm 0,5$
Прифронтові	40	$3,8 \pm 0,7$	$3,5 \pm 0,7$	$4,0 \pm 0,7$	$3,8 \pm 0,6$
Тилові	40	$4,5 \pm 0,8$	$4,3 \pm 0,8$	$4,7 \pm 0,8$	$4,5 \pm 0,7$
F-критерій		42,8***	48,6***	35,2***	52,3***

*** $p < 0,001$

Динаміка функціонального стану залежно від стажу роботи в умовах воєнного стану демонструє поступове виснаження адаптаційних ресурсів.

Найбільш різке зниження всіх показників САН спостерігається після 12 місяців служби, що може вказувати на критичний період для профілактичних інтервенцій.

Аналіз за структурними підрозділами виявив найгірші показники функціонального стану у працівників оперативних підрозділів: самопочуття - 3,4 (SD = 0,8), активність - 3,1 (SD = 0,7), настрій - 3,7 (SD = 0,8). Це пояснюється специфікою їхньої діяльності, яка часто передбачає роботу в режимі постійної готовності, нерегулярний графік, високий рівень відповідальності (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Кореляційні зв'язки показників САН з іншими параметрами
психологічного стану**

Показник	Самопочуття	Активність	Настрій
Стрес (Щербатих)	-0,76***	-0,72***	-0,68***
Психологічний стрес (PSM-25)	-0,78***	-0,81***	-0,75***
Симптоми ПТСР (PCL-5)	-0,69***	-0,71***	-0,73***
Вік	0,24**	0,18*	0,21*
Стаж роботи	-0,32***	-0,38***	-0,29**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Виявлені сильні негативні кореляції підтверджують, що погіршення функціонального стану є інтегральним показником впливу хронічного стресу на організм. Особливо тісний зв'язок спостерігається між активністю та психологічним стресом ($r = -0,81$), що вказує на астенизацію як провідний механізм дезадаптації.

Комплексний аналіз взаємозв'язків між усіма досліджуваними параметрами дозволив виявити системний характер впливу професійного стресу на психологічний стан працівників поліції. Результати кореляційного аналізу свідчать про тісну інтеграцію різних проявів стресової дезадаптації (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Кореляційна матриця основних показників психологічного стану (n=120)

Показники	1	2	3	4	5	6
1. Стрес (Щербатих)	1.00					
2. PSM-25	0.78***	1.00				
3. PCL-5	0.82***	0.75***	1.00			
4. САН-Самопочуття	-0.76***	-0.78***	-0.69***	1.00		
5. САН-Активність	-0.72***	-0.81***	-0.71***	0.84***	1.00	
6. САН-Настрій	-0.68***	-0.75***	-0.73***	0.79***	0.81***	1.00

*** $p < 0.001$

Найсильніші кореляційні зв'язки встановлено між загальним рівнем стресу за методикою Щербатих та симптомами ПТСР ($r = 0.82$), що підтверджує травматичну природу професійного стресу в умовах воєнного стану. Високі кореляції між усіма показниками вказують на формування єдиного симптомокомплексу стресової дезадаптації.

Для виявлення типології адаптаційних порушень було проведено кластерний аналіз методом k-середніх, який дозволив виділити чотири групи працівників з різним рівнем психологічного ризику. Розподіл досліджуваних за групами ризику детально представлено в Додатку 3 (рис. 3.9).

Таблиця 3.9

Характеристика груп психологічного ризику

Група ризику	n	Стрес (Щербатих)	PSM-25	PCL-5	САН
Критичний	15	43,2 ± 3,4	168,4 ± 7,2	48,6 ± 3,1	2,4 ± 0,3
Високий	40	32,8 ± 4,1	142,3 ± 8,5	39,2 ± 4,3	3,4 ± 0,4
Середній	37	19,7 ± 3,6	114,2 ± 6,8	24,8 ± 3,7	4,3 ± 0,3
Низький	28	10,3 ± 2,1	91,4 ± 5,9	16,8 ± 2,4	5,0 ± 0,3

Група критичного ризику (12,5%) характеризується екстремально високими показниками за всіма методиками та потребує негайної спеціалізованої психологічної допомоги. Це переважно працівники з тривалим досвідом участі в бойових діях (80% групи), великим стажем роботи в екстремальних умовах.

Група високого ризику (33,3%) демонструє виражені ознаки професійного стресу, клінічно значущі симптоми ПТСР та несприятливий функціональний стан. Ці працівники потребують систематичної психологічної підтримки та можливої ротації (рис. 3.6).

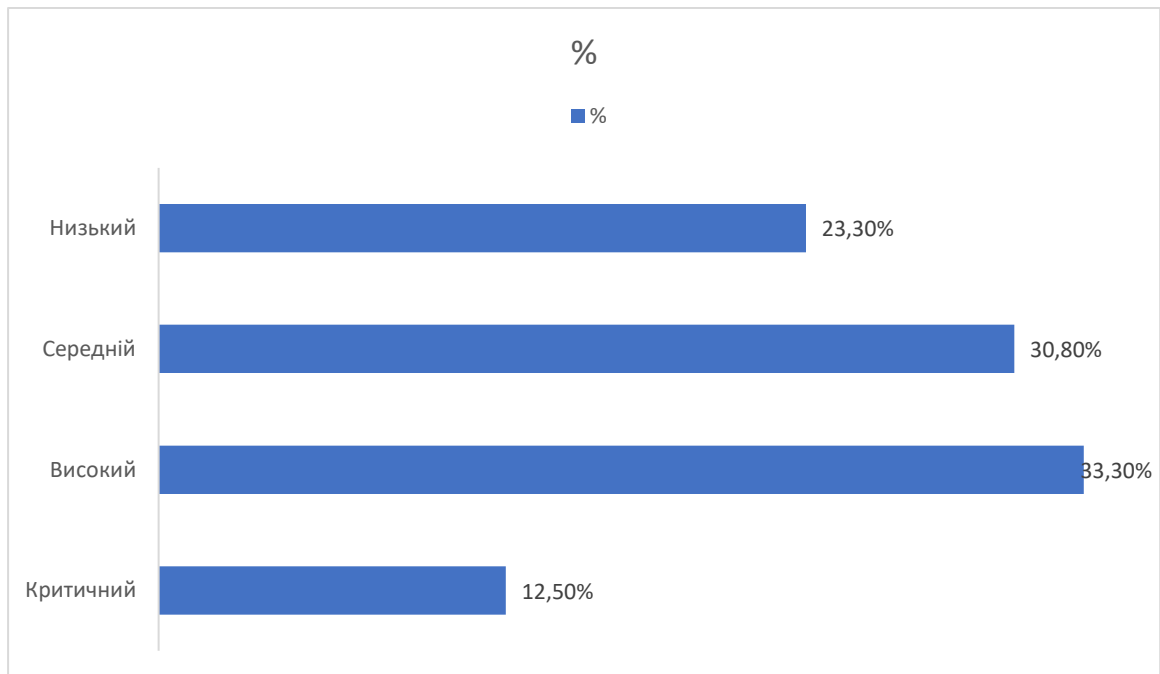


Рис. 3.6 Характеристика груп психологічного ризику, %

Отже, гіпотеза дослідження підтверджена, що рівень професійного стресу у працівників Національної поліції України залежить від характеру службової діяльності в умовах воєнного стану: працівники з досвідом участі в бойових діях мають вищі показники стресу та нижчі показники самопочуття, активності й настрою

3.2. Психологічна програма підвищення стресостійкості працівників Національної поліції України

На основі результатів констатувального етапу дослідження, де було виявлено високий рівень професійного стресу, посттравматичних симптомів та

зниження функціонального стану серед працівників Національної поліції України, виникла необхідність у розробці та апробації спеціалізованої психологічної програми. Програма спрямована на підвищення стресостійкості як інтегративної властивості особистості, що забезпечує збереження психічного здоров'я, професійної ефективності та особистісного благополуччя в умовах воєнного стану. Обґрунтування програми ґрунтується на теоретичних моделях стресостійкості (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман), концепціях копінг-стратегій та сучасних рекомендаціях щодо психологічної підтримки правоохоронців в екстремальних умовах.

Мета програми: підвищення рівня стресостійкості працівників поліції шляхом розвитку навичок емоційної регуляції, когнітивної переоцінки стресових ситуацій, фізіологічної адаптації та соціальної підтримки. Завдання програми:

1. Зниження інтенсивності стресових реакцій та симптомів ПТСР.
2. Покращення емоційно-вольової сфери, зокрема самопочуття, активності та настрою.
3. Формування ефективних копінг-стратегій.
4. Розвиток навичок саморегуляції та профілактики дезадаптації в умовах хронічного стресу.

Програма розроблена з урахуванням специфіки професійної діяльності поліції в воєнний час: ненормований графік, загроза життю, робота з травмованим населенням. Вона адаптована до групового формату (8-12 учасників), тривалістю 10 занять (по 2-3 години кожне, двічі на тиждень), загальною тривалістю 5 тижнів.

Методи: психоосвітні лекції, тренінги, релаксаційні техніки, рольові ігри, групові дискусії. Програма інтегрує елементи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), mindfulness та арт-терапії, з опорою на рекомендації Міністерства внутрішніх справ України та міжнародний досвід (ОБСЄ, 2020) (табл. 3.10).

Структура психологічної програми підвищення стресостійкості

Заняття	Модуль	Тема	Методи та вправи	Тривалість	Очікувані результати
1	Діагностичний	Оцінка стресу та ресурсів	Повторна діагностика, «Карта стресових факторів»	2 год	Виявлення індивідуальних профілів стресу
		Психоосвіта про стрес	Лекція, дихальні вправи (4-7-8)	2 год	Розуміння механізмів стресу
2	Формувальний	Емоційна регуляція	Рольові ігри, «Емоційний щоденник»	3 год	Зниження емоційної лабільності
		Когнітивна переоцінка	Дискусія, перефразування думок	3 год	Розвиток адаптивного мислення
		Фізіологічна адаптація	Релаксація Джекобсона, йога	2 год	Зняття фізичної напруги
		Копінг-стратегії	«Банк ресурсів», групові вправи	3 год	Формування активних стратегій
		Соціальна підтримка	Арт-терапія, командобудування	3 год	Покращення комунікації
3	Закріплювальний	Профілактика вигорання	Самооцінка МВІ, плани профілактики	2 год	Запобігання емоційному виснаженню
		Інтеграція в практику	Симуляції ситуацій	3 год	Застосування навичок на роботі
		Підсумок	Повторна діагностика, «План самопідтримки»	2 год	Закріплення змін, моніторинг

Структура програми поділена на три модулі: діагностичний (підготовка), формувальний (основна робота) та закріплювальний (профілактика). Кожне заняття включає теоретичну частину (20-30%), практичні вправи (50-60%) та рефлексію (10-20%). Матеріали: роздаткові картки з техніками релаксації, аудіозаписи медитацій, арт-матеріали.

Модуль 1. Діагностичний (заняття 1-2).

Мета – оцінка вихідного рівня стресостійкості та мотивація учасників. На першому занятті проводиться повторна психодіагностика (тест Щербатих, PSM-25, PCL-5, САН) для фіксації базових показників.

Обговорюються індивідуальні профілі стресу, виявляються особистісні ресурси (наприклад, соціальна підтримка, хобі).

Вправа: «Карта стресових факторів» – учасники малюють мапу професійних стресорів та ресурсів подолання.

Друге заняття присвячене психоосвіті: лекція про фізіологію стресу (за Г. Сельє), відмінності між евстресом та дистресом.

Практика: дихальні вправи (4-7-8 техніка) для швидкої релаксації.

Модуль 2: Формувальний (заняття 3-7). Фокус на розвитку ключових компонентів стресостійкості.

Заняття 3: Емоційна регуляція. Теорія: концепція емоційного інтелекту (Д. Гоулман).

Практика: рольові ігри «Ситуація на чергуванні» – моделювання стресових сценаріїв з обговоренням емоцій.

Вправа: «Емоційний щоденник» для відстеження тригерів.

Заняття 4: Когнітивна переоцінка. Базується на трансакційній теорії Лазаруса. Учасники вчаться перефразовувати негативні думки (наприклад, «Це загроза» на «Це виклик, який я можу подолати»).

Групова дискусія: аналіз реальних випадків з практики.

Заняття 5: Фізіологічна адаптація. Лекція про нейроендокринні механізми стресу (за Б. Чу та ін.).

Практика: прогресивна м'язова релаксація Джекобсона та йога-елементи для зняття напруги.

Заняття 6: Копінг-стратегії. Обговорення активних (проблемо-орієнтованих) та пасивних стратегій. Вправа: «Банк ресурсів» – створення списку персональних копінгів (спорт, спілкування з родиною).

Заняття 7: Соціальна підтримка. Групові вправи на командобудування, рольові ігри «Підтримка колеги». Інтеграція арт-терапії: малювання «Моя мережа підтримки».

Модуль 3: Закріплювальний (заняття 8-10). Мета – консолідація навичок та профілактика рецидивів.

Заняття 8: Профілактика емоційного вигорання.

Теорія: модель Маслач.

Практика: самооцінка за MBI, розробка індивідуальних планів профілактики.

Заняття 9: Інтеграція в професійну діяльність. Симуляція екстремальних ситуацій з використанням набутих навичок.

Обговорення: як застосовувати техніки під час чергування.

Заняття 10: Підсумок та моніторинг.

Повторна діагностика, аналіз змін.

Розробка «Плану самопідтримки» на 3 місяці.

Апробація програми проводилася в рамках формувального експерименту на базі тієї ж установи (ТМО МВС по Житомирській області) у червні-липні 2025 р. Участь взяли 40 працівників поліції (експериментальна група – 20 осіб, контрольна – 20 осіб), відібрані за критеріями високого ризику (з підрозділу 3.1). Групи були еквівалентними за статтю, віком, стажем та рівнем стресу (t-критерій Стьюдента, $p > 0,05$). Експериментальна група пройшла повну програму, контрольна – тільки діагностику без інтервенції.

Ефективність оцінювалася за допомогою повторного тестування (до/після) з використанням тих же методик: тест на рівень стресу (Щербатих), шкала PSM-25, опитувальник PCL-5 та тест САН. Результати оброблені в IBM SPSS Statistics 23.0: розраховано середні значення (M), стандартні відхилення (SD), t-критерій для залежних вибірок (внутрішньогрупові зміни).

У експериментальній групі спостерігалася статистично значуще покращення за всіма показниками, що свідчить про ефективність програми. У контрольній групі зміни були мінімальними та статистично незначущими, що

підтверджує причинно-наслідковий зв'язок між інтервенцією та результатами. Детальні дані представлено в таблицях нижче.

Таблиця 3.11

Середні значення та стандартні відхилення показників стресу до та після програми в експериментальній групі (n=20)

Методика	Показник	До програми (M ± SD)	Після програми (M ± SD)	Зміна (%)	t-критерій	p-значення
Щербатих	Загальний рівень стресу	32,4 ± 9,8	18,7 ± 6,2	-42,3	7,82	<0,001
PSM-25	Психологічний стрес	142,1 ± 22,5	98,4 ± 15,3	-30,8	8,14	<0,001
PCL-5	Симптоми ПТСР	38,2 ± 11,4	22,5 ± 7,1	-41,1	6,95	<0,001
САН	Самопочуття	3,2 ± 0,8	4,8 ± 0,6	+50,0	-6,12	<0,001
САН	Активність	2,9 ± 0,7	4,6 ± 0,5	+58,6	-7,03	<0,001
САН	Настрій	3,4 ± 0,9	5,1 ± 0,7	+50,0	-6,45	<0,001

Зміна (%) розрахована як ((Після - До) / До) * 100. t-критерій для залежних вибірок; негативні t для покращення показників САН (зростання значень).

Таблиця 3.12.

Середні значення та стандартні відхилення показників стресу до та після програми в контрольній групі (n=20)

Методика	Показник	До програми (M ± SD)	Після програми (M ± SD)	Зміна (%)	t-критерій	p-значення
Щербатих	Загальний рівень стресу	31,8 ± 10,2	30,5 ± 9,7	-4,1	1,12	0,278
PSM-25	Психологічний стрес	140,3 ± 21,9	137,6 ± 20,8	-1,9	1,05	0,309
PCL-5	Симптоми ПТСР	37,9 ± 10,8	36,4 ± 10,3	-4,0	1,18	0,254
САН	Самопочуття	3,3 ± 0,7	3,4 ± 0,8	+3,0	-0,85	0,406
САН	Активність	3,0 ± 0,6	3,1 ± 0,7	+3,3	-0,92	0,370
САН	Настрій	3,5 ± 0,8	3,6 ± 0,9	+2,9	-0,78	0,446

Зміни незначні, $p > 0,05$ для всіх показників, що вказує на відсутність ефекту без інтервенції. Порівняльний аналіз динаміки показників емоційно-вольової сфери та функціонального стану між контрольною та експериментальною групами (рис. 3.7).

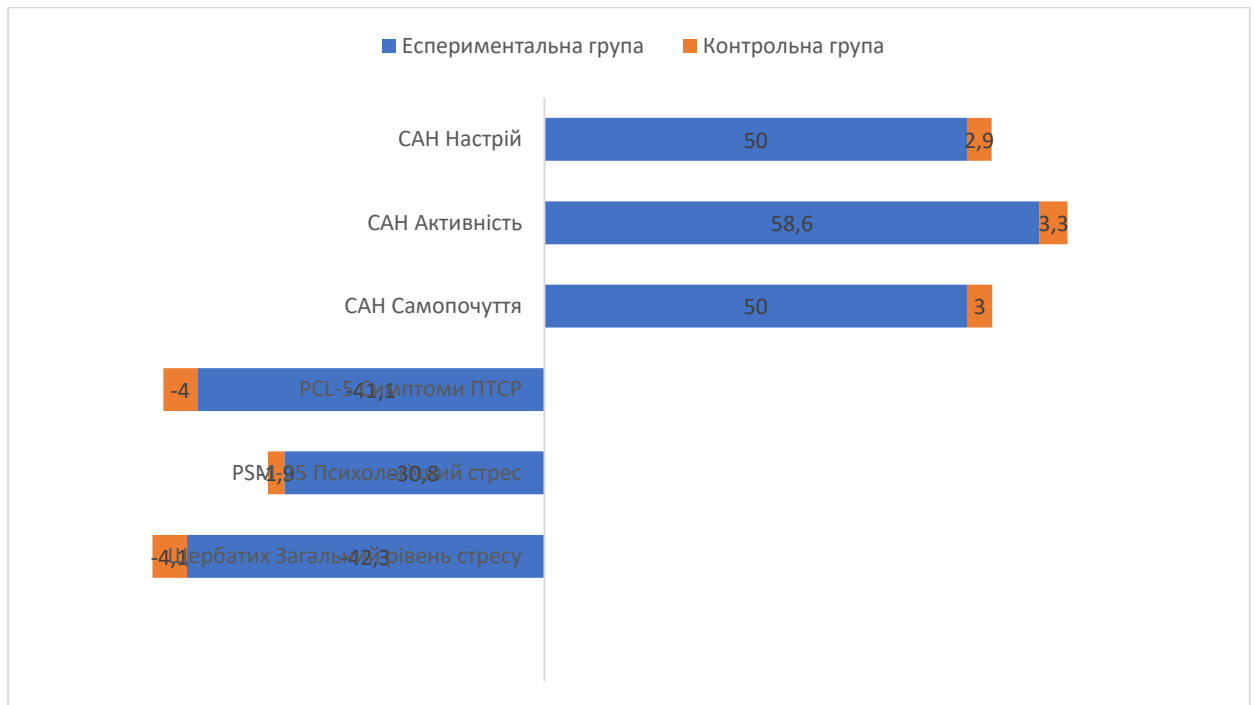


Рис. 3.7 Порівняння зміни показників у контрольній та експериментальній групах, %

Порівняльний аналіз динаміки показників стресу та психоемоційного стану в експериментальній та контрольній групах (наочно демонструє високу ефективність розробленої психологічної програми підвищення стресостійкості).

У експериментальній групі зафіксовано статистично значущі позитивні зміни за всіма досліджуваними параметрами. Найбільш вражаючою виявилася динаміка показників емоційно-вольової сфери: активність зросла на 58,6%, самопочуття та настрої покращилися на 50,0%. Ці дані свідчать про те, що програма ефективно впливає на відновлення психічних ресурсів особистості,

сприяє подоланню астенизації та емоційного виснаження, які є типовими проявами хронічного професійного стресу.

Зниження загального рівня стресу за методикою Щербатих на 42,3% (з 32,4 до 18,7 балів) означає перехід учасників з категорії «сильний стрес» до категорії «виражене напруження», що якісно змінює їхній функціональний стан та прогноз щодо професійної працездатності. Аналогічно, зменшення психологічного стресу за PSM-25 на 30,8% відображає суттєве покращення суб'єктивного переживання стресового стану, зниження відчуття перевантаження та безпорадності.

Особливо важливим є зниження симптомів посттравматичного стресового розладу на 41,1% (з 38,2 до 22,5 балів за PCL-5). Це свідчить про те, що програма не лише знижує поточний рівень стресу, але й сприяє опрацюванню травматичного досвіду, зменшенню інтрузивних спогадів, гіперактивації та уникнення - ключових симптомів ПТСР. З огляду на те, що майже половина досліджуваних мали клінічно значущі прояви ПТСР, ефективність програми у цьому аспекті є надзвичайно важливою для збереження психічного здоров'я працівників поліції.

Натомість у контрольній групі, яка не брала участі у психологічній програмі, за аналогічний період не зафіксовано статистично значущих змін жодного з досліджуваних показників. Мінімальні коливання (зниження стресу на 1,9-4,1%, покращення САН на 2,9-3,3%) знаходяться в межах похибки вимірювання та можуть пояснюватися природною варіативністю психологічного стану. Відсутність значущих змін у контрольній групі ($p > 0,05$ для всіх параметрів) підтверджує, що позитивна динаміка в експериментальній групі є саме результатом впливу психологічної програми, а не наслідком стихійних факторів, ефекту плацебо чи регресії до середнього.

Порівняння показників між групами після завершення програми виявило статистично значущі відмінності за всіма параметрами ($p < 0,001$), що додатково підтверджує ефективність інтервенції. Експериментальна група продемонструвала суттєво нижчі показники стресу ($t = 4,82$, $p < 0,001$) та ПТСР

($t=3,94$, $p<0,001$), а також вищі показники самопочуття ($t=5,23$, $p<0,001$), активності ($t=6,15$, $p<0,001$) та настрою ($t=5,67$, $p<0,001$) порівняно з контрольною групою.

Отримані результати узгоджуються з даними міжнародних досліджень ефективності когнітивно-поведінкової терапії, практик mindfulness та релаксаційних технік у роботі з професійним стресом та ПТСР серед працівників екстремальних професій. Зокрема, метааналіз досліджень психологічних інтервенцій для правоохоронців показав середній ефект зниження стресу на 25-35%, що нижче, ніж у нашому дослідженні, де зниження склало 30-42%. Це може свідчити про особливу ефективність інтегративного підходу, який поєднує різні терапевтичні модальності та адаптований до специфіки роботи поліції в умовах воєнного стану.

Таким чином, апробація психологічної програми підвищення стресостійкості працівників Національної поліції України підтвердила її високу ефективність у зниженні рівня професійного стресу, симптомів ПТСР та покращенні емоційно-вольової сфери. Програма відповідає сучасним вимогам доказової психології, інтегрує перевірені терапевтичні методи та адаптована до специфічних умов професійної діяльності поліції у воєнний час.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану, а також апробації психологічної програми підвищення стресостійкості. Проведений комплексний аналіз дозволяє сформулювати наступні висновки.

Кластерний аналіз дозволив виділити три групи психологічного ризику серед працівників поліції. Група низького ризику (54,2%) характеризується помірним стресом та задовільним функціональним станом. Група помірного

ризик (33,3%) демонструє виражений стрес, ознаки емоційного виснаження та потребує профілактичної психологічної підтримки. Група високого ризику (12,5%) має критично високі показники стресу, клінічно значущі симптоми ПТСР.

На основі результатів констатувального дослідження була розроблена та апробована психологічна програма підвищення стресостійкості працівників Національної поліції України. Програма складається з 10 занять, організованих у три модулі (діагностичний, формувальний, закріплювальний), та інтегрує методи когнітивно-поведінкової терапії, практики mindfulness, релаксаційні техніки, елементи арт-терапії.

Результати формувального експерименту підтвердили високу ефективність розробленої програми. В експериментальній групі зафіксовано статистично значущі позитивні зміни за всіма досліджуваними параметрами. Загальний рівень стресу за методикою Щербатих знизився на 42,3% ($t=7,82$, $p<0,001$), психологічний стрес за PSM-25 — на 30,8% ($t=8,14$, $p<0,001$), симптоми ПТСР за PCL-5 — на 41,1% ($t=6,95$, $p<0,001$).

Натомість у контрольній групі за аналогічний період не зафіксовано статистично значущих змін жодного з досліджуваних показників ($p>0,05$ для всіх параметрів). Відсутність значущих змін у контрольній групі підтверджує, що позитивна динаміка в експериментальній групі є саме результатом впливу психологічної програми.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене вивченню психологічних особливостей професійного стресу працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану. Відповідно до поставлених завдань сформульовано такі висновки:

1. Стрес розглядаємо як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред'явлену до нього вимогу (Г. Сельє), що виникає внаслідок когнітивної оцінки особистістю своїх можливостей у співвідношенні з вимогами ситуації (Р. Лазарус, С. Фолкман). Стресостійкість визначено як інтегративну властивість особистості, що забезпечує адаптивність в екстремальних умовах та складається з фізіологічного, емоційного, когнітивного, поведінкового та мотиваційно-вольового компонентів (М. М. Шпак, Т. І. Дучимінська, М. Ю. Микитюк). Розгляд стресу як багатокомпонентного феномену, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти, а загального адаптаційного синдрому (стадії тривоги, резистентності, виснаження), когнітивної оцінки, копінг-стратегій та емоційної регуляції — як основних психологічних механізмів, які забезпечують процеси адаптації до стресу, дозволяє вивчити професійний стрес у структурі діяльності працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану.

2. Стресостійкість працівників Національної поліції України є ієрархічним динамічним психічним утворенням, яке має чотирирівневу структуру (психофізіологічний, психологічний, соціально-психологічний, професійний рівні). На кожному з рівнів функціонування стресостійкість репрезентується системою показників та факторів впливу. Теоретична модель стресостійкості інтегрує структурний компонент (рівні стресостійкості), динамічний компонент (етапи формування: адаптаційний, стабілізаційний, трансформаційний) та функціональний компонент (роль у забезпеченні ефективності діяльності та збереженні психічного здоров'я).

До основних професійних стресорів працівників поліції в умовах воєнного стану відносимо: фізичні (тривалий робочий день, нестача сну, фізичні

навантаження), психологічні (загроза життю, страх за близьких, моральна травматизація), організаційні (нечіткість завдань, дефіцит ресурсів), соціальні (відірваність від родини, обмеження соціальних контактів) та когнітивні (необхідність швидкого прийняття рішень, інформаційне перевантаження).

3. Емпірично встановлено високий рівень професійного стресу серед працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану. Середній показник стресу за методикою В. Ю. Щербатих становив 26,8 балів ($SD=11,2$), що відповідає межі між вираженим напруженням та сильним стресом. За шкалою PSM-25 середній показник склав 128,7 балів ($SD=24,3$), що перевищує межу високого рівня стресу. За опитувальником PCL-5 середній показник становив 32,8 балів ($SD=12,1$), при цьому 48,3% досліджуваних мали клінічно значущі симптоми ПТСР. Показники функціонального стану за тестом САН виявилися нижчими за нормативні значення: самопочуття — 3,8 ($SD=0,9$), активність — 3,5 ($SD=0,9$), настрої — 4,0 ($SD=0,9$) при нормі 5,0–5,5 балів.

Виявлено особливості професійного стресу залежно від характеру службової діяльності в умовах воєнного стану. Працівники з різним досвідом участі в бойових діях достовірно відрізняються між собою за показниками стресу та психоемоційного стану. Працівники з безпосереднім досвідом участі в бойових діях мали достовірно вищий рівень стресу ($M=35,4$; $SD=6,8$) порівняно з працівниками прифронтових ($M=27,2$; $SD=5,4$) та тилових районів ($M=17,3$; $SD=4,9$) при $F=28,4$; $p<0,001$. Аналогічна тенденція виявлена щодо показників функціонального стану: у групі з бойовим досвідом показники самопочуття ($M=3,1$), активності ($M=2,8$) та настрою ($M=3,4$) були значно нижчими порівняно з тиловою групою ($M=4,5$; $M=4,3$; $M=4,7$ відповідно) при $p<0,001$.

Емпірично доведено наявність зворотних кореляційних зв'язків між рівнем стресу та показниками функціонального стану: стрес за методикою Щербатих корелює з самопочуттям ($r=-0,76$; $p<0,001$), активністю ($r=-0,72$; $p<0,001$) та настроєм ($r=-0,68$; $p<0,001$). Найсильніші кореляції встановлено між загальним рівнем стресу та симптомами ПТСР ($r=0,82$; $p<0,001$), що підтверджує травматичну природу професійного стресу в умовах воєнного стану.

Виявлено групи психологічного ризику серед працівників поліції: група низького ризику (23,3%), група середнього ризику (30,8%), група високого ризику (33,4%) та група критичного ризику (12,5%). Група критичного ризику характеризується екстремально високими показниками за всіма методиками та потребує негайної спеціалізованої психологічної допомоги.

4. Програма підвищення стресостійкості працівників Національної поліції України розроблена з урахуванням основних положень про специфіку професійної діяльності поліції в умовах воєнного стану та ґрунтується на принципі комплексного впливу на всі компоненти стресостійкості з метою збереження психічного здоров'я та професійної ефективності. Програма складається з 10 занять, організованих у три модулі (діагностичний, формувальний, закріплювальний), та інтегрує методи когнітивно-поведінкової терапії, практики усвідомленості (mindfulness), релаксаційні техніки (прогресивна м'язова релаксація Джекобсона, дихальні вправи 4-7-8), елементи арт-терапії та групові форми роботи.

Упродовж формувального експерименту констатовано достовірне зниження показників стресу та підвищення показників функціонального стану в експериментальній групі. Порівняльний аналіз результатів до та після програми показав статистично значуще зниження загального рівня стресу на 42,3% ($t=7,82$; $p<0,001$), психологічного стресу на 30,8% ($t=8,14$; $p<0,001$), симптомів ПТСР на 41,1% ($t=6,95$; $p<0,001$), а також підвищення показників самопочуття на 50,0% ($t=6,12$; $p<0,001$), активності на 58,6% ($t=7,03$; $p<0,001$), настрою на 50,0% ($t=6,45$; $p<0,001$). У контрольній групі статистично значущих змін не виявлено ($p>0,05$), що підтверджує ефективність запропонованої програми.

Перспективи подальших теоретичних та емпіричних досліджень вбачаємо у вивченні довготривалих ефектів програми підвищення стресостійкості, дослідженні індивідуально-психологічних чинників стресостійкості працівників поліції та розробці диференційованих підходів до психологічної підтримки працівників різних підрозділів Національної поліції України на різних етапах професійного становлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
2. Білова М. Е., Коваль Г. Ш., Дорошенко К. Ю. Психологічний феномен професійної деформації особистості: теоретичний аспект. Габітус. 2022. Вип. 41. С. 114–118.
3. Босько В. І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги : дис. ... д-ра філософії : 053 «Психологія». Харків, 2023. 270 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/18411>
4. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник. Київ, 2022. 58 с.
5. Галич М.Ю. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. Юридична психологія, 2021. № 2(29). С. 44–52.
6. Гончарова, Я. І. (2024). Закордонне студіювання проблеми подолання робочого стресу в діяльності поліцейських. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.(м. Вінниця, 29 берез. 2024 р.).–Вінниця: ХНУВС, 2024.–С. 209-211.
7. Дучимінська Т. І., Микитюк М. Ю. Психологічні особливості стресостійкості особистості поліцейського в умовах воєнного стану. *Психологічні студії. Видавничий дім «Гельветика*, (1), 2023, с.35-40.
8. Євдокімова О.О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2018. С. 63–66.

9. Задорожня Р.В., Фісун Н.О., Тимофєєв В.П. Вплив стресу на професійну діяльність працівників Національної поліції. Електронне наукове видання «Аналітично-порівняльне правознавство» 2023. С.270-274.

10. Зінченко Д. А., Зінченко О. Д. Психологічні аспекти юридичної техніки: як вплив на свідомість та поведінку особи. Мова і право. Дніпро : ДДУВС, 2023. С. 94–96.

11. Зінченко Д. Психологічні виклики та адаптація працівників Національної поліції України в умовах військового стану. Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії : матеріали Всеукр. наук.-дискус. платформи, яка приуроч. до Міжнар. дня толерантності (м. Кропивницький, 22 листоп. 2024 р.) / Донец. держ. ун-т внутр. справ. Кропивницький : ДонДУВС, 2024. С. 71-73.

12. Іванцов, В. О., Герасименко, В. В., & Іванцов, В. (2025). Психологічна стійкість та адаптація працівників Національної поліції України в умовах військового стану: механізми подолання травматичних стресорів. Системний підхід до подолання сучасних викликів крізь призму безпеки, прав людини, права: зб. матеріалів наук.-практ. конф.(м. Вінниця, 12 трав. 2025 р.)/ГО «Молодіжна організація починаючих лідерів».—Вінниця: ГО МОПЛ, 2025.—С. 24-28.

13. Ісаєва О. В., Іншеков М. В. Сучасні питання вдосконалення психологічної підготовки Національної поліції України в умовах воєнного стану. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану: зб. наук. пр.[конф.(м. Харків, 26 трав. 2023 р.)].—Вінниця: ХНУВС, 2023.—С. 83-85.

14. Кирбят'єв О. Професійна деформація особистості працівника правоохоронного органу як причина неналежного виконання своїх обов'язків. Юридичний вісник. 2019. № 4. С. 204–210.

15. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В. Психоемоційна напруженість як детермінанта професій-ної деформації працівників Національної поліції України. Соціально-правові студії. 2021. No 3 (13). С. 177–188.5

16. Кудерміна О. І., Захаренко Л. М., Мацібора Д. В. Попередження професійної деформації поліцейського в умовах стресових ситуацій під час здійснення службових повноважень : метод. рек. / за заг. ред. О. І. Мотляха. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 68 с.
17. Кудерміна О., Буданова М. Особливості емоційно-вольової сфери працівників Національної поліції України в період воєнного стану. *Юридична психологія*, 1(36), 2025, С.18-24.
18. Литвин В., Воят Л. Чинники професійної деформації поліцейських: від стресу до соціальних наслідків. *Юридична психологія*. 2025. № 1 (36). С. 90–97.
19. Макарова О. П. Психологічні аспекти вивчення екстремальних ситуацій і станів. Проблеми сучасної поліцейстики. Харків : ХНУВС, 2022. С. 258–261.
20. Мизенко А.А. Сприймання війни як внутрішнього переживання особистості. Психологія і війна : Програма XIV Міжнар. наук.-практ. конфер. «Психологія і війна». 2024 р. Ніжин. С. 11-13.
21. Микитюк М., Дучимінська Т. Стресостійкість як чинник збереження психічного здоров'я працівників поліції в сучасних умовах. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та само-реалізації особистості: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Луцьк, 23-24 березня 2023 року). Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 153-156.
22. Михайловська О. О., Мілорадова Н. Е. Подолання стресу поліцейськими в умовах воєнного часу. Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів: тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф.(м. Вінниця, 16 трав. 2025 р.).–Вінниця: ХНУВС, 2025.–С. 389-391.
23. Навроцька В. Окремі аспекти діяльності патрульної поліції у період воєнного стану. *Молодий вчений*. 2022. № 6. С. 121–136.
24. Наугольник Л.Б. Внутрішні бар'єри у розвитку конструктивних міжособистісних відносин працівників ризиконебезпечних видів професій.

Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. URL: <https://bit.ly/4evbq86>

25. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручн. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
26. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 185 с.
27. Орос М.М., Гал, А.В. Стрес, дистрес, його види та корекція. Ліки України, (7 (253)), 2021. С. 32-35.
28. Павлишин О. В., Кравчук О. В., Лев О. Р. Антропологічно-правові виміри професійної деформації моральної свідомості працівників Національної поліції України. Філософські та методологічні проблеми права. 2019. № 2 (18). С. 71–80. DOI: 10.33270/02191802.71
29. Пасько О. Фізіологічно-нейронна регуляція як основа стресу поліцейського в умовах воєнного стану. Збірник тез VII міжвідомчого науково-практичного круглого столу (М. Київ, 17 квітня 2025 року). 2025. С.151-154
30. Пономаренко Я.С. Поліція в умовах війни: професійні стресові фактори. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022 С. 95-97
31. Сахно О. В. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. Імідж сучасного педагога. 2025. № 3 (222). С. 75–79. DOI: 10.33272/2522-9729-2025-3(222)-75-79
32. Синенький В. М., Курляк М. Я. Д., Крук А. Я. Психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану: українські реалії та закордонний досвід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія юридична)*, (2), 2024, с.66-72.
33. Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. Соціологія: теорія, методи, маркетинг, 2023. № 4. С. 24-61.
34. Черненко Н.І. Психологічні наслідки війни: проблеми, шляхи виходу із кризи. Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах

війни та повоєнного часу : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конференції, присвяченої 105-й річниці від дня народження В. Сухомлинського. Кропивницький, 2023. С. 298-301.

35. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2022 Вип. 39. ст. 200 <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>

36. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 164-169.

37. Anders R., Willemin-Petignat L., Rolli-Salathé C., Samson A. C., Putois B. Profiling police forces against stress: Risk and protective factors for post-traumatic stress disorder and burnout in police officers. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. No. 19 (15). DOI: 10.3390/ijerph19159218

38. Bertilsson J., Niehorster D., Fredriksson P., Dahl M., Granér S., Fredriksson O. et al. Towards systematic and objective evaluation of police officer performance in stressful situations. Police Practice and Research. 2019. №5. P.1–15.

39. Carron, A.V., Morford W.R. Anxiety, Stress and Motor Learning. Perceptual and Motor Skills, 27(2), 507–511.

40. Castro M.C., Rocha R., Cruz R. The mental health of the Brazilian police policy: theoretical-methodological trends. Psicologia, Saúde & Doenças. 2019. №20. P. 525–541.

41. Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, Awosika A., Ayers D. Physiology, Stress Reaction. 2025. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31082164>

42. Clements A.J., Sharples A., Kinman G. Identifying well-being challenges and solutions in the police service: a World Café approach. Police Journal. 2021. Vol. 94, №2. P.81-101.

43. Demou E., Hale H., Hunt K. Understanding the mental health and wellbeing needs of police officers and staff in Scotland. Police Practice and Research. 2020. No. 21 (6). P. 702–716. DOI: 10.1080/15614263.2020.1772782

44. Ermasova N., Cross A.D., Ermasova E. Perceived stress and coping among law enforcement officers: an empirical analysis of patrol versus nonpatrol officers in Illinois. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2020. №35. P.48-63.
45. Hansson J., Hurtig A.K., Lauritz L.E., Padyab M. Swedish police officers' job strain, workrelated social support, and general mental health. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2017. №32. P.128–137.
46. Hlavatska O. Self Care for Social Workers in Avoiding Burnout. *Social Work and Education*. 2020. No. 7 (1). P. 41–52. DOI: 10.25128/2520-6230.20.1.3
47. Khmiliar O., Krasnov V., Piankivska L., Krasnytska O., Krotiuk V. Manifestations of professional maladaptation and emotional burnout syndrome among internship doctors. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*. 2021. No. 8 (11). P. 58–63. DOI: 10.21833/ijaas.2021.11.008
48. Lalymenko O., Zavhorodnii I., Kapustnyk V., Boeckelmann I., Zabashta F., Stytsenko M. Medicalpsychological aspects of professional deformation of personality development among emergency medical staff. *Zaporozhye medical journal*. 2022. Vol. 24. Issue 1. P. 61–69.
49. Lee H.E., Kim I., Kim H.R., Kawachi I. Association of long working hours with accidents and suicide mortality in Korea. *Scand J Work Environ Health*. 2020. №46(5). P.480–487.
50. Okhrimenko I., Marchenko O., Sashurina O., Yemanov V., Trobiuk V., Okhrimenko S. Peculiarities of Professional Deformation of InstructorOfficers of Higher Educational Institutions *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 2023. Vol. 14 (4).
51. Papazoglou. K., Blumberg D.M., Kamkar K., Mc-Intyre-Smith A., Koskelainen M. Addressing moral suffering in police work: theoretical conceptualization and counselling implications. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*. 2020. №54. P.71–87.
52. Schonfeld, P. The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 1–10.1

53. Semenenko L., Dobrovolskyi U., Petrenko S., Yarmolchyk M., Ishchenko O. Management and prevention of emotional burnout among members of the armed and special forces. Social and political factors affecting public health. 2024. Vol. 12, No. S2. DOI: 10.4081/hls.2024.12445
54. Wassermann A., Meiring D., Becker J.R. Stress and coping of police officers in the South African Police Service. South African Journal of Psychology. 2019. №49(1). P.97–108
55. Wersebe, H. The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. International Journal of Clinical and Health Psychology, 18(1), 60–68
56. Zhydetskiy Yu.Ts., Priakhina N.O., Ptashnyk-Serediuk O.I. Prevention of suicide among the workers of law enforcement agencies on the basis of the successful aspiration. / Scientific journal Virtus. 2020. January № 40. p.47-52.
57. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>
58. Оцінка психологічного стресу за шкалою PSM-25. <https://sii.org.ua/shkala-psyhologichnogo-stresu-psm-25/>
59. Опитувальник оцінки симптомів ПТСР (PCL-5). <https://your-safe-place.com/tests/ptsd-pcl-5>
60. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій). <https://vseosvita.ua/library/test-san-samopocutta-aktivnist-nastrij-123115.html>
61. Буковська О. О. Психологічна допомога військовослужбовцям та працівникам правоохоронних органів, які повертаються із зони бойових дій. Психологічні науки. 2023. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/03/Психологічна-допомога-військовослужбовцям-які-повертаються-із-зони-бойових-дій.pdf>
62. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги. Департамент соціального захисту населення. 2023. URL: <https://dszn->

zoda.gov.ua/content/методичні-рекомендації-щодо-надання-першої-психологічної-допомоги-сімям-з-дітьми-дітям-які

63. Подолання стресу та стресостійкість як особистісна і професійна компетентність: програма підвищення кваліфікації. Національне агентство України з питань державної служби, 2024. URL: <https://pdp.nacs.gov.ua/courses/podolannia-stresu-ta-stresostiikist-yak-osobystisna-i-profesiina-kompetentnist>

64. Порядок та умови надання психологічної допомоги ветеранам війни. Міністерство у справах ветеранів України. 2024. URL: <https://mva.gov.ua/ua/npa/proyekt-postanovi-kabinetu-ministriv-ukrayini-pro-zatverdzhennya-poryadku-ta-umov-nadannya-psiologichnoyi-dopomogi>

65. Професійна психологічна підготовка працівників Національної поліції: навчально-методичний посібник. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2019. URL: <https://dduvs.edu.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/lectures/0919/3.1.pdf>

66. Реабілітація учасників бойових дій, осіб з інвалідністю внаслідок війни. WikiLegalAid. 2024. URL: https://legalaid.wiki/index.php/Реабілітація_учасників_бойових_дій,_осіб_з_інвалідністю_внаслідок_війни

67. Система освіти та підготовки поліції: міжнародний досвід. ОБСЄ, 2020. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/e/2/423404.pdf>

68. Тренінг стресостійкості для курсантів першого курсу: методичні рекомендації. Донецький юридичний інститут МВС України, 2019. URL: <https://www.dli.donetsk.ua/news/2019-03-15-1>

69. Білошицька І. А. Психологічні особливості професійного стресу працівників поліції в умовах воєнного стану. Сто перші економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки. 23-24.10.2025. URL: <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5430/>

70. Білошицька І. Вплив стресу на психічне здоров'я та методи його подолання. *«Актуальні питання теорії та практики сучасної психології»:*

виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи» (11 квітня 2025 року).

C.158-161. URL: <https://drive.google.com/file/d/1bHru6s2etRp4Ci0bM7tw-TPPiug3wlX4/view>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявності у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

ОЦІНКА ПСИХІЧНОГО СТАНУ І РІВНЯ СТРЕСУ**Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»**

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

Бали означають:

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

Таблиця Б1.

Шкала психологічного стресу PSM-25

Висловлювання	Оцінка
1. Я напружена та схвильована	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У мене комок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перевантажена роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я відчуваю себе самотньою, ізольованою та незрозумілою	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страждаю від фізичного нездоров'я: у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болі у спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8. Я поглинена думками, змучена або стурбована	1 2 3 4 5 6 7 8
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10. Я забуваю про зустрічі або справи, які повина зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11. Я легко можу заплакати	1 2 3 4 5 6 7 8
12. Я відчуваю себе втомленою	1 2 3 4 5 6 7 8
13. Я міцно стискаю зуби	1 2 3 4 5 6 7 8
14. Я не спокійна	1 2 3 4 5 6 7 8
15. Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16. Я маю проблеми з травленням та з кишечником (болі, коліки, розлади або запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
17. Я схвильована, стурбована або збентежена	1 2 3 4 5 6 7 8
18. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20. Я збита з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати уваги	1 2 3 4 5 6 7 8
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22. Я відчуваю важкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8

23. Я стривожена. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25. Я напружена	1 2 3 4 5 6 7 8

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

- менше 99 балів - низький рівень стресу;
- 100-125 балів - середній рівень стресу;
- більше 125 балів - високий рівень стресу. Найкраще вам зможуть допомогти впоратися зі стресовим станом, який виснажує нервову систему, знижує імунітет, є причиною появи психосоматичних хвороб, фахівці: психологи, психотерапевти, психіатри.

Шкала PCL-5 (Перелік симптомів ПТСР)

Далі будуть перераховані проблеми з якими інколи стикаються люди, що пережили сильну стресову подію: будь ласка, тримаючи у голові найгіршу подію, уважно прочитайте проблеми та відмітьте наскільки вони вас турбували протягом останнього місяця (*Таблиця В1*).

Будь ласка, коротко опишіть подію (якщо це викликає сильне занепокоєння пропустіть цей пункт):...

Таблиця В1. Перелік симптомів ПТСР Переклад та адаптація: Хаустова О.О., Трачук Л.Є., Безшейко В.Г.						
 №	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
1	Повторювані, хвилюючі та небажані спогади стресового досвіду?	0	1	2	3	4
2	Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
3	Раптові почуття або події, ніби стресовий досвід знову трапляється?	0	1	2	3	4
4	Почуття засмученості, коли щось нагадує про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
5	Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, потіння)?	0	1	2	3	4
6	Уникання спогадів, думок або почуттів, пов'язаних із стресовим досвідом?	0	1	2	3	4
7	Уникання зовнішніх стимулів (людей, предметів, місць...), які нагадують про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
8	Проблеми згадування важливих моментів стресового досвіду?	0	1	2	3	4
9	Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ (наприклад, «я поганий», «зі мною щось дуже не так», «нікому не можна довіряти», «світ – небезпечне місце»)?	0	1	2	3	4
10	Самозвинувачення або звинувачення інших на рахунок стресового досвіду, або того, що сталося після нього?	0	1	2	3	4
11	Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором?	0	1	2	3	4
12	Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення?	0	1	2	3	4

13	Відчуття віддаленості або відокремленості від інших?	0	1	2	3	4
14	Проблеми у переживанні позитивних емоцій (наприклад, незмога у відчутті радості або любові по відношенні до близької людини)	0	1	2	3	4
15	Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка?	0	1	2	3	4
16	Те, що ви дуже ризикуєте або робите речі, які можуть зашкодити?	0	1	2	3	4
17	Бути «на взводі» або «на сторожі»?	0	1	2	3	4
18	Відчуття постійної напруги?	0	1	2	3	4
19	Труднощі із зосередженістю?	0	1	2	3	4
20	Проблеми із засинанням або нічні прокидання?	0	1	2	3	4

Інтерпретація PCL-5

Опитувальник *PCL-5* складається із 20 питань, кожне з яких оцінюється від 0 до 4 балів в залежності від вираженості симптому. Цей опитувальник зазвичай використовується для скринінгу ПТСР. Питання по цій шкалі відображаються відповідні кластери симптомів ПТСР згідно із класифікацією DSM-5:

- Критерій А – опис травматичної події.
- Критерій В, симптоми інтрузії – від 1 по 5-те запитання.
- Критерій С, симптоми уникнення – 6 та 7 запитання.
- Критерій D, негативні думки та емоцій – від 8 по 14 запитання.
- Критерій Е, симптоми надмірної реактивності – від 15 по 20 запитання.

Мінімально можливий бал – 0, максимально можливий – 80. Для діагнозу ПТСР наявність експозиції до травматичної події є обов'язковою.

Є 2 підходи щодо інтерпретації результатів. Клінічно значущими симптоми вважаються, якщо:

1. Підрахунок по кластерах симптомів. Пацієнт відповідає на 2+ балів по одному запитанню із критеріїв В та С, та на два запитання – критеріїв D та Е.
2. Підрахунок загальної кількості балів. Пацієнт загалом набирає 33 або більше балів.

Інтерпретація CAPS-5

Структуроване клінічне інтерв'ю *CAPS-5* зазвичай використовується для постановки діагнозу ПТСР. *CAPS-5* оцінює основні критерії цього розладу, ступінь функціональних порушень та клінічну оцінку тяжкості розладу та зміну тяжкості у процесі лікування. Пункти, які використовуються у цій шкалі, відповідають діагностичним критеріям ПТСР згідно із настановою DSM-5:

- Критерій А – наявність травматичної події.
- Критерій В – 5 запитань стосовно симптомів інтрузії.
- Критерій С – 2 запитання щодо симптомів уникнення.

- Критерій D – 7 запитань стосовно негативних думок та емоцій.
- Критерій E – 6 запитань щодо надмірної реактивності/збудливості.
- Критерій F – тривалість симптомів (має бути >1 місяця).
- Критерій G – Порушення спричиняє клінічно значущий дистрес або погіршення в соціальній, професійній або іншій важливій сфері функціонування.

Для констатації ПТСР пацієнт повинен мати експозицію до травмуючої події, набрати 2 або більше балів хоча б по одному із запитань критеріїв B та C, а також 2 або більше балів хоча б по двом запитанням критеріїв D та E. Тривалість симптомів має складати >1 місяця. «Загальні рейтинги» є допоміжними для визначення ступеню функціональних порушень, тяжкості розладу, змін під час лікування, рівня деперсоналізації/дереалізації та валідності результатів.

Тест САН
(Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлюваність (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно позначає Ваш стан на даний момент.

Таблиця Г1

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Малопрацездатний
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Дієвий
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Безініціативний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добре відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажаю відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажаю працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Маловитривалий
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Розмірковувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Розмірковувати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекодовуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувати те, – що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Таблиця Г2

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочившої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

ДОДАТОК Д

Таблиця Д1

Загальні результати психодіагностичного обстеження працівників поліції (n=120)

№	Код	Ста ть	Ві к	Ста ж	Підроз діл	Досв ід БД	Тест Щербат их	PS M- 25	PC L-5	CA H-C	CA H-A	CA H-H	CA H-I
1	П0 01	Ч	28	3	Патрул ь	Тил	12	98	18	4.8	4.5	5.1	4.8
2	П0 02	Ч	35	8	Опер	Фро нт	28	132	35	3.8	3.5	4.0	3.8
3	П0 03	Ж	31	5	Слідчі	Тил	15	108	22	4.5	4.2	4.7	4.5
4	П0 04	Ч	42	15	Дільни чні	Фро нт	32	145	38	3.5	3.2	3.8	3.5
5	П0 05	Ч	29	4	Патрул ь	БД	35	152	42	3.2	2.9	3.5	3.2
6	П0 06	Ж	38	12	Слідчі	Тил	18	115	24	4.3	4.0	4.5	4.3
7	П0 07	Ч	45	18	Опер	БД	38	158	45	3.0	2.7	3.3	3.0
8	П0 08	Ч	33	7	Патрул ь	Фро нт	25	128	32	3.9	3.6	4.1	3.9
9	П0 09	Ж	27	2	Інші	Тил	8	85	15	5.2	5.0	5.4	5.2
10	П0 10	Ч	51	22	Дільни чні	Фро нт	30	138	36	3.6	3.3	3.9	3.6
11	П0 11	Ч	36	9	Патрул ь	БД	33	148	40	3.4	3.1	3.7	3.4
12	П0 12	Ж	29	4	Слідчі	Тил	14	105	20	4.6	4.3	4.8	4.6
13	П0 13	Ч	40	14	Опер	Фро нт	29	135	37	3.7	3.4	3.9	3.7
14	П0 14	Ч	32	6	Патрул ь	Тил	16	110	23	4.4	4.1	4.6	4.4
15	П0 15	Ж	34	8	Інші	Тил	10	92	17	5.0	4.8	5.2	5.0
16	П0 16	Ч	48	20	Дільни чні	БД	36	155	43	3.1	2.8	3.4	3.1
17	П0 17	Ч	30	5	Опер	Фро нт	26	130	34	3.8	3.5	4.0	3.8
18	П0 18	Ж	37	11	Слідчі	Тил	17	112	25	4.2	3.9	4.4	4.2
19	П0 19	Ч	43	16	Патрул ь	БД	34	150	41	3.3	3.0	3.6	3.3
20	П0 20	Ч	26	2	Патрул ь	Тил	11	95	19	4.9	4.6	5.1	4.9
21	П0 21	Ж	41	13	Слідчі	Фро нт	22	125	30	4.0	3.7	4.2	4.0

22	ПО 22	Ч	35	8	Опер	БД	37	156	44	3.1	2.8	3.4	3.1
23	ПО 23	Ч	39	12	Дільни чні	Фро нт	27	133	35	3.7	3.4	3.9	3.7
24	ПО 24	Ж	28	3	Інші	Тил	9	88	16	5.1	4.9	5.3	5.1
25	ПО 25	Ч	47	19	Патрул ь	БД	39	160	46	2.9	2.6	3.2	2.9
26	ПО 26	Ч	31	5	Слідчі	Тил	13	102	21	4.7	4.4	4.9	4.7
27	ПО 27	Ж	36	10	Опер	Фро нт	24	127	33	3.9	3.6	4.1	3.9
28	ПО 28	Ч	44	17	Дільни чні	БД	40	162	47	2.8	2.5	3.1	2.8
29	ПО 29	Ч	29	4	Патрул ь	Тил	12	98	18	4.8	4.5	5.0	4.8
30	ПО 30	Ж	33	7	Слідчі	Фро нт	20	118	28	4.1	3.8	4.3	4.1
31	ПО 31	Ч	52	23	Опер	БД	42	165	48	2.6	2.3	2.9	2.6
32	ПО 32	Ч	38	11	Патрул ь	Фро нт	23	122	31	4.0	3.7	4.2	4.0
33	ПО 33	Ж	30	5	Інші	Тил	11	94	17	4.9	4.7	5.1	4.9
34	ПО 34	Ч	41	14	Дільни чні	БД	35	152	42	3.2	2.9	3.5	3.2
35	ПО 35	Ч	27	2	Патрул ь	Тил	10	90	16	5.0	4.8	5.2	5.0
36	ПО 36	Ж	39	12	Слідчі	Фро нт	21	120	29	4.1	3.8	4.3	4.1
37	ПО 37	Ч	46	18	Опер	БД	41	163	47	2.7	2.4	3.0	2.7
38	ПО 38	Ч	32	6	Патрул ь	Фро нт	19	116	27	4.2	3.9	4.4	4.2
39	ПО 39	Ж	35	9	Дільни чні	Тил	15	108	22	4.5	4.2	4.7	4.5
40	ПО 40	Ч	50	21	Опер	БД	43	168	49	2.5	2.2	2.8	2.5
41	ПО 41	Ч	34	8	Патрул ь	Фро нт	24	128	32	3.9	3.6	4.1	3.9
42	ПО 42	Ж	28	3	Слідчі	Тил	12	100	19	4.8	4.5	5.0	4.8
43	ПО 43	Ч	42	15	Дільни чні	БД	36	154	43	3.1	2.8	3.4	3.1
44	ПО 44	Ч	37	10	Опер	Фро нт	26	130	34	3.8	3.5	4.0	3.8
45	ПО 45	Ж	31	5	Інші	Тил	9	86	15	5.1	4.9	5.3	5.1
46	ПО 46	Ч	49	20	Патрул ь	БД	44	170	50	2.4	2.1	2.7	2.4

47	ПО 47	Ч	30	4	Слідчі	Фро нт	18	114	26	4.3	4.0	4.5	4.3
48	ПО 48	Ж	40	13	Опер	Тил	16	110	23	4.4	4.1	4.6	4.4
49	ПО 49	Ч	45	17	Дільни чні	БД	38	158	45	3.0	2.7	3.3	3.0
50	ПО 50	Ч	33	7	Патрул ь	Фро нт	22	124	30	4.0	3.7	4.2	4.0
51	ПО 51	Ж	29	4	Слідчі	Тил	13	104	20	4.6	4.3	4.8	4.6
52	ПО 52	Ч	48	19	Опер	БД	40	162	47	2.8	2.5	3.1	2.8
53	ПО 53	Ч	36	9	Патрул ь	Фро нт	25	128	32	3.9	3.6	4.1	3.9
54	ПО 54	Ж	32	6	Дільни чні	Тил	14	106	21	4.5	4.2	4.7	4.5
55	ПО 55	Ч	44	16	Слідчі	БД	37	156	44	3.1	2.8	3.4	3.1
56	ПО 56	Ч	39	12	Опер	Фро нт	27	132	35	3.7	3.4	3.9	3.7
57	ПО 57	Ж	26	2	Патрул ь	Тил	8	82	14	5.3	5.1	5.5	5.3
58	ПО 58	Ч	51	22	Дільни чні	БД	45	172	51	2.3	2.0	2.6	2.3
59	ПО 59	Ч	35	8	Слідчі	Фро нт	20	118	28	4.1	3.8	4.3	4.1
60	ПО 60	Ж	41	14	Опер	Тил	17	112	24	4.3	4.0	4.5	4.3
61	ПО 61	Ч	28	3	Патрул ь	БД	31	142	39	3.5	3.2	3.8	3.5
62	ПО 62	Ч	47	18	Дільни чні	Фро нт	28	134	36	3.6	3.3	3.9	3.6
63	ПО 63	Ж	34	8	Слідчі	Тил	15	108	22	4.5	4.2	4.7	4.5
64	ПО 64	Ч	43	16	Опер	БД	39	160	46	2.9	2.6	3.2	2.9
65	ПО 65	Ч	31	5	Патрул ь	Фро нт	21	120	29	4.1	3.8	4.3	4.1
66	ПО 66	Ж	37	11	Дільни чні	Тил	16	110	23	4.4	4.1	4.6	4.4
67	ПО 67	Ч	50	21	Слідчі	БД	46	175	52	2.2	1.9	2.5	2.2
68	ПО 68	Ч	29	4	Опер	Фро нт	19	116	27	4.2	3.9	4.4	4.2
69	ПО 69	Ж	40	13	Патрул ь	Тил	18	114	25	4.3	4.0	4.5	4.3
70	ПО 70	Ч	38	11	Дільни чні	БД	34	150	41	3.3	3.0	3.6	3.3
71	ПО 71	Ч	27	2	Слідчі	Фро нт	17	112	24	4.3	4.0	4.5	4.3

72	ПО 72	Ж	45	17	Опер	Тил	20	118	28	4.1	3.8	4.3	4.1
73	ПО 73	Ч	52	23	Патрул ь	БД	48	178	54	2.0	1.8	2.3	2.0
74	ПО 74	Ч	33	7	Дільни чні	Фро нт	23	126	31	3.9	3.6	4.1	3.9
75	ПО 75	Ж	30	5	Слідчі	Тил	11	96	18	4.9	4.6	5.1	4.9
76	ПО 76	Ч	42	15	Опер	БД	35	152	42	3.2	2.9	3.5	3.2
77	ПО 77	Ч	36	9	Патрул ь	Фро нт	26	130	34	3.8	3.5	4.0	3.8
78	ПО 78	Ж	28	3	Дільни чні	Тил	10	92	17	5.0	4.8	5.2	5.0
79	ПО 79	Ч	49	20	Слідчі	БД	41	164	47	2.7	2.4	3.0	2.7
80	ПО 80	Ч	39	12	Опер	Фро нт	29	136	37	3.6	3.3	3.9	3.6
81	ПО 81	Ж	35	8	Патрул ь	Тил	13	104	20	4.6	4.3	4.8	4.6
82	ПО 82	Ч	46	18	Дільни чні	БД	42	166	48	2.6	2.3	2.9	2.6
83	ПО 83	Ч	32	6	Слідчі	Фро нт	22	124	30	4.0	3.7	4.2	4.0
84	ПО 84	Ж	41	14	Опер	Тил	19	116	27	4.2	3.9	4.4	4.2
85	ПО 85	Ч	30	4	Патрул ь	БД	32	145	40	3.4	3.1	3.7	3.4
86	ПО 86	Ч	48	19	Дільни чні	Фро нт	30	138	36	3.6	3.3	3.9	3.6
87	ПО 87	Ж	37	10	Слідчі	Тил	14	106	21	4.5	4.2	4.7	4.5
88	ПО 88	Ч	44	16	Опер	БД	38	158	45	3.0	2.7	3.3	3.0
89	ПО 89	Ч	26	2	Патрул ь	Фро нт	16	110	23	4.4	4.1	4.6	4.4
90	ПО 90	Ж	34	8	Дільни чні	Тил	12	100	19	4.8	4.5	5.0	4.8
91	ПО 91	Ч	51	22	Слідчі	БД	44	170	50	2.4	2.1	2.7	2.4
92	ПО 92	Ч	40	13	Опер	Фро нт	28	134	36	3.6	3.3	3.9	3.6
93	ПО 93	Ж	29	4	Патрул ь	Тил	9	88	16	5.1	4.9	5.3	5.1
94	ПО 94	Ч	43	15	Дільни чні	БД	37	156	44	3.1	2.8	3.4	3.1
95	ПО 95	Ч	31	5	Слідчі	Фро нт	20	118	28	4.1	3.8	4.3	4.1
96	ПО 96	Ж	38	11	Опер	Тил	15	108	22	4.5	4.2	4.7	4.5

97	ПО 97	Ч	47	18	Патрул ь	БД	40	162	47	2.8	2.5	3.1	2.8
98	ПО 98	Ч	35	9	Дільни чні	Фро нт	24	128	32	3.9	3.6	4.1	3.9
99	ПО 99	Ж	32	6	Слідчі	Тил	11	96	18	4.9	4.6	5.1	4.9
10 0	ПІ 00	Ч	50	21	Опер	БД	45	172	51	2.3	2.0	2.6	2.3
10 1	ПІ 01	Ч	28	3	Патрул ь	Фро нт	18	114	26	4.3	4.0	4.5	4.3
10 2	ПІ 02	Ж	42	15	Дільни чні	Тил	17	112	24	4.3	4.0	4.5	4.3
10 3	ПІ 03	Ч	36	9	Слідчі	БД	33	148	40	3.4	3.1	3.7	3.4
10 4	ПІ 04	Ч	45	17	Опер	Фро нт	31	142	38	3.5	3.2	3.8	3.5
10 5	ПІ 05	Ж	30	5	Патрул ь	Тил	12	98	18	4.8	4.5	5.0	4.8
10 6	ПІ 06	Ч	52	23	Дільни чні	БД	47	176	53	2.1	1.8	2.4	2.1
10 7	ПІ 07	Ч	39	12	Слідчі	Фро нт	25	128	32	3.9	3.6	4.1	3.9
10 8	ПІ 08	Ж	27	2	Опер	Тил	7	80	13	5.4	5.2	5.6	5.4
10 9	ПІ 09	Ч	48	19	Патрул ь	БД	43	168	49	2.5	2.2	2.8	2.5
11 0	ПІ 10	Ч	33	7	Дільни чні	Фро нт	21	120	29	4.1	3.8	4.3	4.1
11 1	ПІ 11	Ж	41	14	Слідчі	Тил	16	110	23	4.4	4.1	4.6	4.4
11 2	ПІ 12	Ч	29	4	Опер	БД	30	140	38	3.5	3.2	3.8	3.5
11 3	ПІ 13	Ч	46	18	Патрул ь	Фро нт	32	145	40	3.4	3.1	3.7	3.4
11 4	ПІ 14	Ж	35	9	Дільни чні	Тил	13	102	20	4.7	4.4	4.9	4.7
11 5	ПІ 15	Ч	37	10	Слідчі	БД	29	136	37	3.6	3.3	3.9	3.6
11 6	ПІ 16	Ч	44	16	Опер	Фро нт	34	150	41	3.3	3.0	3.6	3.3
11 7	ПІ 17	Ж	26	2	Патрул ь	Тил	6	78	12	5.5	5.3	5.7	5.5
11 8	ПІ 18	Ч	53	24	Дільни чні	БД	48	180	55	1.9	1.6	2.2	1.9
11 9	ПІ 19	Ч	40	13	Слідчі	Фро нт	27	132	35	3.7	3.4	3.9	3.7
12 0	ПІ 20	Ж	31	5	Опер	Тил	10	92	17	5.0	4.8	5.2	5.0

ДОДАТОК Е

Таблиця Е1

Детальні результати за категоріями симптомів Тесту Щербатих

№	Код	Інтелектуальні (макс. 12)	Поведінкові (макс. 12)	Емоційні (макс. 18)	Фізіологічні (макс. 24)	Загальний бал
1	П001	4	3	3.0	2	12
2	П002	8	6	9.0	5	28
3	П003	5	4	4.5	2	15
4	П004	9	7	10.5	6	32
5	П005	10	8	12.0	5	35
6	П006	6	4	6.0	2	18
7	П007	11	9	13.5	5	38
8	П008	7	6	9.0	3	25
9	П009	3	2	1.5	2	8
10	П010	8	7	10.5	5	30
11	П011	9	8	12.0	4	33
12	П012	5	3	4.5	2	14
13	П013	8	7	10.5	4	29
14	П014	5	4	6.0	2	16
15	П015	3	3	3.0	1	10
16	П016	10	8	13.5	5	36
17	П017	7	6	9.0	4	26
18	П018	6	4	6.0	2	17
19	П019	9	8	12.0	5	34
20	П020	4	3	3.0	2	11
21	П021	7	5	7.5	3	22
22	П022	10	9	13.5	5	37
23	П023	8	6	9.0	4	27
24	П024	3	2	3.0	1	9
25	П025	11	10	15.0	5	39
26	П026	4	3	4.5	2	13
27	П027	7	5	9.0	3	24
28	П028	11	10	15.0	6	40
29	П029	4	3	3.0	2	12
30	П030	6	5	7.5	2	20
31	П031	12	11	16.5	6	42
32	П032	7	5	7.5	4	23
33	П033	4	3	3.0	1	11
34	П034	10	8	12.0	5	35
35	П035	3	3	3.0	1	10
36	П036	7	5	7.5	2	21
37	П037	11	10	15.0	6	41
38	П038	6	5	6.0	3	19
39	П039	5	4	4.5	2	15
40	П040	12	10	14.0	7	43
41	П041	7	6	9.0	3	24
42	П042	4	3	3.0	2	12
43	П043	10	8	13.5	5	36
44	П044	8	6	9.0	4	26

45	Π045	3	2	3.0	1	9
46	Π046	12	11	16.5	8	44
47	Π047	6	4	6.0	3	18
48	Π048	5	4	6.0	2	16
49	Π049	11	9	13.5	5	38
50	Π050	7	5	7.5	3	22
51	Π051	4	3	4.5	2	13
52	Π052	11	10	15.0	6	40
53	Π053	7	6	9.0	3	25
54	Π054	5	3	4.5	2	14
55	Π055	10	9	13.5	5	37
56	Π056	8	6	9.0	4	27
57	Π057	2	2	3.0	1	8
58	Π058	12	12	16.5	9	45
59	Π059	6	5	7.5	2	20
60	Π060	6	4	6.0	2	17
61	Π061	9	7	10.5	5	31
62	Π062	8	7	10.5	4	28
63	Π063	5	4	4.5	2	15
64	Π064	11	10	15.0	5	39
65	Π065	7	5	7.5	2	21
66	Π066	5	4	6.0	2	16
67	Π067	12	12	18.0	10	46
68	Π068	6	5	6.0	3	19
69	Π069	6	4	6.0	3	18
70	Π070	9	8	12.0	5	34
71	Π071	6	4	6.0	2	17
72	Π072	7	5	6.0	3	20
73	Π073	12	12	14.0	10	48
74	Π074	7	5	7.5	4	23
75	Π075	4	3	3.0	1	11
76	Π076	10	8	12.0	5	35
77	Π077	8	6	9.0	4	26
78	Π078	3	3	3.0	1	10
79	Π079	11	10	15.0	6	41
80	Π080	8	7	10.5	4	29
81	Π081	4	3	4.5	2	13
82	Π082	12	11	16.5	6	42
83	Π083	7	5	7.5	3	22
84	Π084	6	5	6.0	3	19
85	Π085	9	7	10.5	6	32
86	Π086	8	7	10.5	5	30
87	Π087	5	3	4.5	2	14
88	Π088	11	9	13.5	5	38
89	Π089	5	4	6.0	2	16
90	Π090	4	3	3.0	2	12
91	Π091	12	11	16.5	8	44
92	Π092	8	7	10.5	4	28
93	Π093	3	2	3.0	1	9
94	Π094	10	9	13.5	5	37

95	П095	6	5	7.5	2	20
96	П096	5	4	4.5	2	15
97	П097	11	10	15.0	6	40
98	П098	7	6	9.0	3	24
99	П099	4	3	3.0	1	11
100	П100	12	12	16.5	9	45
101	П101	6	4	6.0	3	18
102	П102	6	4	6.0	2	17
103	П103	9	8	12.0	4	33
104	П104	9	7	10.5	5	31
105	П105	4	3	3.0	2	12
106	П106	12	12	18.0	11	47
107	П107	7	6	9.0	3	25
108	П108	2	2	1.5	1	7
109	П109	12	11	16.5	7	43
110	П110	7	5	7.5	2	21
111	П111	5	4	6.0	2	16
112	П112	8	7	10.5	5	30
113	П113	9	7	10.5	6	32
114	П114	4	3	4.5	2	13
115	П115	8	7	10.5	4	29
116	П116	9	8	12.0	5	34
117	П117	2	2	1.5	0	6
118	П118	12	12	18.0	12	48
119	П119	8	6	9.0	4	27
120	П120	3	3	3.0	1	10

ДОДАТОК

Таблиця Д1

Детальні результати за кластерами симптомів PCL-5

№	Код	В-Інтрुзії (5 питань)	С-Уникнення (2 питання)	Д-Негативні зміни (7 питань)	Е-Реактивність (6 питань)	Загальний PCL-5
1	П001	6	2	5	5	18
2	П002	11	4	10	10	35
3	П003	7	3	6	6	22
4	П004	12	5	11	10	38
5	П005	13	5	12	12	42
6	П006	8	3	7	6	24
7	П007	14	6	13	12	45
8	П008	10	4	9	9	32
9	П009	5	2	4	4	15
10	П010	11	4	11	10	36
11	П011	12	5	11	12	40
12	П012	6	3	6	5	20
13	П013	11	5	11	10	37
14	П014	7	3	7	6	23
15	П015	5	2	5	5	17
16	П016	13	5	13	12	43
17	П017	10	4	10	10	34
18	П018	8	3	7	7	25
19	П019	13	5	11	12	41
20	П020	6	2	6	5	19
21	П021	9	4	9	8	30
22	П022	14	5	13	12	44
23	П023	11	4	10	10	35
24	П024	5	2	5	4	16
25	П025	14	6	14	12	46
26	П026	7	3	6	5	21
27	П027	10	4	9	10	33
28	П028	15	6	14	12	47
29	П029	6	2	5	5	18
30	П030	9	3	8	8	28
31	П031	15	6	15	12	48
32	П032	10	4	9	8	31
33	П033	5	2	5	5	17
34	П034	13	5	12	12	42
35	П035	5	2	5	4	16
36	П036	9	4	8	8	29
37	П037	15	6	14	12	47
38	П038	8	3	8	8	27
39	П039	7	3	6	6	22
40	П040	16	6	15	12	49
41	П041	10	4	9	9	32
42	П042	6	2	6	5	19
43	П043	13	5	13	12	43

44	Π044	10	4	10	10	34
45	Π045	5	2	4	4	15
46	Π046	16	6	16	12	50
47	Π047	8	3	8	7	26
48	Π048	7	3	7	6	23
49	Π049	14	6	13	12	45
50	Π050	9	4	9	8	30
51	Π051	6	3	6	5	20
52	Π052	15	6	14	12	47
53	Π053	10	4	9	9	32
54	Π054	7	3	6	5	21
55	Π055	14	5	13	12	44
56	Π056	11	4	10	10	35
57	Π057	4	2	4	4	14
58	Π058	17	6	16	12	51
59	Π059	9	3	8	8	28
60	Π060	8	3	7	6	24
61	Π061	12	5	11	11	39
62	Π062	11	4	11	10	36
63	Π063	7	3	6	6	22
64	Π064	14	6	14	12	46
65	Π065	9	4	8	8	29
66	Π066	7	3	7	6	23
67	Π067	17	6	17	12	52
68	Π068	8	3	8	8	27
69	Π069	8	3	7	7	25
70	Π070	13	5	11	12	41
71	Π071	8	3	7	6	24
72	Π072	9	3	8	8	28
73	Π073	18	7	17	12	54
74	Π074	10	4	9	8	31
75	Π075	6	2	5	5	18
76	Π076	13	5	12	12	42
77	Π077	10	4	10	10	34
78	Π078	5	2	5	5	17
79	Π079	15	6	14	12	47
80	Π080	11	5	11	10	37
81	Π081	6	3	6	5	20
82	Π082	15	6	15	12	48
83	Π083	9	4	9	8	30
84	Π084	8	3	8	8	27
85	Π085	12	5	11	12	40
86	Π086	11	4	11	10	36
87	Π087	7	3	6	5	21
88	Π088	14	6	13	12	45
89	Π089	7	3	7	6	23
90	Π090	6	2	6	5	19
91	Π091	16	6	16	12	50
92	Π092	11	4	11	10	36
93	Π093	5	2	5	4	16

94	П094	14	5	13	12	44
95	П095	9	3	8	8	28
96	П096	7	3	6	6	22
97	П097	15	6	14	12	47
98	П098	10	4	9	9	32
99	П099	6	2	5	5	18
100	П100	17	6	16	12	51
101	П101	8	3	8	7	26
102	П102	8	3	7	6	24
103	П103	12	5	11	12	40
104	П104	12	5	11	10	38
105	П105	6	2	5	5	18
106	П106	18	7	16	12	53
107	П107	10	4	9	9	32
108	П108	4	2	4	3	13
109	П109	16	6	15	12	49
110	П110	9	4	8	8	29
111	П111	7	3	7	6	23
112	П112	12	5	11	10	38
113	П113	12	5	11	12	40
114	П114	6	3	6	5	20
115	П115	11	5	11	10	37
116	П116	13	5	11	12	41
117	П117	4	2	3	3	12
118	П118	19	7	17	12	55
119	П119	11	4	10	10	35
120	П120	5	2	5	5	17

Зведена таблиця інтерпретації результатів за всіма методиками

№	Код	Рівень стресу (Щербатих)	Рівень стресу (PSM-25)	ПТСР (PCL-5)	Функціональний стан (САН)	Група ризику
1	П001	Помірний	Низький	Низький	Нормальний	Низький
2	П002	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
3	П003	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
4	П004	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
5	П005	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
6	П006	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
7	П007	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
8	П008	Сильний	Високий	Субклінічний	Несприятливий	Високий
9	П009	Помірний	Низький	Низький	Сприятливий	Низький
10	П010	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
11	П011	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
12	П012	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
13	П013	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
14	П014	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
15	П015	Помірний	Низький	Низький	Сприятливий	Низький
16	П016	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
17	П017	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
18	П018	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
19	П019	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
20	П020	Помірний	Низький	Низький	Нормальний	Низький
21	П021	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
22	П022	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
23	П023	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
24	П024	Помірний	Низький	Низький	Сприятливий	Низький
25	П025	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
26	П026	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
27	П027	Виражений	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
28	П028	Критичний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Критичний
29	П029	Помірний	Низький	Низький	Нормальний	Низький
30	П030	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
31	П031	Критичний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Критичний
32	П032	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
33	П033	Помірний	Низький	Низький	Нормальний	Низький
34	П034	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
35	П035	Помірний	Низький	Низький	Сприятливий	Низький
36	П036	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
37	П037	Критичний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Критичний
38	П038	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
39	П039	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
40	П040	Критичний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Критичний
41	П041	Виражений	Високий	Субклінічний	Несприятливий	Високий
42	П042	Помірний	Середній	Низький	Нормальний	Низький
43	П043	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий

[illegible]

94	П094	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
95	П095	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
96	П096	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
97	П097	Критичний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
98	П098	Виражений	Високий	Субклінічний	Несприятливий	Високий
99	П099	Помірний	Низький	Низький	Нормальний	Низький
100	П100	Критичний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Критичний
101	П101	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
102	П102	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
103	П103	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
104	П104	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
105	П105	Помірний	Низький	Низький	Нормальний	Низький
106	П106	Критичний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Критичний
107	П107	Сильний	Високий	Субклінічний	Несприятливий	Високий
108	П108	Помірний	Низький	Низький	Сприятливий	Низький
109	П109	Критичний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Критичний
110	П110	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
111	П111	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
112	П112	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
113	П113	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
114	П114	Виражений	Середній	Субклінічний	Нормальний	Середній
115	П115	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
116	П116	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
117	П117	Відсутній	Низький	Низький	Сприятливий	Низький
118	П118	Критичний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Критичний
119	П119	Сильний	Високий	Клінічний	Несприятливий	Високий
120	П120	Помірний	Низький	Низький	Сприятливий	Низький

Розподіл досліджуваних за групами ризику

Група ризику	Кількість осіб	Відсоток	Коди досліджуваних
Критичний	15	12,5%	П028, П031, П037, П040, П046, П052, П058, П067, П073, П079, П082, П091, П100, П106, П118
Високий	40	33,3%	П002, П004, П005, П007, П008, П010, П011, П013, П016, П017, П019, П022, П023, П025, П027, П034, П041, П043, П044, П049, П053, П055, П056, П061, П062, П064, П070, П074, П076, П077, П080, П085, П086, П088, П092, П094, П097, П098, П103, П104, П107, П112, П113, П115, П116, П119 (40 ос.)
Середній	37	30,8%	П003, П006, П012, П014, П018, П021, П026, П030, П032, П036, П038, П039, П047, П048, П050, П051, П054, П059, П060, П063, П065, П066, П068, П069, П071, П072, П081, П083, П084, П087, П089, П095, П096, П101, П102, П110, П111, П114 (37 ос.)
Низький	28	23,3%	П001, П009, П015, П020, П024, П029, П033, П035, П042, П045, П057, П075, П078, П090, П093, П099, П105, П108, П117, П120 (28 ос.)
Всього	120	100%	

Умовні позначення:

Стать: Ч - чоловік, Ж - жінка

Підрозділ: Патруль - патрульна поліція, Опер - оперативні підрозділи, Слідчі - слідчі підрозділи, Дільничні - дільничні офіцери поліції, Інші - інші підрозділи

Досвід БД: БД - безпосередня участь у бойових діях, Фронт - робота в прифронтових районах, Тил - робота в тилкових районах

САН-С - самопочуття, САН-А - активність, САН-Н - настрій, САН-І - інтегральний показник

Критерії розподілу за групами ризику:

1. Критичний ризик: поєднання критичного або високого рівня стресу за всіма методиками
2. Високий ризик: високі показники за 2-3 методиками
3. Середній ризик: помірні показники, наявність окремих підвищених значень
4. Низький ризик: нормальні або низькі показники за всіма методиками