

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра практичної психології

**СТРЕС І ДИСТРЕС В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ
ПРАВООХОРОНЦЯ**

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Анастасія Ігорівна Якимович

Науковий керівник
доцент кафедри практичної психології
Петро Володимирович Козира

Рецензент
кандидат психологічних наук
Ольга Георгіївна Угрин

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

_____ 2025 р., протокол № _____

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології,
доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген Володимирович Карпенко**

Львів 2025

У магістерській роботі досліджується проблема стресу в правоохоронній діяльності та його вплив на психоемоційний стан і професійну ефективність поліцейських. Аналізується взаємозв'язок між рівнем психологічного стресу, стресостійкістю та стратегічними підходами до подолання стресових ситуацій.

Емпіричне дослідження, проведене серед працівників поліції охорони, показало, що більшість із них мають середній рівень стресу, а 30% – високий. Водночас більшість учасників продемонстрували високий або помірний рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до складних умов. Було виявлено кореляцію між стратегіями подолання стресу та рівнем стресостійкості: самоконтроль і позитивна переоцінка сприяють кращій адаптації, тоді як уникнення та імпульсивна поведінка – навпаки, підвищують ризик негативних наслідків.

На основі отриманих результатів була розроблена та протестована тренінгова програма, яка продемонструвала ефективність у зниженні рівня стресу та підвищенні стресостійкості поліцейських. Це підкреслює важливість системного підходу до психологічної підготовки правоохоронців, що включає як теоретичні знання, так і практичні навички управління стресом.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки нових стратегій психологічної підтримки правоохоронців, що сприятиме підвищенню їхньої професійної ефективності та психічного благополуччя.

This master's thesis explores the problem of stress in law enforcement and its impact on the psycho-emotional state and professional effectiveness of police officers. The correlation between the level of psychological stress, stress resistance, and strategic approaches to overcoming stressful situations is analyzed.

An empirical study conducted among security police officers revealed that the majority of them experience a moderate level of stress, while 30% experience a high level. At the same time, most participants demonstrated a high or moderate level of stress resistance, indicating their ability to adapt to challenging conditions. A correlation was found between stress coping strategies and the level of stress resistance: self-control and positive reappraisal contribute to better adaptation, while avoidance and impulsive behavior, conversely, increase the risk of negative consequences.

Based on the results obtained, a training program was developed and tested, which demonstrated effectiveness in reducing stress levels and increasing the stress resistance of police officers. This underscores the importance of a systematic approach to the psychological training of law enforcement officers, which includes both theoretical knowledge and practical stress management skills.

The research results can be used to develop new strategies for the psychological support of law enforcement officers, which will contribute to enhancing their professional effectiveness and mental well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....	9
1.1 Стрес і дистрес у професійній діяльності правоохоронців.....	9
1.2 Вплив стресу та дистресу на діяльності правоохоронців.....	16
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....	19
2.1 Структура емпіричного дослідження та валідність психодіагностичних методик.....	19
2.2 Аналіз групових результатів за допомогою психодіагностичних методик	24
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГУ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ОХОРОНИ.....	35
3.1. Розробка та проведення тренінгової програми.....	35
3.2. Перевірка ефективності тренінгової програми.....	41
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

В час війни, та воєнного стану, запровадженого внаслідок з окупацією нашої країни, практично всі державні інституції зазнають змін у своїх повноваженнях, обов'язках, правах, процедурах та діяльності. Головне управління безпеки не є винятком. Було прийнято законодавство, що регулює його діяльність, та прописано зміни, які контролюють дії цього інституту в умовах воєнного стану. Наша країна потерпає від війни, тому тема цього дослідження є надзвичайно актуальною. Постійне перебування поліцейських у небезпечних для життя ситуаціях вимагає від них витримки, розсудливості у складних ситуаціях та швидкого прийняття рішень, що допоможе роботі бути більш результативною. Нездатність поліцейських керувати своїм психічним станом та діяльністю має серйозні наслідки для них самих та оточуючих. Проблеми, які з'являються у зв'язку з різноманітними психологічними аспектами професійної підготовки та діяльності працівників поліції у контексті професійного стресу, розглядалися в наступних дослідженнях: В. П. Андрущенко, І. А. Зязюн, В. Г. Кремень, С. Д. Максименко, Н. Г. Ничкало, В. Андросюк, Я. Ю. Кондратьєв, Л. І. Казміренко, Г. О. Юхновець, Д. О. Александров та інші. Родоначальником поняття «стресу» є відомий фізіолог з Франції - К. Бернар, який винайшов принцип постійності внутрішнього середовища, що лежить в основі теорії гомеостазу. Теорія гомеостазу отримала розвиток у роботах відомого американського психофізика У. Кеннона, який показав, що вегетативна нервова система і гормональна регуляція мають особливу роль в створенні адаптивної поведінки. Розуміння природи адаптаційних процесів призвело до формування концепції стресу.

В Україні проведено багато психологічних досліджень, спрямованих на вивчення професійного стресу в правоохоронних органах, але стосовно працівників кримінальної поліції це питання все ще залишається не до кінця вивченим.

Актуальність дослідження теми зумовлена постійним зростанням вимог до професії та необхідністю підтримання здоров'я правоохоронців. Вони щоденно перетинаються з підвищеним рівнем небезпеки, відповідальністю та моральними викликами, що призводить до значного емоційного навантаження. Накопичення стресу та розвиток дистресу можуть негативно впливати на професійну ефективність, призводити до емоційного вигорання, зниження здатності приймати обґрунтовані рішення, а також до порушення здоров'я.

Дослідження є важливим, дивлячись на те, що стресові ситуації неминучі в правоохоронній діяльності, проте вплив цих факторів можна зменшити дякуючи розробці та реалізації ефективних методів профілактики і подолання стресу. Вивчення стресу й дистресу у правоохоронців сприятиме створенню умов для покращення їхньої психологічної стійкості, зниження ризиків для здоров'я та підвищення загальної ефективності правоохоронної системи.

Мета: вивчити вплив стресу та дистресу на професійну діяльність працівників правоохоронних органів, визначити рівень стресостійкості.

Об'єкт: психологічні особливості стресу та дистресу у діяльності працівників правоохоронних органів.

Предмет: стратегії управління стресом в професійній діяльності поліцейських.

Завдання:

1. Вивчити наукові підходи до розуміння стресу та дистресу в професійній діяльності.
2. Діагностувати рівень стресу та стресостійкості у співробітників правоохоронних органів.
3. Розробка тренінгової програми
4. Перевірка результатів проведення тренінгу та як це вплинуло на правоохоронців.

Методи дослідження: узагальнення та інтерпретація літератури, методи психологічної діагностики та методи математичної статистики. Дослідження проводилося за допомогою психодіагностичних методик.

Математико-статистичні методи: критерій Колмогорова-Смірнова для визначення типу розподілу даних; коефіцієнт кореляції Пірсона для встановлення зв'язків між змінними.

Практичне значення: висновки можуть бути використані в подальших дослідженнях психологами правоохоронних органів для розробки пропозицій та тренінгових курсів, спрямованих на запобігання негативних результатів професійної діяльності і стресових умов.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ У ПРАВООХОРОНЦІВ

1.1 Стрес і дистрес у професійній діяльності правоохоронців

Стрес і дистрес є невід'ємними елементами професійної діяльності правоохоронців, оскільки вони постійно взаємодіють із небезпечними ситуаціями, конфліктами та високим рівнем відповідальності. В умовах підвищеної психологічної напруги, яка виникає під час виконання обов'язків, правоохоронці зазнають значного психофізіологічного навантаження. Регулярне впливання стресорів може призводити до дистресу, що пагубно впливає на особисте здоров'я правоохоронців, і на ефективність їхньої професійної діяльності. Вивчення цих явищ є важливим для розуміння їх впливу та розробки методів для підтримки психологічної стійкості в правоохоронній сфері.

Поняття «стрес» було введено в 1932 році Уолтером Бредфордом Кенноном у його класичному дослідженні універсальної реакції «бийся або біжи». Кеннон визначає як емоційний стан і фізіологічні зміни, які відчуває організм у відповідь на аномальні подразники у процесі появи критичних ситуацій [1]. У 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) прописала: «Стрес є універсальною відповіддю організму на різні подразники, що залишається однаковою для різних подразників».

Х. Сельє в нашій науковій книзі «Синдроми, викликані зовнішніми шкідливими подразниками» відкриває загальний адаптаційний, синдром є характерною захисною реакцією від будь-яких ускладнень або аномальних впливів, що забезпечує захист від різноманітних шкідливих подразників. стандартних відповідей. різні патогени [2].

Ця реакція, яку називають стресом, по суті, відображає термінову мобілізацію накопичених сил організму для подолання перешкод або захисту від шкідливих впливів. Механізм стресу проявляється специфічними способами. Усі організми мають важливі вроджені механізми підтримки

внутрішньої гармонії. Інтенсивні зовнішні подразники (емоційні переживання, негативні почуття) через психологічний стрес дуже небезпечні для нервової системи. Втрачається рівновага і утворюються застійні вогнища збудження мозку, що призводить до розвитку психосоматичних і нервово-психічних розладів. Організм прагне адаптуватися до подразника за допомогою захисних та адаптаційних реакцій. Це неспецифічний розлад і стан стресу. Якщо подразник не усувається, інтенсивність стресу зростає, і викликає різні специфічні зміни в організмі, організм намагається захистити, запобігти або придушити стрес. Проте здатності організму мають свої межі і в ситуаціях сильного стресу ці можливості можуть швидко вичерпатися, що призведе до хвороби і навіть смерті. Екстремальні умови завжди впливають на людей. Тому стрес є необхідним для людини. Однак, коли він досягає певного критичного рівня, він не тільки впливає на активність, але й завдає шкоди організму. Одночасно «Стрес - це типова відповідь організму на різні подразники», на несподівані стресові ситуації, фізіологічна відповідь, залучає резерви організму та налаштовує його на фізичну діяльність» [2, с. 12].

У процесі стресу відбувається викид гормонів і змінюються функції більшості органів і систем. Це робить деякі стадії стресу небезпечними для здоров'я та життєдіяльності, іншими словами, це стадія втоми, коли вплив стресового фактора не може бути усунутий навіть після тривалої мобілізації внутрішніх сил. Тому вчені виділяють два види стресу. Перший - продуктивний стрес (евстрес), який дозволяє людині не лише подолати труднощі, але й отримати необхідний досвід для подолання подібних складних обставин. Завдяки його ефектам людина може досягти вершини, рухатися далі і досягати чогось нового для себе. Це триває недовго, але надзвичайно корисно. Отримати оцінку «відмінно» на іспиті, зробити пропозицію коханій людині, купити нову машину, про яку ми мріяли багато років - все це завжди супроводжується позитивними почуттями.

Стрес перетворюється на проблему, коли його кількість занадто велика і ми не маємо достатньо сил, щоб подолати його. Другий тип стресу - це

деструктивний тип стресу, який є деструктивним, болючим і має негативний вплив на здоров'я. Цей тип стресу впливає на імунну систему, яка потім впливає на весь організм. Кожна людина має особисті якості характеру, таланти, психофізіологічні та логічні риси, які мають відмінності з іншими. Тому кожна людина по-різному сприймає життєві обставини та виклики. Нудьга руйнує поведінку та спричиняє багато негативних переживань і захворювань. Долати її симптоми не тільки марно, але й згубно. Слід прагнути запобігати виникненню дистресу і лікувати його.

В результаті того, що теорія стресу існує вже більше 30 років, до кінця 70-х років 20 століття в рамках цієї теорії проводилися досить суперечливі дослідження (наприклад, реакції на холодові подразники, реакції на самокритику, радість успіху, біль втрати, втому, приниження і т.д.). На початку 1980-х років деякі вчені почали розглядати стрес як різновид космічного стресу і вважали його важливим стимулом для життєствердження і розвитку.

Поняття стресу почали використовувати не тільки в галузі фізіології та медицини, а й у психології. Найбільшого поширення воно набуло саме в психології. По-перше, реакція на стресову подію не обмежується фізіологічними змінами в тілі. Емоційна реакція на ситуацію, її розуміння і необхідність змінити свою поведінку не тільки підсилюють один одного, але часто призводять до появи мобілізації. По-друге, такі фактори, як новизна навколишнього середовища, складність вирішення завдань, підвищена особиста відповідальність, різноманітні соціальні конфлікти, менш важливі для людей, ніж екстремальні впливи зовнішнього середовища (шум, вібрація, холод, тепло, радіація тощо). Тому відомий американський психолог Р. Лазарус ввів термін психологічного стресу і запропонував загальну модель розвитку. Цей вчений говорив, що часто люди байдужі до безпосередніх небезпек або, навпаки, надають значення тривіальним чи побічним ситуаціям.

Якщо подія відчувається по-своєму, як загрозна у фізичному чи моральному сенсі (наприклад, страх не вирішити проблему, припуститися помилки, втратити визнану позицію, бути висміяним) або як перешкода на шляху до досягнення важливої мети, з'являються ранні ознаки стресу. В іншому випадку стрес не виникає взагалі, навіть якщо проблема потенційно може завдати людині серйозної шкоди [3].

Р. Лазарус і С. Фолькман почали формувати концепцію психологічного стресу. Цей стрес розглядається як опосередкована оціночна реакція загрози на внутрішні психологічні процеси, на відміну від фізіологічної і досить стереотипної стресової реакції на шкоду (загрозу, екстремальні фактори). З огляду на це, Р. Лазарус стверджував, що не кожна вимога навколишнього середовища тягне за собою стрес, а лише ті, які оцінюються як загрози.

Серед психологів існувала тенденція до того, що можна назвати «запереченням неспецифічності ситуацій, що викликають стрес». Отже, в психології існує протиріччя між «універсальністю стресу як відповіді на різні обставини» (Г. Сельє) та «залежністю відповіді від психологічної інтерпретації небезпеки» (Р. Лазарус) було вирішено на користь останнього типу визначення. Завдяки роботам психологів обсяг поняття «стрес» було різко звужено в крайньому напрямку і зроблено більш персоналізованим. Так, Р. Лазарус розкрив поняття «копінг» як спосіб подолання стресу, щоб вирішити конфлікт між фізіологічною неспецифічністю і психологічною вибірковістю. Багато вчених також констатують, що стрес є реакцією та особливістю взаємодії особистості з оточуючою реальністю [3]. Стрес викликається не тільки об'єктивними характеристиками ситуації, але й особливостями способу сприйняття і реагування людини на ситуацію.

Так, причинами стресу є нелогічні думки та переконання, засновані на глибинних бажаннях, які є передумовою психологічної рівноваги; розлади мислення, які фокусуються на негативних результатах, а не на успіху; активація «негативного вузла пам'яті» через антисоціальну комунікацію; відсутність навичок оцінювати ситуацію та вирішувати складні ситуації, а

також обирати відповідні інструменти та досліджувати альтернативи для вирішення складних ситуацій.

Традиційно причини стресу поділяють на фізіологічні (біофізіологічний стрес) та психологічні (психоемоційний стрес) [4]. Фізіологічний стрес - це фактори, які включають прямий травматичний вплив і негативні умови оточуючого середовища. До них належать фактори, що безпосередньо впливають на здоров'я, такі як спека та холод, травми, нестача води та їжі, а також загрози для життя. У сучасному контексті психологічні джерела стресу є набагато більш поширеними.

Психологічний стрес може бути інформаційним або емоційним. Ці стреси характеризуються відсутністю загрози для здоров'я, тривалим впливом стресора і неможливістю природної відповіді на стрес. Конфлікти, надмірне навантаження, постійна необхідність генерувати ідеї, навпаки, занадто монотонна робота, важливі обов'язки тощо постійно напружують резерви організму

О.В.Тимченко запропонував концептуальні методики прогнозування, психологічної діагностики та психологічної корекції стресу у працівників поліції [5]. О.В. Тимченко вважає, що основними факторами професійного стресу є чинники соціального середовища. Соціальне середовище характеризує мотиваційний та емоційний фон діяльності, а також цілі правоохоронців. «Професійний стрес у правоохоронців є багатовимірним явищем, яке визначається внутрішньоорганізаційними факторами на трьох рівнях (індивідуальному, груповому та організаційному) та позаорганізаційними стресовими факторами, які залежать від особистісних особливостей. Професійний стрес проявляється у реакціях правоохоронців на певні ситуації діяльності» [5, с. 6].

О.В. Тимченко стверджував, що однією з матеріальних, соціальних, психологічних, медико-психологічних причин, через які правоохоронці завдають собі шкоди, є стрес професійної діяльності. Професійна деформація є своєрідним захисним механізмом, оскільки професія правоохоронця

супутня з великою відповідальністю та постійним стресом. Вченими встановлено, що професійна трансформація - це комплекс певних взаємопов'язаних змін у структурі особистості та міжособистісних стосунках людини-професіонала, що виникають внаслідок взаємовпливу професійної діяльності та особистісних характеристик є частиною особистості людини [6]. Основна суть професійної трансформації полягає у створенні певного психологічного захисту від професійних травмуючих ситуацій, що дозволяє розглядати професійну трансформацію як різновид психологічної адаптації [7].

Щодо своїх негативних наслідків професійна трансформація лежить у площині професійної деструкції особистості, спотворюючи всі три сфери життя професіонала (особистість, діяльність і відносини).

Сферою, де професійна деформація найбільш поширена, є професії спілкування «людина-людина», які активно вивчаються в різних сферах прикладної психології (юридичній, військовій, екстремістській та ін.).

Професійні зміни, які зазнають правоохоронці, проходять на інтенсивному та масштабному рівнях, суттєво відрізняючись від змін у представників інших професій. Як наслідок такої трансформації, в особистості правоохоронців виникають соціально-психологічні зрушення, що порушують їх цілісність, знижують адаптаційні здібності і спричиняють появу небажаних професійних рис, які змінюють їхню поведінку і негативно впливають на продуктивність та взаємодію з оточенням.

Під час професійної деформації спостерігається втрата важливих для роботи якостей, порушення в засвоєнні професійних дій і спілкування, поява небажаних моделей поведінки та мислення, а також психологічних бар'єрів у навчанні нових навичок. Наукові джерела узагальнюють ключові методи до усвідомлення психологічної сутності цього процесу, рівня його проявів, а також причин та передумов професійної трансформації правоохоронців.

Проте реформи та зміни, що відбуваються в правоохоронній системі протягом останніх років, потребують перегляду, оновлення та уточнення

концепції професійної трансформації правоохоронців. Кількість жінок в організації та підрозділах зростає, тому необхідно дослідити особливості реагування жінок на стрес та професійну трансформацію. Робота правоохоронців є складною і кардинально різниться від інших професій, маючи свої унікальні особливості.

На відміну від мирного життя, виконання оперативно-службових завдань неминуче супроводжується об'єктивними труднощами та вимагає серйозних обмежень.

Поліцейські часто розривають зв'язки з родиною та друзями, відмовляються від певних звичок заради виконання службових обов'язків та вимог колективу.

Соціально-психологічне середовище, в якому вони працюють, істотно впливає на умови їхньої професійної діяльності. Поява професійного стресу, в основному, залежить від системи соціальних цінностей, а також від соціальної оцінки важливості правоохоронної діяльності та привабливості правоохоронних органів.

Тому ми розуміємо професійний стрес у поліцейських як адаптивний механізм, за допомогою якого організм професіонала на службі, що потрапляє в складні та екстремальні ситуації, концентрує та збирає власні сили для пошуку оптимального шляху подальших дій.

Можна стверджувати, що стрес і дистрес відіграють значну роль у професійній діяльності правоохоронців, безпосередньо впливаючи на їхнє здоров'я, психологічний стан та якість виконання роботи. Важливість вивчення цих явищ полягає у можливості розробки ефективних заходів для їх мінімізації та попередження негативних наслідків, зокрема, професійного вигорання та зниження продуктивності.

Надання своєчасної психологічної допомоги, впровадження програм керування стресом та покращення психологічної стійкості сприятимуть підвищенню рівня безпеки та ефективності діяльності правоохоронців, а також захисту їхнього психічного та фізичного здоров'я.

1.2 Вплив стресу та дистресу на діяльності правоохоронців

Стрес і дистрес є постійними супутниками професійної діяльності правоохоронців, оскільки вони щоденно стикаються з небезпекою, конфліктними ситуаціями, моральною та правовою відповідальністю. Робота в екстремальних умовах, необхідність ухвалювати швидкі та правильні рішення під час кризових подій створюють потужні стресори, які можуть впливати на стан працівників.

Тривала дія таких факторів призводить до дистресу — хронічного стресу, який має деструктивний вплив на здоров'я та професійну ефективність. Оцінка впливу стресу та дистресу на роботу правоохоронців є надзвичайно важливою для розуміння того, як ці явища впливають на виконання службових обов'язків і як можна запобігти їх негативним наслідкам.

Стрес і його переживання є компонентом людського життя. Щодня люди відчувають стрес. Залежно від їхньої природи, стрес може бути короточасним, ситуативним або навіть корисним, адже він здатен мотивувати й підвищувати продуктивність. Стрес, який триває довго, може перетворитися на хронічний і мати значний вплив на здоров'я.

Існує багато професій, супутніх виконанню завдань у надзвичайних умовах, які можуть спричиняти стрес. Це особливо стосується працівників поліції, які щодня працюють у важких обставинах: агресивне середовище, нерегулярний робочий графік, високий рівень відповідальності та екстремальні ситуації. Поліцейські постійно стикаються з низкою стресогенних факторів, які є невід'ємною частиною їхньої діяльності. До основних стресових чинників належать нудьга, позмінна робота і небезпечні ситуації.

Стрес у діяльності поліцейських не лише негативно впливає на їх психічне здоров'я, але й може знижувати ефективність державної служби. Виконання завдань у стресових умовах, де існує ризик для життя та здоров'я як самих правоохоронців, так і громадян, яких вони охороняють, може містити серйозні психологічні наслідки.

Додатковим фактором, що має вплив на психічне здоров'я поліцейських, є високі вимоги до виконання службових обов'язків та сувора регламентація їх дій. Це підкреслює необхідність пошуку ефективних методів профілактики професійного стресу та забезпечення психічного здоров'я поліцейських.

Переважна кількість поліцейських зазначають, що стрес є постійним елементом їхньої роботи. Існують різні стратегії реагування на стрес: боротьба, завмирання або втеча. З огляду на складність їхніх завдань, найбільший рівень стресу виникає під час перестрілок або застосування зброї.

Високий рівень психологічної підготовки дозволяє правоохоронцям зберігати ефективність в таких надзвичайних ситуаціях.

Стрес у бойових умовах, зокрема його вплив на точність стрільби, залишається актуальним питанням. Для подолання стресу організм збирає всі свої ресурси: імунну систему, нервову систему і психіку. У стресових ситуаціях змінюється хімічний склад крові, що може спричиняти підвищену настороженість, тривогу та агресію.

Емоційні й фізичні перевантаження серйозно впливають на якість роботи. Психологічні дослідження підтверджують взаємозв'язок між професійною діяльністю та особистим життям, тому важливо надавати поліцейським належну психологічну підтримку.

У підсумку, стрес є постійним елементом роботи поліцейських, і зараз це набуває особливої значущості. Високий ступінь професійної підготовки, психологічна стійкість та здатність адаптуватися до складних умов є ключовими факторами збереження ефективності в роботі правоохоронців.

Стрес і дистрес є постійними супутниками професійної діяльності правоохоронців, оскільки вони щоденно стикаються з небезпекою, конфліктними ситуаціями, моральною та правовою відповідальністю. Робота в екстремальних умовах, необхідність ухвалювати швидкі та правильні рішення під час кризових подій створюють потужні стресори, які можуть впливати на фізичний і психологічний стан працівників.

Тривала дія таких факторів призводить до дистресу — хронічного стресу, який має знищувальний вплив на здоров'я та професійну ефективність. Оцінка впливу стресу та дистресу на роботу правоохоронців є надзвичайно важливою для розуміння того, як ці явища впливають на виконання службових обов'язків і як можна запобігти їх негативним наслідкам.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

2.1 Структура емпіричного дослідження та валідність психодіагностичних методик

Другий розділ курсової роботи ми почали з вивчення наукової літератури. На цьому етапі відбувся підбір та детальний аналіз теоретичних джерел, що стосуються обраної тематики. Зокрема, були досліджені наукові роботи, що стосуються виявлення та профілактики стресу серед співробітників поліції охорони.

Розробка дослідницької моделі. Цей етап передбачав вибір психодіагностичних методик і визначення критеріїв для обробки зібраних даних. Застосовані були як теоретичні методи, такі як аналіз, синтез, інтерпретація й узагальнення, так і емпіричні методи, як тестування і статистичні розрахунки.

Методи: опитувальник стратегій подолання стресу (SACS) С. Хобфолла, тест копінг-стратегій Р. Лазаруса, методика оцінки емоційного вигорання В. Бойка, інструмент для діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рейджа, а також тест PSM-25.

Організація та реалізація дослідження. Практичний етап включав безпосереднє проведення дослідження з працівниками поліції охорони. Перед початком були вивчені певні правила, після чого учасники заповнили анкету, що гарантувала анонімність.

Первинна обробка зібраних даних включала їх структурування, побудову таблиць та графіків. За допомогою математичних методів було визначено взаємозв'язки між отриманими даними, результати яких були зведені в таблиці для подальшого аналізу.

Інтерпретація і презентація результатів. На цьому етапі дані з кожної методики були структуровані, після чого проведено їх інтерпретацію на основі визначених шкал відповідних методик.

Вибірка цього дослідження складалася з 50 працівників поліції охорони (20 жінок і 30 чоловіків) віком від 25 до 45 років. Вони прослужили від 2 до 16 років і займали посади старшого інспектора, інспектора, інспектора з особливо важливих справ, старшого інспектора та заступника генерального інспектора.

Опис психодіагностичних методик.

1. опитувальник стратегій подолання стресу (SACS) (С. Хобфолл) [25, 40].

Ця методика дозволяє виміряти основні копінг-стратегії, які люди використовують при подоланні стресу.

SACS показує, як люди справляються зі стресовими ситуаціями; згідно з теоретичним розумінням С. Хобфолла, копінг - це стійка диспозиція і стратегія поведінки. Автор розрізняє активний і пасивний копінг, просоціальний і антисоціальний копінг, прямий і непрямий копінг.

Методика включає 54 питання про поведінку людини в різних ситуаціях. Досліджувані повинні оцінити їх за шкалою від 1 до 5.

Методика дозволяє діагностувати наступні шкали:

- 1) Асертивна поведінка
- 2) Соціальні контакти
- 3) пошук соціальної підтримки
- 4) Обережна поведінка
- 5) Імпульсивна поведінка
- 6) Уникаюча поведінка
- 7) Маніпулятивна (непряма) поведінка
- 8) асоціальна поведінка
- 9) Агресивна поведінка

2. діагностика синдрому емоційного вигорання за методикою В.В. Бойка.

Дана методика була розроблена В.В. Бойко на основі його теоретичної концепції розвитку та стадій стресу. На думку авторів методу, емоційне

вигорання проходить три стадії розвитку: напруження, резистенція і втома. Кожна з цих стадій має чотири характерні симптоми, деякі з яких є більш вираженими.

Деякі з них більш виражені, деякі менш виражені, а деякі не зустрічаються взагалі.

Тест містить 84 запитання, на які учасники повинні відповісти «так» або «ні».

Симптоми напруженості

1. досвід психологічних травм.
2. незадоволеність собою.
3. відчуття, що потрапив у пастку.
4. тривога і депресія.

Симптоми стадії резистенції

1. неадекватне вибіркове емоційне реагування.
2. емоційна та моральна дезорієнтація.
3. розширення емоційно-економічної сфери.
4. зниження професійної відповідальності.

Симптоми фази виснаження:

1. емоційний дефіцит.
2. емоційне відчуження.
3. особистісне відчуження.

4. психосоматичні та психомоторні розлади. Аналізуючи результати методики, можна визначити, які стадії емоційного вигорання мали місце, які перебувають у процесі формування, а які ні. Також можна діагностувати домінуючі симптоми на кожній стадії емоційного вигорання.

3. тест на визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса

Тест копінг-стратегій Р. Лазаруса призначений для діагностики копіngu, тобто способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Тест був стандартизований та валідизований Т.Л. Крюковою та Є.В. Куфтяк на 1600 здорових та хворих людях [31].

На думку авторів, для того, щоб впоратися зі складними ситуаціями, люди мають докладати зусиль для подолання їхніх негативних наслідків, уникати їх, ігнорувати або терпляче переносити. Потім вони застосовують певні копінг-стратегії відповідно до своїх особистісних особливостей. Вони або намагаються змінити ситуацію, або, якщо це не вдається, пристосовуються до неї.

Методика складається з 50 запитань, кожне з яких описує певну поведінку у складній ситуації. Респонденти вказують, як часто вони використовують цю поведінку за шкалою від 0 (ніколи) до 3 (часто).

Опитувальник містить такі шкали: конфронтація, дистанціювання, гальмування, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, стратегії уникнення, плани вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

Кожна шкала виражається в рівнях адаптації, адаптації-межі та дезадаптації.

PSM-25 (психологічний стрес).

Шкала PSM-25 або Леміра-Тессьє-Філліона використовується для діагностики психологічного стресу.

На відміну від багатьох інших методик, які діагностують патологічні (пограничні) прояви стресу, цей тест фокусується на психологічному аспекті стресу, тобто психічному напруженні. Тест був адаптований і перекладений Н. Водоп'яною для вибірки з 500 викладачів, студентів і співробітників бізнес-організацій.

Методика була розрахована на учасників віком 18-35 років. Автори наводять дані про високу надійність і валідність адаптованого методу.

Учасникам було запропоновано оцінити твердження, що описують їхній психічний стан, за 8-бальною шкалою (1 бал - ніколи не оцінюю, 8 балів - завжди оцінюю). Результати показали, що оцінка 155 балів і вище свідчить про високий рівень стресу, оцінка від 154 до 100 балів - про середній рівень стресу, а оцінка нижче 100 балів - про низький рівень стресу.

5. методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рейджа.

Ця методика була розроблена американськими вченими Холмсом і Рейджем для аналізу впливу стресу на розвиток фізичних захворювань. Автори проаналізували життєві та медичні історії 5 000 людей і з'ясували, що більшість з них перед тим, як захворіти, пережили серйозні потрясіння, як радісні, так і сумні.

Використовуваний метод полягав у тому, щоб скласти список стресових подій і оцінити кожна з них у балах.

Учасників просили відмітити події, які відбулися в їхньому житті протягом останнього року. Для всіх подій підраховувався загальний бал.

Бали нижче 150 вказували на досить високий рівень стресостійкості, 150-199 - на помірний рівень, 200-299 - на прикордонний рівень, а 300 балів і вище - на низький рівень, що вказує на високу ймовірність фізичного або психічного захворювання.

Дослідники: 50 працівників поліції (30 чоловіків та 20 жінок), 25 - 45 років з досвідом служби від 2 до 16 років, які обіймали посади старших інспекторів, інспекторів та заступників генеральних інспекторів.

Опитувальник стратегій подолання стресу (SACS) С. Хобфолла. Цей опитувальник оцінює копінг-стратегії, що застосовуються людьми при подоланні стресових ситуацій. Методика включає 54 питання і дозволяє визначити такі шкали, як асертивна поведінка, соціальні контакти, пошук підтримки, обережність, імпульсивність, уникання, маніпулятивність, асоціальність та агресивність.

Методика діагностики емоційного вигорання В.В. Бойка. Оцінює розвиток емоційного вигорання через три фази: напруження, резистенція і виснаження.

Тест складається з 84 питань, що вказують на наявність та інтенсивність симптомів на кожній з цих стадій.

Тест на визначення копінг-стратегій.

Тест призначений для виявлення стратегій подолання складних ситуацій і включає 50 питань, за якими визначаються такі показники, як конфронтація, дистанціювання, гальмування, відповідальність, уникання, планування та позитивна переоцінка.

PSM-25 (психологічний стрес). Ця шкала діагностує рівень психологічного напруження за 8-бальною шкалою і визначає, чи перебуває учасник у стані високого, середнього або низького стресу.

Методика Холмса і Рейджа. Вона оцінює вплив стресових подій на розвиток фізичних та психічних розладів через список життєвих подій та їх оцінку в балах.

Ці етапи та методики забезпечили комплексне дослідження стану стресу та стресостійкості.

2.2 Аналіз групових результатів за допомогою психодіагностичних методик

Аналіз результатів за шкалою «копінг-стратегії подолання стресових ситуацій» показує, що більшість респондентів використовують копінг-стратегії на середньому рівні. Іншими словами, для подолання стресу характерним є використання таких підходів, як уникнення, агресія, ригідність, цинізм та імпульсивна поведінка (див. Таблицю 2.1 та Рисунок 2.1).

25% працівників поліції охорони менш схильні використовувати просоціальні тактики роботи зі стресом, такі як налагодження соціальних зв'язків та пошук соціального захисту, або пасивні механізми адаптації до стресу, такі як обережна поведінка. Нюанси професійної діяльності сприяють формуванню механізмів, які допомагають поліцейським справлятися з проблемними ситуаціями, що вимагають агресії або безжалісності. З часом у них також може сформуватися цинічне ставлення до проблем і людей, з якими вони контактують у своїй роботі.

Таблиця 2.1.

Методика С.Хобфолла

№	Підходи до подолання	Стиль поведінки	Міра вираженості		
			низький	середній	високий
1	Проактивна	Наполегливі дії	25	60	15
2	Соціально корисна	Встановлення відносин	30	60	10
3	Просоціальна	Звернення за допомогою	20	70	10
4	Реактивна	Обачні дії	25	65	10
5	Відкрита	Спонтанні дії	15	65	20
6	Неактивна	Ухилення	15,	60	25
7	Завуальована	Маніпуляції	25	60	15
8	Асоціальна	Бездушність	10	70	20
9	Неприспосована	Насильницькі дії	10	65	25

Але, жодні просоціальні стратегії не були представлені. Наприклад, правоохоронці зазвичай не звертаються по допомогу чи підтримку, оскільки часто перетинаються з надзвичайними ситуаціями, які потребують самостійного вирішення.

Стратегія обережної поведінки також не є типовою для них, оскільки їх навчають діяти впевнено в складних обставинах.

Дивлячись на особливості теперішнього життя та постійну економічну невизначеність та стресові ситуації, згадані копінг-стратегії можуть допомогти правоохоронцям подолати стрес, уникаючи проблем або позитивно реагуючи на ситуації.

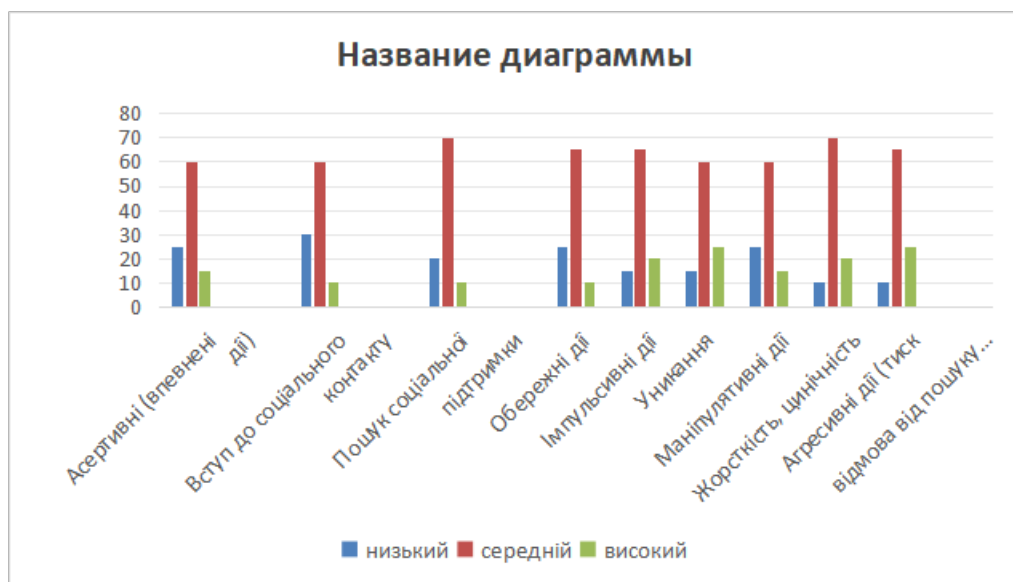


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл копінг-стратегій за методикою С. Хобфолла.

Викликає занепокоєння той факт, що 25% правоохоронців демонструють низький рівень асертивної поведінки. Важливо бути впевненим у собі в професійній діяльності та проявляти впевненість у стосунках з іншими.

Проаналізовано результати діагностики емоційного вигорання за методикою В.В. Бойка (див. табл. 2.2 та рис. 2.2).

Таблиця 2.2.

Середні показники рівня емоційного вигорання серед працівників поліції охорони з різним професійним стажем

Роки стажу	Фази емоційного вигорання		
	Стрес	Опір	Втома
До 5 років	31,70	42,90	28,05
5-10 років	39,62	56,84	36,11
Понад 10 років	31,51	51,49	34,51

Найвищі показники за всіма індикаторами спостерігаються у групі учасників зі стажем роботи 5-10 років. У них найвищий рівень стресу, життєстійкості та вигорання.

Співробітники, які працюють не більше п'яти років, ще не відчули вигорання або серйозних емоційних порушень, що вказує на великий запас психічної адаптації в молодому віці.

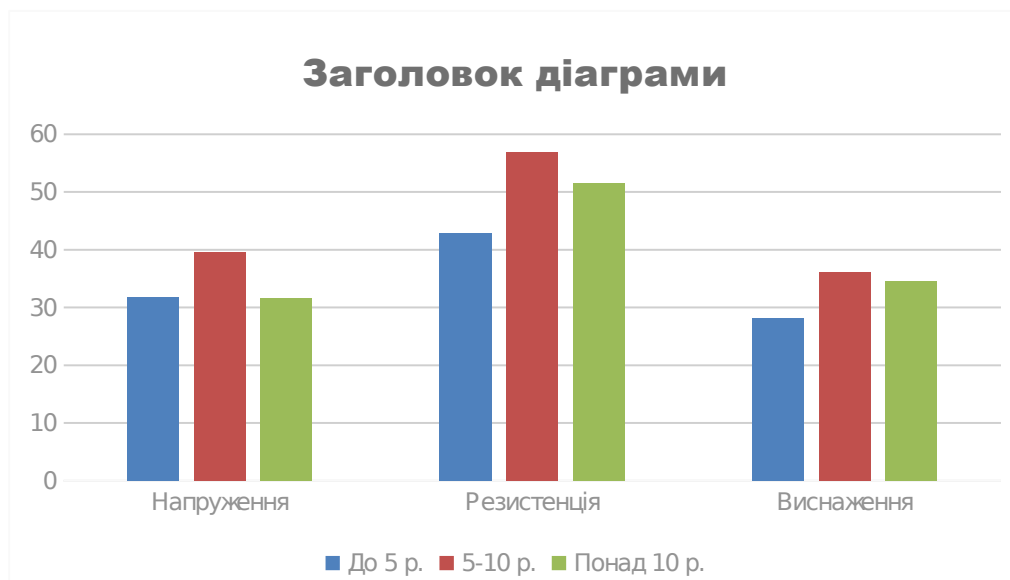


Рис. 2.2. Розподіл показників емоційного вигорання залежно від стажу служби працівників поліції охорони.

Працівники, які перебувають на службі понад 10 років, вже призвичаїлися до специфічних умов праці та стресових викликів на роботі.

З точки зору індивідуальних симптомів, більшість персоналу демонструє апатію (брак реакції страху в екстрених ситуаціях), а іноді психічну та фізичну втоми. Соціальні та психологічні ознаки зустрічаються рідко, але поведінкові симптоми виникають у працівників поліції безпеки, коли змінюються графіки роботи та навантаження. Вони не можуть виконати важливі завдання або зосередитися на деталях своєї роботи.

Результати тесту на визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса

Щоб зрозуміти, які копінг-стратегії обирають поліцейські з різним досвідом служби в умовах професійного стресу, було проведено аналіз відповідей на запитання методики. У результаті підраховали відсоток використання кожної стратегії серед різних груп, що мають різний стаж роботи в поліції (див. табл. 2.3 та рис. 2.3).

У таблиці 2.3 наведено дані щодо конкретних копінг-стратегій, які використовували працівники груп 1, 2 і 3, а також відсоток учасників, які обрали конкретні стратегії, серед усіх учасників. Існують відмінності у використанні таких копінг-стратегій, як «відсторонення», «самообмеження», «соціальна підтримка», «покладання відповідальності», «відхилення» та «сприятливе оцінювання» серед учасників з неоднаковим стажем роботи.

Таблиця 2.3.

**Особливості застосування копінг-стратегій працівниками поліції
охорони в залежності від їхнього професійного стажу**

Копінг-стратегії	1 група (до 5 р.)	2 група (5-10 р.)	3 група (понад 10 р.)
Агресивне подолання	1%	2%	1%
Відсторонення	11%	18%	16%
Самообмеження	41%	16%	50%
Соціальна підтримка	35%	62%	50%
Покладання відповідальності	29%	16%	50%
Відхилення	11%	2%	2%
Розробка стратегії вирішення	50%	50%	50%
Сприятливе оцінювання	33,5%	28%	50%

Той факт, що учасники груп 2 і 3 використовували метод «дистанціювання» в різних стресових ситуаціях, свідчить про когнітивні зусилля, спрямовані на мінімізацію значущості стресу. Однак часте використання цього механізму може вказувати на пасивну адаптацію через нездатність знаходити конструктивні рішення проблем. Це сприяє постійному дисонансу в професійному середовищі внутрішніх аудиторів.

«Дистанціювання» допомагає зберегти емоційні та інтелектуальні ресурси. Переважання цього підходу серед учасників групи 2 можна пояснити їхнім досвідом подолання різних стресових ситуацій у професійному середовищі.

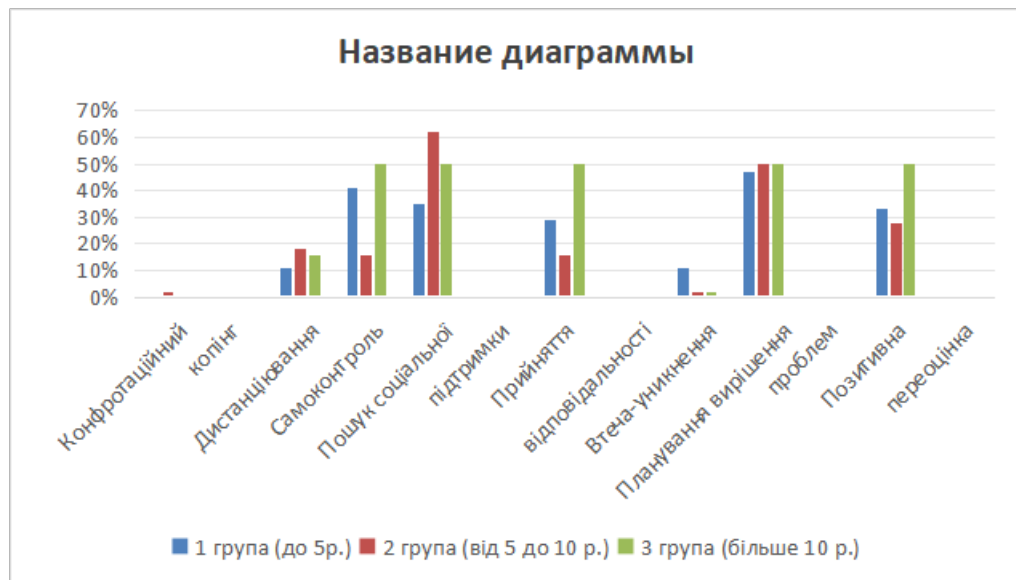


Рис. 2.3. Вибір копінг-стратегій працівниками поліції охорони з різним стажем роботи.

«Дистанціювання» займає провідні позиції серед певних вікових груп у групі 2, дозволяючи пасивно адаптуватися до соціуму та підтримувати робочий настрій. Перевага «самоконтролю» серед колег у групах 1 і 3 вказує на активне використання цього механізму для вирішення емоційно напружених ситуацій. Якщо порівняти несвідомі засоби психологічного захисту та свідомі копінг-стратегії, «самоконтроль» можна зіставити з «інтелектуалізацією», яка сприяє вирішенню життєві проблеми за допомогою розуму.

Домінування стратегії «самоконтролю» серед учасників групи 1 пояснюється тим, що більшість – початківці з досвідом роботи від одного до восьми років, які прагнуть довести свій професіоналізм та здобути авторитет серед колег і керівництва. Однак часте використання цього механізму може

призводити до певної «холодності» та надмірної напруги в різних життєвих і робочих ситуаціях.

Копінг-стратегія є одним з ключових ресурсів для подолання труднощів. Соціальна підтримка слугує для захисту від хвороби в кризових і стресових ситуаціях і дає людям відчуття любові, цінності та турботи, а також відчуття приналежності до соціальної мережі із взаємними зобов'язаннями [3].

Високий рівень використання даного копінг-механізму «серед працівників 2 та 3 груп зумовлений їх переконанням у важливості сім'ї, друзів, родичів та близького оточення як джерел підтримки в розв'язанні сімейних, побутових, економічних та соціальних проблем. Зважаючи на середній вік учасників цієї групи та налагоджені зв'язки з сім'єю, колегами та друзями, можна стверджувати, що соціальна допомога має одну із головних ролей у житті працівників поліції охорони.

Низький відсоток тих, хто звертався за соціальною підтримкою в групі 1, можна обґрунтувати тим, що молоді спеціалісти, які не мають достатніх ресурсів «соціальної підтримки», змушені більше покладатися на себе, власні компетенції та вміння. Це стосується й інших аспектів життя, не тільки діяльності. Водночас недостатня підтримка призводить до втрати самоконтролю та відчуття безсилля.

Серед учасників Групи 3 більш вираженою є стратегія «взяття відповідальності», що означає визнання своєї участі в проблемі та вжиття заходів для її вирішення. У цій ролі працівники Групи 3 можуть слугувати прикладом для наслідування для молодих працівників Групи 1.

Цікаво порівняти копінг-стратегію «уникнення втечі» серед учасників Групи 1, Групи 2 та Групи 3. Більш активне використання цього механізму молодими спеціалістами можна пояснити їхнім безвідповідальним ставленням до свого професійного вибору. Зіткнувшись із труднощами, такі фахівці можуть навіть захотіти покинути свою професію. Негативні наслідки

стратегій уникнення особливо очевидні при зіткненні з довготривалими стресовими факторами.

Також варто підкреслити, що метод «позитивної переоцінки», який приписує позитивне значення проблемним ситуаціям, переважно використовується третьою групою працівників.

Результати за методикою PSM-25

Таблиця 2.4.

Розподіл параметрів стресу у працівників поліції охорони

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічний стрес	14% (7 осіб)	56% (28 осіб)	30% (15 осіб)

Більшість працівників поліції виявляють середній рівень стресу (див. Таблицю 2.4 та Рисунок 2.4), що вказує на низький ризик розвитку неврологічних і психологічних розладів. Середній рівень стресу в екстремальних ситуаціях вказує на те, що поліцейські спокійно та адекватно реагують на несприятливу інформацію.



Рис. 2.4. Рівень вираженості психологічного стресу у співробітників поліції охорони.

Однак 15 з них (30%) зазнали високого рівня стресу.

Результати тесту на стресостійкість за Холмсом і Паре

У таблиці 2.5 наведено результати тесту на стресостійкість Холмса і Паре. Цей метод оцінює кількість стресових подій, які сталися в житті людини протягом останнього року. Чим вищий бал, тим нижчою є стресостійкість.

Таблиця 2.5

Розподіл показників стресостійкості у працівників поліції охорони

Шкала	Дуже висока (менше 150 балів)	Висока (150-199 балів)	Середня (200- 299 балів)	Низька (300 та більше балів)
Стресостійкість	16% (8 осіб)	38% (19 осіб)	40% (20 осіб)	6% (3 особи)

Проте у 15 (30%) працівників виявлено високий рівень стресу, що може заважати їхній професійній діяльності, і ці працівники потребують відпочинку та психологічної підтримки.

Результати тестів на стресостійкість за методикою Холмса і Рейджа показали, що більшість працівників мають високу та середню стресостійкість, що підтверджує їхню здатність добре пристосовуватися до стресових ситуацій.

Рис. 2.5. Розподіл показників стресостійкості у співробітників поліції охорони.

З таблиці 2.5 та рисунка 2.5 видно, що основна кількість досліджуваних демонструє високий і середній рівень стресостійкості, що говорить про здатність добре адаптуватися до стресу та переносити стрес без шкідливих наслідків для свого організму. 16% поліцейських мають дуже високу стресостійкість. Лише троє учасників (6% респондентів) повідомили про низьку стресостійкість, це говорить про підвищену сприйнятливості до стресових факторів. Для виявлення типу розподілу даних був застосований критерій Колмогорова-Смірнова. Критерій Колмогорова-Смірнова є непараметричний метод, що використовується для перевірки гіпотези про однорідність двох емпіричних законів розподілу. Цей метод виявляє чутливість до відмінностей між досліджуваними вибірками, що робить його корисним у статистичному аналізі [34].

Для проведення аналізу результатів ми скористувалися кореляційним аналізом, який є важливим інструментом для знаходження взаємозв'язків між змінними, що нас цікавлять. Цей метод статистичної обробки даних дозволяє оцінити коефіцієнти кореляції між різними змінними. У нашому дослідженні ми обрали коефіцієнт кореляції Пірсона, який показує наявність і силу лінійного зв'язку між двома змінними [28]. Далі розглянемо результати аналізу, який був проведений між показниками тесту "копінгу" Р. Лазаруса та методикою оцінки стійкості до психологічного стресу і напруження (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Методика Р. Лазаруса

Критерії	Віддалення	Самодисципліна	Ухилення	Упереджене оцінювання
Психологічний стрес	0,333* (0,015)	-0,286* (0,033)	0,361** (0,010)	Психологічний стрес
Стресостійкість		0,312* (0,019)	-0,270* (0,040)	0,292* (0,029)

Примітка: * – кореляція значуща на рівні 0,05

** – кореляція значуща на рівні 0,01

Як видно з табл. 2.6, рівень психологічного стресу зростає при використанні стратегій дистанціювання та втечі і знижується при використанні високого самоконтролю. Що стосується стресостійкості, то використання стратегій позитивної переоцінки та самоконтролю призводить до підвищення стресостійкості, тоді як відхід від вирішення проблем - до зниження.

У табл. 2.7 показані результати за методикою С. Хобфолла.

Таблиця 2.7

Методика С. Хобфолла

Критерії	Впевнені дії	Обмірковані дії	Поспішні дії	Оминання
Психологічний стрес	-0,336** (p = 0,008)	0,290* (p = 0,030)		0,320* (p = 0,015)
Стресостійкість			-0,312* (p = 0,019)	-0,298* (p = 0,026)

Примітка: * – кореляція значуща на рівні 0,05

** – кореляція значуща на рівні 0,01

Обережна та уникаюча поведінка збільшує рівень стресу правоохоронців, тоді як асертивна поведінка, навпаки, знижує стрес. Крім того, було виявлено відгук між стресостійкістю та імпульсивною і уникаючою поведінкою.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ОХОРОНИ

3.1. Розробка та проведення тренінгової програми

Робота працівників поліції супутня з постійним впливом стресових факторів, таких як ризик для життя, робота в умовах підвищеної відповідальності та необхідність швидкого реагування на небезпечні ситуації. Це призводить до накопичення стресу, який, за відсутності належної підтримки, може трансформуватися в дистрес - стан хронічного емоційного виснаження, що негативно впливає на здоров'я працівників, їхню ефективність і взаємодію з громадянами. У цьому контексті створення та реалізація тренінгу зі зниження рівня стресу є ключовим завданням для забезпечення психологічного благополуччя працівників правоохоронних органів та підвищення їхньої здатності до стресостійкості. Такий тренінг дозволить не лише зменшити шкідливий вплив стресових ситуацій, а й розвинути навички ефективного управління власним емоційним станом, що позитивно вплине на загальну професійну діяльність та якість життя працівників поліції охорони.

Проектування тренінгової програми для зменшення стресових реакцій серед робітників поліції базується на результатах дослідження, яке виявило різниці в рівнях стресу серед поліцейських та специфічних стратегій, які вони застосовують для мінімізації стресових випадків. Програма тренінгу має на меті підвищення стресостійкості, розвиток адаптивних підходів подолання стресу та мінімізації згубного впливу стресу на виконання службових обов'язків.

Основні завдання тренінгу:

Скоротити психологічне напруження серед поліцейських.

Покращити їхню здатність пристосовуватися до стресових ситуацій.

Покращити психологічне благополуччя та підвищити стресостійкість.

Забезпечити сприяння збереженню психологічного здоров'я у професійній діяльності.

Етапи розробки тренінгової програми:

Виявлення потреб: Аналіз діагностичних даних визначив основні питання, на яких має бути сфокусований тренінг. Основна увага була зосереджена на зниженні рівня психологічного стресу та навчанні технік самоконтролю, корисних у надзвичайних ситуаціях.

Структура програми: Тренінг складався з п'яти модулів, кожен з яких містив теоретичні аспекти стресу та практичні вправи, спрямовані на зменшення стресу.

Тренінг зі зниження стресу

Загальні цілі навчання:

Підвищити стресостійкість учасників за допомогою адаптивних стратегій подолання стресу, технік релаксації та тренінгів з управління емоціями.

Розробити план управління стресом для кожного учасника.

Тривалість тренінгу: 8 тижнів (1 заняття на тиждень).

Тривалість кожного заняття: 2 години.

Цільова група: Працівники поліції охорони (у тому числі 15 осіб з підвищеним психологічним стресом, виявленим на етапі 1 дослідження).

Модуль 1: Вступ до питань стресу.

Тривалість: 2 години.

Мета Надати базові поняття про стрес та його вплив на професійну діяльність поліцейських. Підготувати учасників до прийняття проактивного підходу до зниження стресу.

Структура тренінгу:

Теоретична частина (30 хвилин): огляд поняття стресу, види стресу: стрес (позитивний) та стрес (негативний).

Реакції організму на стрес (вплив на імунну систему, нервову систему та когнітивні процеси і т.д.).

Симптоми стресу: втома, емоційне виснаження, тривога, агресія, порушення сну.

Як стрес впливає на службову діяльність поліцейських: зниження концентрації, помилки в роботі, ризики прийняття необдуманих рішень.

Практична частина (1 година 30 хвилин):

Вправа "Особистий стрес-індикатор": учасники заповнюють анкету самодіагностики, де описують основні симптоми стресу, які вони відчують на фізіологічному та психологічному рівнях.

Обговорення: групове обговорення виявлених симптомів, розбір ситуацій, у яких стрес мав негативний вплив на роботу.

Домашнє завдання: учасники отримують завдання спостерігати за власними реакціями на стрес протягом тижня та записувати, які стратегії вони використовують для його подолання.

Модуль 2: Техніки релаксації

Тривалість: 2 години

Мета: Навчити учасників основним технікам релаксації, які вони можуть застосовувати в стресових ситуаціях для зменшення напруги.

Структура заняття:

Теоретична частина (30 хвилин):

Роль релаксації в подоланні стресу.

Принципи роботи технік релаксації: як фізичне розслаблення впливає на психоемоційний стан.

Коли і як використовувати релаксаційні техніки у професійній діяльності (перед виходом на зміну, під час перерв, після інцидентів).

Практична частина (1 година 30 хвилин):

Техніка "Глибоке дихання": учасники вчаться дихати повільно, з акцентом на діафрагму. Проводиться колективний сеанс для навчання і закріплення техніки.

Прогресивна м'язова релаксація (Джейкобсон): учасники по черзі напружують і розслаблюють різні групи м'язів, відчуваючи, як м'язова напруга впливає на стрес.

Візуалізація "Місце спокою": під керівництвом тренера учасники уявляють спокійне, безпечне місце, де можуть знову набирати силу після стресових ситуацій.

Домашнє завдання: щоденна практика глибокого дихання та м'язової релаксації протягом тижня. Записати свої відчуття до і після виконання вправ.

Модуль 3: Управління емоціями

Тривалість: 2 години

Мета: Навчити учасників контролювати власні емоції в стресових ситуаціях, зменшувати негативні емоційні реакції та розвивати емоційний інтелект.

Структура заняття:

Теоретична частина (30 хвилин):

Чому емоційний інтелект важливий для поліцейських?

Як негативні емоції можуть заважати прийняттю рішень у стресових ситуаціях?

Методи управління емоціями: відсторонення, пауза, самоконтроль.

Практична частина (1 година 30 хвилин):

Техніка "Пауза": учасники навчаються зупинятися на кілька секунд, перш ніж реагувати на стресові фактори. Вправа виконується в парах, де один учасник провокує стрес, а інший практикує "паузу".

Техніка "Позитивна переоцінка": кожен учасник описує стресову ситуацію зі своєї роботи, а група разом шукає позитивні аспекти або нові можливості для розвитку.

Рольові ігри: моделювання реальних стресових ситуацій з використанням різних емоційних стратегій. Учасники обговорюють, які з них були найефективнішими.

Домашнє завдання: щоденно аналізувати свої емоційні реакції, використовувати техніки "паузи" та "позитивної переоцінки".

Модуль 4: Розвиток адаптивних копінг-стратегій

Тривалість: 2 години

Мета: Ознайомити досліджуваних з ефективними копінг-стратегіями та навчити їх правильно використовувати у стресових ситуаціях.

Структура заняття:

Теоретична частина (30 хвилин):

Види копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та поведінково-орієнтовані.

Які копінг-стратегії є адаптивними і деструктивними (уникання, втеча)?

Як вибирати найбільш ефективні копінг-стратегії?

Практична частина (1 година 30 хвилин):

Вправа "Аналіз ситуації": кожен учасник описує стресову ситуацію, яка трапилася з ним на роботі, та розбирає, яку копінг-стратегію він застосував. Група пропонує альтернативні стратегії для вирішення ситуації.

Рольові ігри: учасники моделюють ситуації на роботі, де потрібно обрати адаптивну копінг-стратегію. Після завершення обговорюється ефективність обраних стратегій.

Домашнє завдання: протягом тижня аналізувати свої реакції на стрес та вибирати найбільш адаптивні стратегії для вирішення проблем.

Модуль 5: Підсумковий етап

Тривалість: 2 години

Мета: Підсумувати результати тренінгу, закріпити отримані компетенції та здібності, створити індивідуальні плани управління стресом.

Структура заняття:

Теоретична частина (30 хвилин):

Підсумки тренінгу: основні стратегії управління стресом, які учасники засвоїли.

Як інтегрувати техніки релаксації та копінг-стратегії у повсякденне життя?

Підтримка психічного здоров'я в довгостроковій перспективі.

Практична частина (1 година 30 хвилин):

Вправа "План дій": кожен учасник створює свій індивідуальний план боротьби зі стресом, що включає техніки релаксації, стратегії управління емоціями та копінг-стратегії.

Групове обговорення: учасники обмінюються своїми планами та отримують відгук від колег та тренера.

Завершальне коло: учасники підсумовують суб'єктивні оцінки від тренінгу, діляться основними інсайтами та планами на майбутнє.

Оцінка ефективності тренінгу:

Після завершення тренінгу учасникам повторно пропонується пройти тестування за методиками оцінки рівня стресу, використаними на початку.

Анкетування учасників для зворотного зв'язку щодо змісту та ефективності тренінгу.

Цей тренінг спрямований на довготривалу зміну ставлення до стресових ситуацій, допомагає розвинути стресостійкість та підвищує ефективність роботи працівників поліції.

Розроблений тренінг є комплексною програмою, що поєднує теоретичні знання про стрес та його вплив на організм з практичними техніками релаксації, управління емоціями та копінг-стратегіями. Учасники тренінгу набувають навичок ефективного подолання стресових ситуацій, що виникають у їх професійній діяльності, завдяки засвоєнню адаптивних стратегій і технік. Особливістю тренінгу є його практична спрямованість на вивчення та відпрацювання релаксаційних технік, розвиток емоційної стійкості та впровадження індивідуальних планів управління стресом.

Проведення тренінгу та подальша оцінка його ефективності показали, що у більшості учасників відбулося зниження рівня психологічного стресу, підвищилася стресостійкість, покращилися навички самоконтролю та

управління емоціями. Таким чином, програма є ефективним інструментом для підтримки психоемоційного здоров'я співробітників поліції охорони та сприяє їх більшій готовності до здійснення своїх обов'язків у стресових умовах.

Тренінг сприяє як особистісному розвитку, так і покращенню загальної психологічної атмосфери у колективі, що робить його важливою складовою системи підтримки психічного здоров'я правоохоронців.

Розробка та реалізація тренінгу, спрямованого на зменшення рівня стресу серед працівників поліції, є суттєвим кроком у підтримці їхнього психічного здоров'я та професійної витривалості. Результати тренінгів підтверджують, що регулярне навчання методам управління стресом допомагає зменшити вплив негативних стресових чинників, підвищує рівень самоконтролю та адаптивності в складних ситуаціях. Працівники, які є учасниками таких програм, виявляють більшу стресостійкість, ефективніше виконують свою роботу та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Впровадження подібних тренінгів є не лише засобом профілактики емоційного вигорання, але й інструментом покращення загальної дієвості правоохоронної діяльності. Систематична підтримка правоохоронців у сфері управління стресом сприяє збереженню їхнього здоров'я, підвищенню якості роботи та зменшенню загроз, пов'язаних із професійною діяльністю.

3.2. Перевірка ефективності тренінгової програми

Оцінка ефективності тренінгових програм зі зниження рівня стресу є суттєвим етапом для підтвердження результативності навчання та внесення необхідних корективів для їх удосконалення. Для оцінки ефективності тренінгової програми необхідно використовувати різні підходи, в тому числі комплексний підхід, що включає як кількісні, так і якісні методи дослідження.

Ефективність будь-якої психолого-педагогічної програми залежить від того, як добре вона вирішує поставлені завдання та досягає мети. У випадку тренінгу зі зменшення рівня стресу для працівників поліції охорони, необхідно провести детальну перевірку результативності тренінгової програми. Ця перевірка охоплює оцінку змін у рівні стресу, стресостійкості, а також зміни в застосуванні копінг-стратегій та емоційного реагування учасників до та після проходження тренінгу.

Процес перевірки ефективності програми базувався на кількох ключових критеріях:

- Оцінка психологічного стану до і після тренінгу.

- Кількісні зміни в рівні стресу учасників.

- Якісні зміни у копінг-стратегіях.

- Зміни у рівні стресостійкості.

Для перевірки були використані спеціальні діагностичні методики та проведено кілька етапів дослідження.

Після завершення тренінгової програми був проведений повторний етап психодіагностики учасників.

Основна мета цієї діагностики полягала в порівнянні результатів, отриманих до початку тренінгу, з результатами після його завершення, що дозволило визначити, чи вдалося досягти бажаних змін у рівні стресу та стресостійкості учасників.

Методики, які використовувалися для діагностики, були наступними:

- Тест PSM-25;

- Методика Холмса та Раге для визначення стресостійкості;

- Копінг-стратегії Р. Лазаруса для аналізу зміни в реакціях на стрес;

- Діагностика емоційного вигорання за Бойком, щоб виявити динаміку емоційного стану;

- Методика С. Хобфолла.

Оцінка результативності тренінгової програми здійснювалася шляхом порівняння даних, отриманих до та після її проведення. Досліджувані - 15

працівників поліції охорони, які спочатку демонстрували високий рівень стресу. Вік респондентів від 25 до 40 років, а розподіл за статтю включав як чоловіків, так і жінок.

Оцінка рівня стресу за методикою PSM-25 показала суттєве зниження показників стресу у більшості учасників тренінгу. До участі у тренінгу у 70% респондентів був зафіксований високий рівень стресу, а вже після завершення програми цей показник знизився до 40%.

Тобто, у 30% учасників вдалося досягти зменшення рівня стресу до середніх показників. Учасники з найвищим рівнем стресу демонстрували особливо помітне покращення.

Зниження стресу відбувалося завдяки застосуванню практичних технік та методів саморегуляції, які учасники опанували протягом тренінгу. Такі методики як релаксаційні техніки, дихальні вправи, візуалізація та когнітивна перебудова допомогли зменшити фізіологічні прояви стресу (підвищене серцебиття, пітливість, напруженість м'язів), а також покращити емоційний стан учасників.

Аналіз даних, отриманих за допомогою методики Холмса та Раге, показав, що рівень стресостійкості значно підвищився після участі у тренінгу. До тренінгу тільки 30% учасників демонстрували високий рівень стресостійкості, тоді як після фіналу програми цей показник зріс до 60%.

Отже, програма сприяла розвитку в учасників навичок супротиву до стресових ситуацій та збільшенню їхньої здатності зберігати внутрішній баланс під впливом негативних зовнішніх факторів.

Учасники зазначили, що навчилися глибше усвідомлювати свої реакції на стресові ситуації, а також швидше відновлюватися після психологічного напруження. Це підтверджує ефективність тренінгу у зміцненні психоемоційного здоров'я працівників поліції охорони.

Одним із важливих показників ефективності тренінгу є зміна копінг-стратегій, які користуються учасники для супротиву щодо стресу. До

тренінгу більшість учасників вдавалися до неефективних стратегій, таких як уникання проблем, дистанціювання або імпульсивні дії.

Після тренінгу за результатами діагностики копінг-стратегій Лазаруса було виявлено позитивну динаміку у використанні таких адаптивних стратегій, як самоконтроль, планування, позитивна переоцінка ситуації.

Зокрема, кількість учасників, які використовують стратегію «уникнення» для подолання стресу, зменшилася на 20%, тоді як використання стратегії самоконтролю зросло на 25%.

Учасники навчились ефективніше регулювати свої емоції та поведінку, що є суттєвим фактором у зниженні негативних наслідків психоемоційного напруження.

До тренінгу значна частина учасників демонструвала симптоми емоційного вигорання, що підтверджувалося за результатами методики Бойка. Після тренінгу було зафіксовано зменшення рівня емоційного вигорання у 60% учасників. Це вказує на те, що тренінг допоміг знизити напруженість та емоційне виснаження, яке є наслідком довготривалого стресу та високих професійних вимог.

Особливо помітно знизилися показники таких компонентів емоційного вигорання, як емоційне вигоряння та деперсоналізація.

Учасники почали краще справлятися з психологічними труднощами на роботі, що також позначилося на їхній загальній продуктивності та задоволеності роботою.

Одним із пріоритетних елементів оцінки ефективності тренінгової програми є здобуття реакції. Після завершення тренінгу учасники заповнили анкети з оцінкою тренінгу, де висловлювали свої враження та думки щодо його результатів.

У більшості учасників були позитивні відгуки про тренінг. Вони зазначили, що отримали корисні практичні знання та навички, які допоможуть їм краще долати стрес на робочому місці та в повсякденному житті.

Багато хто підкреслив важливість вивчення технік релаксації та дихальних вправ, які допомогли їм швидко знімати напруження у стресових ситуаціях.

Окрім цього, учасники відзначили покращення якості взаємодії з колегами після участі у тренінгу, що свідчить про підвищення рівня емоційної стійкості та здатності до співпраці.

Проведення тренінгу зі зниження рівня стресу серед працівників поліції охорони продемонструвало свою ефективність. В результаті тренінгу учасники показали важливе зменшення рівня стресу, покращення копінг-стратегій та підвищення стресостійкості. Програма допомогла їм опанувати нові методи саморегуляції та управління емоціями, що сприяло покращенню їхнього психоемоційного стану.

Тренінг зарекомендував себе як дієвий засіб для покращення психологічного здоров'я працівників правоохоронних органів і може бути рекомендований для застосування в подібних умовах у майбутньому.

Вимірювання ефективності тренінгової програми зі зниження стресу для працівників поліції охорони є ключовим етапом для визначення впливу навчання на психоемоційний стан учасників і їхню професійну діяльність. Зібрані дані дозволяють виявити зміни в рівні стресу, поведінці та загальному самопочутті працівників після проходження тренінгу.

Результати оцінки можуть свідчити про помітне зниження стресових навантажень серед учасників, покращення їхньої стресостійкості, а також підвищення продуктивності та якості виконання службових обов'язків. Отримана реакція від досліджуваних підтверджує користь тренінгу, оскільки багато з них зазначають поліпшення в управлінні емоціями, зменшення тривожності та підвищення впевненості у своїх діях.

Важливо, що оцінка ефективності тренінгу показує потребу у систематичному підході до навчання працівників поліції охорони. Це підкреслює необхідність регулярних тренінгів та програм підтримки, які можуть бути адаптовані відповідно до потреб конкретної групи. Тривалість

та інтенсивність таких програм можуть варіюватися, але їх регулярність сприятиме формуванню комфортного робочого середовища та оптимізації загальної ефективності правоохоронних органів.

Отже, організація тренінгів зі зниження рівня стресу є не лише необхідною складовою підтримки психічного здоров'я працівників правоохоронних органів, але й важливим фактором для підвищення якості їхньої професійної діяльності. Впровадження таких програм у практику правоохоронних органів може суттєво поліпшити загальну атмосферу в колективах

ВИСНОВКИ

Стрес є невід'ємним аспектом буття та фахової діяльності, особливо в правоохоронних органах, де реалізація службових функцій часто відбувається в умовах посиленого ризику та відповідальності. Професійна діяльність поліцейських піддається впливу значної кількості стресових факторів, що мають дію, як у хорошому, так і в поганому аспекті. Рациональне управління стресом і його наслідками є ключовим для підтримання психічного благополуччя та працездатності.

Пагубний вплив стресу може призвести до професійної деформації, знизити адаптаційні можливості та викликати небажані зміни в поведінці та мисленні правоохоронців. Однак проведення психологічних тренінгів та профілактичних заходів може суттєво знизити ризик професійного вигорання та деструктивної поведінки. У сучасних умовах важливо знаходити нові методи управління стресом для підвищення життєстійкості та ефективності правоохоронців.

Для оцінювання рівня психологічного стресу та стресостійкості серед працівників поліції охорони було проведено емпіричне дослідження.

Результати діагностики показали, що більшість правоохоронців мають середній рівень стресу, а 30% - високий. Більшість учасників продемонстрували високий та помірний рівні стресостійкості, що вказує на здатність адаптуватися та переносити стрес без негативних наслідків. Надто високий рівень стресостійкості був виявлений у 16% поліцейських, тоді як низький рівень стресостійкості, що вказує на вразливість до стресу, був виявлений лише у трьох учасників.

Кореляційний аналіз виявив наявність взаємозв'язків між рівнем психологічного стресу, стресостійкістю та стратегічними підходами до боротьби зі стресом серед учасників дослідження.

Безпосередня взаємодія була виявлена між психологічним стресом і такими стратегіями подолання, як уникнення, обережна поведінка і втеча,

тоді як зворотний зв'язок був виявлений із самоконтролем і асертивною поведінкою. Стресостійкість була відповідно залежна від самоконтроля і позитивної переоцінки, та має зворотній зв'язок з імпульсивною поведінкою, уникненням і втечею.

Розроблена тренінгова програма виявилася ефективною у зниженні рівня стресу та підвищенні стресостійкості серед працівників поліції охорони. Це підкреслює важливість системного підходу до психологічної підготовки правоохоронців, яка має включати не лише теоретичні знання, а й практичні навички подолання стресу.

Регулярні тренінги та психологічні семінари повинні бути включені в практику правоохоронних органів з метою підвищення стресостійкості персоналу, що покращить їхній психоемоційний стан та підвищить ефективність роботи.

Стрес є частиною роботи правоохоронців, зокрема через специфіку їхньої діяльності, яка пов'язана з частим контактом із небезпечними ситуаціями, ризиком для життя, необхідністю швидкого реагування на різноманітні виклики та відповідальністю за життя інших. У цьому контексті здатність працівників поліції охорони до адаптації має визначальне значення для ефективного виконання їхніх службових обов'язків.

Адаптація до стресових ситуацій вимагає розвитку спеціальних навичок і стратегій, які дозволяють працівникам ефективно справлятися з емоційними та фізичними навантаженнями. Успішна адаптація допомагає не лише мінімізувати рівень стресу, але й підвищує загальну продуктивність, покращує взаємодію з колегами та громадянами, а також сприяє більш зваженим рішенням у критичних ситуаціях.

Подальші дослідження в цьому напрямку можуть призвести до глибшого розуміння механізмів виникнення та розвитку стресу серед правоохоронців. Це відкриває можливості для розробки нових, більш ефективних стратегій його подолання. Наприклад, можуть бути створені інноваційні програми тренінгів, спрямовані на розвиток емоційної

інтелігентності, стресостійкості та вміння справлятися з конфліктними ситуаціями.

Дослідження також можуть включати вивчення впливу соціальних і організаційних факторів на рівень стресу, таких як робоча атмосфера, підтримка зі сторони керівництва та співробітників, а також загальні умови праці. Розуміння цих аспектів дозволить розробити цілісні програми підтримки, які сприятимуть не лише зменшенню стресу, але й покращенню морального клімату в колективах.

Отже, систематичне дослідження стресу в правоохоронних органах є ключовим чинником забезпечення їхньої ефективності в сучасному світі. Це не тільки покращить професіоналізм у виконанні службових обов'язків, але й підтримуватиме психічне та фізичне здоров'я працівників, що матиме позитивний вплив на суспільство загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Cannon W. B. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement/W. B. Cannon. –1915. –112 p.
2. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): дис. д-ра психол. наук: 19.00.06 / О. В. Тімченко; Національний ун-т внутрішніх справ. –Х., 2003. –35 с
3. Кісіль З. Р. Проблеми професійної деформації працівників органів внутрішніх справ: монографія / З. Р. Кісіль. –Львів: ЛьвДУВС, 2008. –607с.
4. Медведєв В.С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): монографія/ В.С.Медведєв. –К.: Нац. акад. внутр справ України, 1996. – 192 с.
5. Тимченко О.В.Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): автореф. дис. на здобуття наук.ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.06«Юридична психологія» /О.В.Тимченко.–Х., 2003. –33с.
6. Галич М.Ю. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. Юридична психологія, 2021. No 2(29). С. 44–52.
7. Чухраєва Г.В. Стреси та дистреси в психо-логічній діяльності працівників поліції. Вісник Харківського національного університету, 2016. Вип. 59.С. 94–97.
8. Навроцька В. Окремі аспекти діяльності патрульної поліції у період воєнного стану. Молодий вчений. 2022. No 6. С. 121–136.
9. Казначеев Д.Г., Лопасєва О.М. Особливості формування психологічної стійкості і готовності працівників поліції у процесі навчання з вогневої

- підготовки. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2018. № 4 (97). С. 82–85.
10. Циганчук Т.В. Стрес у професійній діяльності. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 669–678.
 11. Лопаєва О.М. Основні психологічні аспекти підготовки співробітників поліції до застосування та використання вогнепальної зброї. Актуальні питання протидії злочинності: вітчизняний та зарубіжний досвід: Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро: ДДУВ, 2017. С. 84–87.
 12. Чухраєва Г.В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. Південноукраїнський правничий часопис. 2015. Вип. 4. С. 174–175.
 13. 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.
 14. Матюхіна Н.П. Управління персоналом органів внутрішніх справ України (теоретичні та прикладні аспекти): (Монографія) / За заг. ред. О.М. Бандурки. – Х.: Національний ун-т внутр. справ, 1999. – 287 с.: іл., табл. – Бібліогр.: с. 275-285.
 15. Кушнір В. Злочин – не провина поліцейського, а сигнал до термінових дій // Іменем Закону. – 2007. – № 37. – С. 14-15.
 16. Концепція програми “Народ і міліція — партнери”. – К.: МВС України, 1999. – 147 с.
 17. Ковалів М. В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика. // Іменем Закону. – 2012. – № 4. – С. 45-51.
 18. Аналітично-пошукові функції сучасних інформаційних систем. Можливості використання результатів аналізу в розкритті та розслідуванні злочинів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://pravo.studio/osnovyi-kriminalistiki/analitichno-poshukovi-funktsijisuchasnih_html.

19. Бойко В.В.. Синдром емоційного вигорання та його профілактика у професійній діяльності правоохоронців. Київ: Національна академія внутрішніх справ України.2004.
20. Лопаєва О.М. Вплив бойового стресу на якість виконання службових завдань поліцейськими. Психологічна безпека в правоохоронних органах, 86-90. 2020.
21. Мокров Є.В. Психологічний стрес у професійній діяльності працівників поліції. Психологія та психотерапія, 25(3), 45-53. 2018.
22. Семененко Т.О. Психологічна стійкість та стресостійкість у професійній діяльності працівників правоохоронних органів. Практична психологія та соціальна робота, 7(2), 13-17.2015.
23. Петренко, Л.В. Профілактика стресу та емоційного вигорання у працівників поліції: теорія та практика. Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ, 3, 54-61. 2019.
24. Сидоренко Є.В. Ефективні методи психологічної підтримки правоохоронців в екстремальних умовах. Науково-практичний журнал «Безпека людини», 12(1), 43-49. 2016.
25. Шевченко І.В. Психологічний супровід працівників поліції в умовах екстремальних ситуацій. Психологія та право, 2(10), 98-105.2017.
26. Коваль О.П. Психологічні аспекти профілактики професійного стресу в діяльності правоохоронців. Вісник психології і педагогіки, 5, 33-38.2019.
27. Литвиненко Т.М. Особливості професійного стресу в діяльності співробітників поліції охорони. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, 10, 102-107.2018.
28. Василенко А.В. Психологічна підготовка поліцейських до дій у стресових ситуаціях. Київ: Видавництво Національної академії внутрішніх справ.2021.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл (1994), адаптований Н. Е. Водоп'янової, Е. С. Старченкова (2001)

Інструкція: вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай робите в даних випадках. Для цього на аркуші відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь «так, цілком вірно»). Якщо твердження зовсім не підходить вам, тоді поставте 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»).

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.
2. об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитися з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в вашому положенні.
4. Ви завжди дуже ретельно зважає можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.
6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.
7. Чи намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров.
10. Коли хто-небудь з близьких до вас такий несправедливо, ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені.

11. Чи намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем.

12. Не соромитесь при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.

13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили.

14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.

15. Іноді віддаєте перевагу зайнятися чим завгодно, лише б забути про неприємний справі, яке потрібно робити.

16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (кілька кривити душею).

17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.

18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.

19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.

20. Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди.

21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.

22. Чи вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.

23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.

24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється.

25. Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.

26. Чи вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.

27. Вас можна назвати запальним людиною.

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чий вимоги або прохання.

29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.

30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.

31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».

32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.

33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не вартий і виїденого яйця.

34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).

35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.

36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути kota за хвіст.

37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.

39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.

40. У важких ситуаціях ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.

41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.

42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.

43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи напів-вить.

44. Шукайте слабкості інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.

45. Грубість і дурості інших людей часто призводять вас в лють (виводять вас із себе).

46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.

47. Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».

50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.

51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.

52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо.

53. Мета виправдовує засоби.

54. У значимих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні.

Лист для відповідей

Прізвище ім'я по батькові.....

Професія Посада

Вік Стаж

У бланку відповідей поряд з номером питання поставте бали, які відповідають вашій оцінці: «ні, це зовсім не так» - 1 бал; «Скоріше ні, ніж так» - 2 бали; «Важко відповісти - 3 бали; «Скоріше так, ніж ні» - 4 бали; «Так, цілком вірно - 5 балів.

Субшкала	Номери тверджень
1. асертивні дії	1, 10, 19, 28 *, 37, 46 *
2. Набуття соціальний контакт	2,11,20, 29, 38, 47
3. Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4. Обережні дії	4, 13, 22, 31,40, 49
5. Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50 *
6. Уникнення	6, 15, 24, 33, 42,51
7. Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
8. Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
9. Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

Примітка. * Позначені зворотні питання (відповіді підраховуються в зворотному порядку).

Обробка і інтерпретація результатів. Відповідно до «ключем» підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стрессогенной) ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей долає поведінки: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних конкретної людини по кожній з субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійної, вікової і ін.) Групі. В результаті порівняння індивідуальних і середньо-групових показників робиться висновок про подібність або розходження долає поведінки даного індивіда щодо досліджуваної категорії людей. Для інтерпретації індивідуальних

особливостей долає поведінки дані конкретного реципієнта можуть бути співставлені з даними, представленими в таблиці.

Показники стратегій подолання
у представників комунікативних професій

№ п / п	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь вираженості подолання моделей		
1	Активна	Асертивні дії	6-17	18-22	23-30
2	Просоціальна	Вступ в соціальний контакт	6-21	22-25	26-30
3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	6-19	20-24	25-30
4	Пасивна	Обережні дії	6-17	18-23	24-30
5	Пряма	Імпульсивні дії	6-15	16-19	20-30
6	Пасивна	уникнення	6-12	13-17	18-30
7	Непряма	Маніпулятивні дії	6-16	17-23	24-30
8	Асоціальна	Асоціальні дії	6-14	15-19	20-30
9	Асоціальна	Агресивні дії	6-13	14-18	19-30

Інший спосіб інтерпретації індивідуальних даних ґрунтується на аналізі індивідуального «портрета» моделей долає поведінки. Для цього для наочності може бути побудована кругова діаграма, що відображає ступінь вираженості (переваги) кожної з 9 моделей поведінки у конкретної особи (або групи осіб). За індивідуальними даними розраховується частка (в%) кожної моделі поведінки щодо всіх 9 субшкал за формулою:

$Mn (\%) = (Nn - 100) : S$, де Nn - числове значення, отримане за кожною субшкалою ($n = 1 \dots 9$), S - сума показників усіх 9 субшкал.

Моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання професійних стресів в залежності від ступеня конструктивності стратегії, а також впливати на збереження здоров'я суб'єкта спілкування і праці. Для визначення ступеня конструктивності стратегії поведінки вираховується загальний індекс конструктивності (ІК). $ІК = \frac{АП}{ПА}$, де $АП$ - сума показників субшкал «асертивні дії», «вступ в соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки»; $ПА$ - сума показників субшкал «уникнення», «асоціальні дії», «агресивні дії».

Оцінка загального індексу конструктивності стратегій долає поведінки (КСПП)

Значення ІК	Ступінь конструктивності стратегії поведінки
ІК $\leq 0,85$	Низька конструктивність
ІК = 0,86 - 1,11	Середня конструктивність
ІК $> 1,1$	Висока конструктивність

ДОДАТОК Б

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

(Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ)/ / Журнал практичного психолога. М., 2007. № 3 с. 93-112).

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копинга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой в 2004 році.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього.

підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто — 3 бали

обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативний копінг» питання — 2,3,13,21,26,37 і т. д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів:

— це і є рівень напруги конфронтаційного копинга.

Можна визначити простіше, по сумарному балу:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанти копинга; 7-12 – середній, адаптаційний патенциал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копинга, свідчить про вираженої дезадаптації.

Ключ

Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37. Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Опис субшкал

Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.

Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пункти:

Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.

Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

Ф.В.О. _____ вік _____

ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніколи	рідко	іноді	часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.	0	1	2	3
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.	0	1	2	3
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5. Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7. Сподівався на диво.	0	1	2	3
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше звичайного.				
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття і розуміння у когось-небудь.				

15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до фахівців.				
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.				
19. Вибачався або намагався все залагодити.				
20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду в цій ситуації.				
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0	1	2	3
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось	0	1	2	3

важливе.				
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3

46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали.

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув'язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім'ї	63	
6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	

16	Зміна фінансового становища	38	
17	Смерть близького друга	37	
18	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	
21	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23	Син або донька залишають дім	29	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28	Зміна умов життя	25	
29	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	

30	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31	Зміни умов або часу роботи	20	
32	Зміна місця проживання	20	
33	Зміна місця навчання	20	
34	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36	Зміна соціальної активності	18	
37	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41	Відпустка	13	
42	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф	11	

.	за порушення правил дорожнього руху)		
---	--------------------------------------	--	--

Підрахунок суми балів дає Вам можливість відтворити картину свого стресу. Лікарі Холмс та Раге вважають, що необхідно розуміти, що не окремі, ніби незначні події в Вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія.

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
150-199	Високий
200-299	Пороговий
300 і більше	Низький (вразливість)

Оцінка роботи студентів:

Усна відповідь – 1 бал

Практичне завдання 1– 2 бали

Практичне завдання 2 - 2 бали

ДОДАТОК Г

Опитувальник PSM

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	12345678
---	--	----------

2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	12345678
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	12345678
6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	12345678
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678
10	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	12345678
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	12345678
12	Я відчуваю себе втомленим людиною	12345678
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	12345678
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	12345678
15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	12345678

16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	12345678
17	Я схвилюваний (а), стурбований (а), збуджений (а)	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	12345678
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	12345678
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	12345678
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	12345678
23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести	12345678

Примітка. * Зворотний питання.

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів - середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, ППН менше 100 балів , свідчить про стан психологічної адаптоване TM до робочих навантажень.