

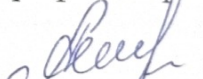
МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Інститут заочного та дистанційного навчання

Кафедра юридичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
для здобуття ступеня вищої освіти магістра

*«Вплив інформаційного простору на психічне здоров'я особистості
поліцейського в умовах воєнного стану»*

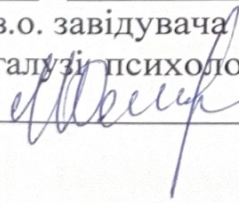
Виконав: здобувач 2 МПС курсу
Спеціальність 053 «Психологія»
Алексіюк Мирослава Володимирівна
Індивідуальний навчальний план
№ 24-07 МПС
Мобільний телефон: +380674047868

Науковий керівник:
доцент кафедри, доктор філософії
в галузі психології,
Галич Марія Юріївна 

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«20» 02 2026 р., протокол № 13

т.в.о. завідувача кафедри, доктор філософії
в галузі психології, капітан поліції

 Маріанна БУДАНОВА

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	6
1.1. Сутність поняття, структура та функції психічного здоров'я особистості	6
1.2. Феноменологія інформаційного простору та його вплив на психічне здоров'я особистості	18
1.3. Особливості професійної діяльності поліцейського з протидії негативного впливу інформаційного простору в умовах воєнного стану.....	23
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	35
2.1. Організація та методи дослідження.....	35
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	39
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	51
3.1. Обґрунтування заходів психопрофілактики порушень психічного здоров'я поліцейських в умовах воєнного стану	51
3.2. Застосування стрес-менеджменту в поліцейській організації.....	57
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ДОДАТКИ	82
----------------------	----

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах воєнного стану в Україні під загрозою опинилися всі базові потреби громадян, насамперед, потреба в безпеці, що чинить щоденний негативний вплив на життєздатність і психічне здоров'я особистості. Це обумовлює необхідність визначення наукових засад щодо збереження людського потенціалу в сучасних умовах.

Різні аспекти психічного здоров'я розглядалися в наукових дослідженнях вітчизняних вчених (Т. Дзюба, Н. Гончаренко, Л. Карамушка, Г. Ложкін, С. Максименко, М. Мушкевич, Н. Павлик та ін.).

Незважаючи на значний доробок вчених, слід зазначити, що внаслідок складності цього феномену досі не склався єдиний підхід до визначення поняття психічного здоров'я особистості, його структурних компонентів. Також є необхідність у розмежуванні суміжних понять – суб'єктивного благополуччя особистості, психологічного та духовного здоров'я. Недостатньо дослідженим є один із суттєвих стресорів, що полягає в негативному впливі інформаційного простору, що може посилювати несприятливі психоемоційні стани людей.

В умовах воєнного стану найбільшому впливу стресових чинників піддаються представники небезпечних професій, зокрема працівники поліції. Їх діяльність обтяжена когнітивною складністю та інформаційним перенавантаженням. Поміж поліцейських, нагромадження інформаційного стресу найбільшою мірою виявляється у працівників кіберполіції, що здійснюють професійну взаємодію у як у сфері «людина – машина – людина», так і в сфері «людина – людина». У період воєнного стану професійна діяльність працівників кіберполіції ускладнилася внаслідок долучення нових викликів. Їх праця характеризується великим обсягом завдань щодо протидії ворожим інформаційним впливам, високим рівнем відповідальності, підвищеною психоемоційною напругою, стресовими обставинами спілкування з потерпілими від кіберзлочинів. Актуальною є необхідність інформаційної підтримки українських військових та протидії проросійській медіа-пропаганді.

Різні аспекти вивчення проблеми психічного здоров'я поліцейських представлені у працях сучасних вітчизняних вчених: (В. Барко, М. Галич, В. Медведєв, Т. Титаренко, Л. Шелег та ін.). Водночас потребують подальшого вивчення психологічні засади профілактики та протидії негативного впливу інформаційного простору на психічне здоров'я поліцейських, що обумовило актуальність теми магістерської роботи «**Вплив інформаційного простору на психічне здоров'я особистості поліцейського в умовах воєнного стану**».

Мета дослідження – теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості впливу інформаційного простору на психічне здоров'я особистості поліцейського в умовах воєнного стану; обґрунтувати та розробити систему психопрофілактичних заходів.

Для реалізації мети були поставлені такі **завдання**:

- визначити сутність поняття психічного здоров'я особистості, його структуру та функції;
- вивчити особливості інформаційного простору в період воєнного стану;
- описати особливості професійної діяльності поліцейського в період воєнного стану та специфіку роботи працівника кіберполіції;
- емпірично дослідити вплив інформаційного стресу на психічне здоров'я особистості поліцейського в умовах воєнного стану;
- обґрунтувати заходи профілактики порушень психічного здоров'я особистості поліцейського в період воєнного стану

Об'єкт дослідження – психічне здоров'я особистості поліцейського в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – вплив інформаційного простору на психічне здоров'я особистості поліцейського в умовах воєнного стану.

Елементи наукової новизни полягають у розширенні та поглибленні теоретичних знань про вплив інформаційного простору на психічне здоров'я поліцейських в умовах воєнного стану.

Методологічну основу дослідження склали: загальна теорія психічного здоров'я особистості (Т. Дзюба, Н. Гончаренко, Л. Карамушка, Г. Ложкін, С. Максименко, М. Мушкевич, Н. Павлик та ін.) та концепції профілактики порушень та збереження психічного здоров'я особистості поліцейського (В. Барко, М. Галич, В. Медведєв, Т. Титаренко, Л. Шелег та ін.).

Методи дослідження:

➤ *теоретичні*: аналіз та систематизація психологічних джерел з проблеми дослідження;

➤ *емпіричні*: спостереження; бесіда; психодіагностичні методи (методика самоаналізу особистісного стресу Т. Холмса та Р. Раге, опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза (адаптація Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак); методика діагностики синдрому професійного вигорання В. Бойка, опитувальник PSM25; методика SACS, анкетування).

➤ *інтерпретаційні*: кількісний та якісний аналіз отриманих даних

Практичне значення здобутих результатів полягає у розробці напрямів профілактики порушень психічного здоров'я поліцейських в умовах воєнного стану.

Емпірична база дослідження. Дослідною роботою були охоплені працівники кіберполіції (м. Київ) у кількості 40 осіб.

Структура роботи. Робота складається зі вступу; трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків; списку першоджерел українською мовою, що включає 64 найменування; додатків. Ілюстрована 11 таблицями. Повний обсяг роботи складає 88 сторінок, з них 74 – основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Сутність поняття, структура та функції психічного здоров'я особистості

Життя людини в умовах воєнного стану створює безпосередню загрозу її існуванню, що актуалізує проблему впливу війни на психічне здоров'я особистості. Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані зі щоденним виживанням, що вимагає від організму високого рівня адаптивності та стресостійкості. Стресори різного роду викликають психічну перенапругу та нерідко спричиняють формування нервово-психічних розладів. Підґрунтям для формування цих розладів є тривалі психічні стани з домінуванням гострих або хронічних негативних емоційних переживань: страху, тривоги, депресії, апатії, дисфорії тощо. В основі виникнення цих станів лежить переживання невідповідності між загрозливими чинниками середовища та здатністю психіки до їх контролю та подолання. Цінність людського життя, як найвищої суспільної цінності, актуалізує найважливіше соціальне завдання збереження психічного здоров'я громадян України [1].

Різні аспекти психічного здоров'я розглядалися в наукових дослідженнях вітчизняних вчених (Т. Дзюба, Н. Гончаренко, Л. Карамушка, Г. Ложкін, С. Максименко, М. Мушкевич, Н. Павлик та ін.).

Психічне здоров'я є одним із складників загального поняття здоров'я. Оскільки природа людини є біопсихічною за своєю суттю, вчені визначають у структурі здоров'я такі компоненти [2]:

- 1) фізичне здоров'я – природний стан організму, що характеризується нормальним функціонуванням усіх систем життєдіяльності людини;

2) соматичне здоров'я – сукупність сприятливих біологічних якостей особистості, що забезпечує репродуктивну здатність, високу працездатність, достатню тривалість життя людини;

3) психічне здоров'я – оптимальний розвиток та злагоджена діяльність усіх психічних функцій, а також стан душевного благополуччя, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки та діяльності;

4) соціальне здоров'я – тип позитивної взаємодії людини й суспільства, що характеризується прийняттям соціальних норм і цінностей та визначається високим рівнем правосвідомості;

5) духовне здоров'я – здатність до саморозвитку та постійного самовдосконалення [3].

Н. Павлик розглядає при цьому психологічне здоров'я як окремий аспект духовного здоров'я, що полягає в реалізації потреби в цілеспрямованому пізнанні та самореалізації [4].

Традиційно поняття психічного здоров'я, як будь-який психологічний феномен, розглядається з позицій різних підходів, що ґрунтується на певній психологічній концепції особистості. У контексті психодинамічного підходу проблема психічного здоров'я розглядалася з позицій психоаналіза З. Фрейда, індивідуальної психології А. Адлера, аналітичної психології К. Юнга, его-психології Е. Еріксона, соціокультурної теорії особистості К. Хорні. У рамках когнітивно-поведінкового підходу проблемі психічного здоров'я присвячені окремі положення соціально-когнітивної теорії особистості А. Бандури, когнітивної теорії особистості Дж. Келлі; гуманістичний підхід представлений теорією самоактуалізації А. Маслоу, феноменологічною теорією К. Роджерса, гештальт-терапією В. Франкла. З позицій гуманістичного підходу, головною ознакою психічного здоров'я особистості є її прагнення до повноцінного функціонування та самоактуалізації [5].

Незважаючи на значний доробок вчених, слід зазначити, що внаслідок складності цього феномену досі не склався єдиний підхід до визначення поняття психічного здоров'я особистості, його структурних компонентів. Також є

необхідність у розмежуванні суміжних понять – суб'єктивного благополуччя особистості, психологічного та духовного здоров'я.

У зарубіжній психології використовуються усталені терміни – «mental health», що стосується психічного здоров'я та «psychological well-being», яким позначається психологічне здоров'я. З цими двома категоріями тісно пов'язане розуміння рівня функціонування психічних функцій, адаптивності та продуктивності діяльності [5].

Слід зазначити, що вивчення цього феномену довгий час відбувалося з позицій медичного підходу. Це стосувалося дослідження психічних розладів, змін психічних процесів під впливом хвороби, порушень психічного функціонування організму. На рівні організму психічне здоров'я визначає його здатність адаптуватися до нових умов. Це такий стан благополуччя, що дає змогу особистості реалізувати власний потенціал, долати стреси, продуктивно працювати на користь суспільства [5].

Вчені визначають психічне здоров'я як здатність до адаптації, зокрема, його прояву на етапах індивідуалізації та соціалізації. Воно тісно пов'язано з фізичним і духовним здоров'ям та полягає у гармонійній єдності людини та світу. Здоров'я відображає динамічну врівноваженість між навколишнім середовищем і організмом. Воно є складноструктурованим утворенням, що формується під дією генетичних чинників, впливом навколишнього середовища та власної активності особистості [6].

Психічне здоров'я включає індивідуальні особливості психічних процесів, психічних станів і властивостей людини, а також її індивідуальних потреб, мотивів, інтересів, цілей тощо. Це процес психічної діяльності, що характеризується гармонійним взаємозв'язком між навколишньою дійсністю та ставленням індивіда до неї, здатністю людини контролювати свою поведінку та ефективно взаємодіяти у соціальному середовищі [7].

Психічне здоров'я відображає оптимальний рівень прояву біологічної сутності людини у динамічній рівновазі з навколишнім середовищем, що супроводжується оптимальною інтенсивністю функціонування важливих

життєвих систем. Воно відображає власну життєву здібність індивіда, що забезпечується повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату [8].

Критеріями психічного здоров'я є :

- відсутність психічних захворювань;
- гармонійність психічного розвитку та особистісного розвитку;
- стан провідних соціально- та професійно-значущих функцій та особистісних властивостей, що забезпечують виконання різноманітних завдань діяльності;
- стан інтелектуальної та емоційної сфери, що сприяє відчуттю душевного комфорту та адекватним поведінковим реакціям

Психічне здоров'я визначають також як стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого становить відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Це такий стан організму, що надає людині забезпечувати свої потреби на основі повноцінного функціонування психофізичних систем, з урахуванням фізичних і психічних можливостей [9].

Як зазначає О. Ткачишина, у клінічній психології цей термін відображає характеристики особистості, яка відзначається високим рівнем регулятивних функцій. Це такий рівень функціонування психіки індивіда, що забезпечує гармонійну взаємодію з навколишнім світом. Відповідно погіршення здоров'я супроводжується зниженням рівня функціонування органів і систем організму, а також психофункціональні зміни, що призводять до психічного неблагополуччя людини. Це може виявлятися у почутті тривоги, пригніченості, підвищеної збудливості та дратівливості [10].

Як більшість психологічних феноменів, психічне здоров'я складається з когнітивного, емоційного та особистісного компонентів. Когнітивний компонент виявляється у вмінні переробки набутої інформації та застосуванні її на практиці. Емоційний компонент полягає у здатності до адекватного вираження емоцій в різних життєвих ситуаціях. Особистісний компонент забезпечує відчутті власної

ідентичності та самоцінності. Гармонійне поєднання всіх цих сфер визначає психічну рівновагу людини [11].

Аналіз наукових джерел з проблеми дослідження дав дозволити узагальнити симптоматику порушень психічного здоров'я особистості, що представлено в табл. 1.1.

Таблиця 1.1.

Симптоматика порушень психічного здоров'я особистості

Тип симптомів	Прояви симптому
Фізіологічні	<ul style="list-style-type: none"> - відчуття постійного виснаження; - синдром хронічної втоми; - порушення сну, безсоння; - різкі коливання ваги; - зниження роботи органів чуття; - психосоматичні розлади;
Психологічні	<ul style="list-style-type: none"> - астенія, зниження рівня активності в різних видах діяльності; - соціально-психологічна дезадаптованість; - негативні емоції без певних причин (почуття провини, тривожності, образи, сорому, невпевненості тощо); - втрата сенсу життя, песимізм, депресивні стани;
Соціально-психологічні	<ul style="list-style-type: none"> - негативне ставлення та дистанціювання до навколишніх; - негативне ставлення до професії; - агресивні прояви; - негативні установки на майбутнє;
Поведінкові	<ul style="list-style-type: none"> - підвищена дратівливість на несуттєві подразники; - часті спалахи невмотивованого гніву; - застрягання на дрібних деталях

У дослідженнях вчених встановлено зв'язок між стресом, психічним здоров'ям та продуктивністю діяльності. Доведено негативний вплив тривожності на психічне здоров'я особистості [12]. Негативний вплив чинить також знижений рівень фізичної активності, нездоровий спосіб життя, вживання психоактивних речовин [13].

Таким чином, психічне здоров'я можна визначити як гармонійний стан рівноваги на когнітивному, емоційному та особистісному рівнях

функціонування організму, що визначається генетичними, психологічними та соціальними чинниками та виявляється в злагодженому функціонуванні психічних явищ та забезпечує адаптацію індивіда до навколишнього світу [14].

Життєдіяльність людини, що здійснюється в умовах воєнного стану, супроводжується тривалими стресами та неминуче призводить до змін у психічному здоров'ї. Одним із найбільш розповсюджених наслідків порушення психічного здоров'я є синдром емоційного вигорання.

Вивчення синдрому психічного вигорання ініціювалося американським психіатром Г. Фрейденбергом для опису психічного стану, що виникає внаслідок переживання тривалого стресу середньої інтенсивності, передусім, при обтяженій комунікації, наприклад, взаємини лікаря та пацієнта, керівника та підлеглого, працівника поліції зі складними категоріями громадян

Американська дослідниця К. Масlach в якості головної причини емоційного вигорання визначала підвищену емпатійність представників комунікативних професій. Згодом сутність цього поняття була доповнена бельгійським вченим П. Шабо, що відзначав роль зовнішніх чинників технократичного суспільства, які негативно впливають на психіку людини [15].

Вітчизняним вченим В. Бойко емоційне вигорання розглядається як захисний психологічний механізм, що виявляється в повному або частковому відключенні емоцій в умовах психотравмуючих ситуацій [16].

Проблема психічного вигорання вивчалася стосовно представників різних професій [17]. Ця проблема актуалізується в сучасних умовах, передусім, стосовно представників сектору безпеки.

Синдром психічного вигорання часто ототожнюється з синдромом професійного вигорання. Він виявляється у тих обставинах, коли професійна взаємодія супроводжується емоційним перенавантаженням або когнітивною складністю. Вірогідність формування синдрому збільшується по мірі зростання негативних чинників. У зв'язку з цим синдром психічного вигорання визначається як реакція на хронічний стрес у професійній діяльності [18].

Професійне вигорання супроводжується втомою, роздратуванням, почуттям безпорадності та апатії. Обтяжливими чинниками виступають складнощі в особистому житті, соціальні проблеми тощо.

Різні тлумачення вчених синдрому психічного вигорання представлені в різних моделях, орієнтовно до найбільш значущих його проявів.

Так, наприклад, в однофакторній моделі емоційного вигорання А. Пайнса, Е. Аронсона основним чинником визначається виснаження внаслідок функціональної перевтоми організму. Таке тлумачення дає підстави ототожнювати його з синдромом «хронічної втоми». Прихильники цього підходу не пов'язують виникнення симптому психічного вигорання зі специфікою професійної діяльності.

Згідно з двофакторною моделлю В. Шауфелі, Х. Сиксма, вигорання включає емоційне виснаження (спустошення) та деперсоналізацію, що виявляється у негативному ставленні до себе та навколишніх.

Найбільш відомою є трьохфакторна модель психічного вигорання, запропонована К. Маслач і С. Джексона, що включає такі компоненти, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень. Основною складовою є емоційне виснаження, що виявляється у зниженому емоційному фоні, емоційному перенасиченні, апатії, байдужості. Деперсоналізація виявляється в деформації взаємин з іншими людьми різного характеру: підвищенні залежності від інших, появі негативізму, цинічності установок та почуттів до інших людей. Редукція особистих досягнень, як складова психічного вигорання, може проявлятися у негативній оцінці себе та своїх професійних досягнень, відмові від професійного просування, нехтуванні своїми службовими обов'язками. Трьохвимірна модель також запропонована В. Бойко, яка носить процесуальний характер та описує вигорання на трьох стадіях: напруженні, резистенції та виснаження.

Чотирьохфакторна модель (А. Мімс, Дж. Фірт), ґрунтується на моделі К. Маслач та С. Джексона, але пропонує розподіл одного з його елементів на два окремих фактори.

Вченими визначено етапи формування професійного вигорання (М. Буриш, Дж. Грінберг,), його чинники та симптоми (Н. Булатевич, З. Кісіль та ін.), досліджено особливості впливу професійної мотивації на вигорання працівників (К. Арджіріст, В. Дудяк та ін.), розглянуто роль вигорання у розвитку професійної деформації та психосоматичних розладів особистості (Н. Гранат, В. Медведєв, Л. Шелег та ін.). Ці дослідження стосуються переважно професії типу «людина – людина», оскільки емоційне та інформативне перенавантаження є основною причиною психічного вигорання.

Порушення психічного здоров'я формуються під впливом індивідуальних і вікових особливостей працівників, умов діяльності, стилю управління з боку керівництва, що в свою чергу знижує ефективність професійної діяльності [19].

Вченими запропоновано комплексні програми профілактики та професійного стресу: в освітній діяльності (Л. Карамушка, В. Паньковець); у учасників бойових дій (Р. Тараненко, Ю. Титаренко); у працівників ДСНС (О. Самара, О. Тімченко, Л. Чепіга). Визначено психопрофілактичні заходи щодо збереження психічного здоров'я працівників правоохоронних органів (В. Барко, М. Галич, В. Медведєв та ін.).

Доведено негативний вплив професійного стресу на порушення психічного здоров'я особистості, описано механізми, що призводять до його формування. Стрес визначається вченими як стан підвищеної напруги організму у відповідь на дію певних стресорів. Схильність до стресу є індивідуальною властивістю людини, що обумовлено її ставленням до певної потреби, яка потребує вирішення. Це може бути спричинено негативними обставинами навколишнього середовища чи несприятливими психоемоційними станами внутрішнього світу особистості

У результаті понаднормованих психоемоційних навантажень формується психоемоційна напруга як стан, що супроводжується погіршенням психомоторних і психічних функцій, соматичними реакціями та призводить до зниження ефективності професійної діяльності.

Науковці визначають такі чинники загрози психічному здоров'ю особистості:

1. Клінічні, що пов'язані зі зниженим рівнем стресостійкості та обумовлюють підвищений рівень тривожності та нестійкий психоемоційний стан.

2. Психологічні, що обумовлені психологічною дезадаптацією та зниженням самооцінки.

3. Фізіологічні, що викликані слабким та неврівноваженим типом нервової системи, особливостями гемодинаміки.

4. Ендокринні, що обумовлені підвищеним рівнем адреналіну та викликають надмірні реакції організму на стрес.

5. Метаболічні, що обумовлені порушенням обміну речовин в організмі.

Як зазначає Л. Наугольник, оскільки сприйняття стресорів обумовлено індивідуальними особливостями психіки, стан стресу завжди ґрунтується на взаємодії між психічними процесами та психічними властивостями та відображається на різних рівнях психічного відображення: когнітивному, емоційному особистісному [20].

Таким чином, стрес безпосередньо впливає на психічне здоров'я особистості та обумовлює несприятливі зміни в усіх системах організму.

У основі теорії стресу Г. Сельє лежить концепція гомеостазу організму для його самозбереження під впливом стресових чинників. Адаптаційна система індивіда включає два рівня: поверховий і глибинний. В умовах стресу організм залучає спочатку поверховий рівень. Якщо виявляється, що ресурсів недостатньо, задіюються ресурси глибинного рівня, що призводить до перебудови функціональних систем організму. Якщо ці ресурси використовуються надмірно, це становить загрозу психічному здоров'ю особистості та виявляється в емоційному виснаженні, хронічній психологічній втомі, психосоматичних розладах, передчасному старінні, почуттях страху та тривоги. Хронічна втома знижує продуктивність діяльності внаслідок негативного впливу на пізнавальні процеси: труднощі запам'ятовування та відтворення інформації, концентрації

уваги, сповільнення мислення. Порушення психічного здоров'я внаслідок стресу вказують на нездатність індивіда протистояти стресорам [20].

Вчені визначають такі чинники професійного середовища, що негативно впливають на психічне здоров'я особистості:

- монотонність та великий обсяг професійних завдань;
- надмірні зусилля в роботі, які достатньою мірою не схвалюються керівництвом;
- суворе регламентація роботи та ненормований робочий день;
- несприятливий соціально-психологічний клімат у колективі;
- відсутність можливостей для професійної самореалізації особистості.

У свою чергу, такі ознаки виступають показниками психічного здоров'я:

- 1) позитивне самопочуття людини, що супроводжується станом радості та здатністю впоратися зі стресом;
- 2) адаптивність людини та гнучке пристосування до мінливих умов середовища;
- 3) здатність вирішувати життєві проблеми та встановлювати гармонійні міжособистісні взаємини;
- 4) емоційна стійкість та врівноваженість;
- 5) спроможність до самореалізації та самовизначення особистості [21].

На порушення психічного здоров'я може впливати сукупність різних чинників, що виявляється в так званому кумулятивному ефекті. До складнощів різного роду професійної діяльності приєднується вплив стресорів в умовах воєнного стану, соціально-економічні чинники, вплив інформаційного перенавантаження, депривація базових потреб. Якщо рівень стресостійкості недостатній для протидії стресору, виникають несприятливі фізіологічні та психологічні розлади. Але у більшості випадків людина вдається до використання механізмів психологічного захисту, намагаючись досягти гомеостазу

Таким механізмом психологічного захисту є копінг-стратегія особистості. Н. Родіна відзначає її адаптаційну функцію, як таку, що допомагає

пристосуватися до стресогенного середовища. Вміння застосовувати копінг, як свідому стратегію, лежить в основі резильєнтності особистості та її здатності до подолання криз [22].

Копінг-стратегії дають змогу відновлювати звичний рівень працездатності та запобігають формуванню виснаження та психічного вигорання. Важливим чинником у цьому процесі є індивідуальні реакції на стрес, ставлення до нього. Емоційні стани особистості регулюють процес взаємодії особистості з навколишнім світом. З цього можна зробити висновок, що при емоційному вигоранні не тільки знижується мотивація до подолання стресу, але й різні форми довольної поведінки.

Різні аспекти психічного здоров'я українців у період воєнного стану представлені дослідженнях вітчизняних вчених (Л. Карамушка, С. Лагутіна, Н. Марута, О. Чабан та ін.).

В умовах воєнного стану кожний громадянин України щоденно знаходиться під травматичним впливом на психіку, що безпосередньо відображається на психічному здоров'ї. Більшість потреб людини не задовольняється, передусім, її потреба в безпеці, постійною є загроза втрати близьких, дому, ідентичності. Життя в умовах воєнного часу призводить до емоційного виснаження, спричинює депресивні та тривожні стани, почуття безнадії та спустошення. Під впливом стресу психіка залучає механізми адаптації, що допомагають вижити та виявляються у варіантах: «бий», «біжи», або «завмири». Це допомагає утримувати баланс під час дії стресових чинників.

Під час стресу, коли екстремальна загроза поєднується з безпорадністю, може виникати стан завмирання, як захисна реакція психіки, що супроводжується зниженою психофізіологічною активністю. В умовах війни такі реакції можуть носити довготривалий характер, спричинювати апатію, дає можливість ніби емоційно відгородитися від усвідомлення стресових подій [23].

Перебування в умовах стресового стану завжди призводить до значних змін у свідомості людини, при чому ці переживання мають індивідуальний характер. Якщо психіка не здатна витіснити травматичні переживання внаслідок

їхньої надмірності, формується постравматичний стресовий розлад, який може проявлятися вигляді негативних станів: агресії, депресії, тривожності, безсоння, адикцій. У залежності від типу нервової системи, відбувається пристосування індивіда до кризової ситуації [24].

Різні аспекти вивчення травматичного стресу представлені у працях вітчизняних і зарубіжних науковців (Г. Сельє, Дж. Мітчел, В. Конторович, М. Горовіц, М. Падун, Н. Ласко та ін. У сучасних дослідженнях загальна теорія стресу доповнилася дослідженнями постравматичного стресового розладу (П. Волошин, Л. Шестопалова, В. Підкоритов та ін.). Розробки практичних технологій діагностики та корекції стресових розладів представлені в працях сучасних вітчизняних учених: (О. Кокун, М. Гіневський, Г. Катеруша, В. Ткаченко та ін.).

Сучасні дослідження вчених присвячені травмувальному впливу таких подій на психічне здоров'я людей внаслідок пережитого стресу. Доведено, що внаслідок збройних конфліктів відбуваються нейропсихологічні зміни у психіці людей. Обґрунтовано ймовірність впливу психотравми на психічні розлади з плином часу. Виявлено, що наслідки розладів психічного здоров'я особистості небезпечні для якості життя в усіх її сферах. Вченими досліджено вплив першої хвили стресу на психічне здоров'я громадян України. Описано психоемоційні стани переселенців. Визначено особливості психічних розладів особистості під впливом воєнних подій. Розглянуто вплив воєнного часу на психічне здоров'я молоді [25].

Визначено стан психічного здоров'я комбатантів під впливом участі у воєнних діях. Описано механізми формування психічних розладів як результати переналаштування ментальної сфери до життя в умовах воєнного стану. Досліджено депресивно-тривожний тип соціальної дезадаптації особистості під впливом воєнних подій, що виявляється в апатії, песимістичних думках, поєднаних із підвищеною тривожністю. Проаналізовано вплив досвіду бойових дій на формування агресивної поведінки комбатантів [26].

Життя в умовах воєнного стану, які пов'язані із щоденним ризиком для життя, травмують психічне здоров'я людей, ускладнюють міжособистісну взаємодію, професійну діяльність, соціалізацію в суспільстві. Водночас нагромаджуються ризики в різних сферах: матеріальній, фінансовій, екологічній, інформаційній.

1.2. Феноменологія інформаційного простору та його вплив на психічне здоров'я особистості

Одним із потужних стресових чинників у період війни є вплив інформаційного простору, який підсилює негативні емоції людини. Тому важливим питанням є розгляд захисту інформаційних прав людини, визначенням характеру інформації, яка може негативно впливати на психічне здоров'я громадян. Це потребує більш ґрунтовного розгляду поняття інформаційного простору та суміжних із ним понять.

Поняття інформаційного простору склалося на основі результату еволюції геополітичного виміру, та на разі є самостійною системою з особливостями діяльності, структурою, ресурсами, взаємодією суб'єктів, що займаються інформаційним забезпеченням. Інформаційний простір швидко адаптується до змін, він є динамічним та надзвичайно впливовим на всі сфери буття людини (А. Добровольський, В. Гаоптій, А. Чічановський, М. Яковенко та ін.).

У широкому понятті термін «інформаційний простір» охоплює систему внутрішньоорганізаційних і зовнішніх потоків інформації з різними характеристиками змісту та методів передачі інформації. З іншого боку, це поняття має також соціальний аспект, оскільки одночасно виступає в якості системи регулювання суспільних відносин, які виникають у процесі створення, накопичення, обробки, пошуку та передачі інформації. Основними структурними одиницями інформаційного простору є інформаційні поля та інформаційні потоки. Обмін інформацією в інформаційному полі здійснюється між споживачем і джерелом інформації шляхом фізичного зв'язку.

Інформаційний потік є сукупністю інформації, що переміщується в через канали інформації в інформаційному просторі Інформаційна інфраструктура суспільства є середовищем, що належить до технологічних і інформаційних компонентів інформаційного простору та забезпечує можливість збору, зберігання, передачі, обробки та розповсюдження інформації [27].

Сучасне суспільство за своєю суттю є інформаційним, що обумовлено процесами формалізації та автоматизації практично у всіх галузях життя людини, створенням електронних баз даних, появою кіберзлочинності, як одного з найбільш розповсюджених видів злочинності, засиллям штучного інтелекту, проведенням інформаційно-психологічних війн. Основою формування інформаційного простору виступає, передусім, стрімкий розвиток інформаційних технологій та інформаційних мереж, завдяки чому інформаційний обмін набув глобального масштабу. Розповсюдження інформаційних мереж не тільки полегшує умов життєдіяльності індивіда та суспільства, але й обумовлює дотримання моральних, етичних і політичних параметрів [28].

Стрімке розширення інформаційного простору набагато випереджує духовний та морально-етичний розвиток суспільства. Це виявляється насамперед у поширенні кіберзлочинності за різними мотивами: корисливими (крадіжки грошей із банківських рахунків); проявів тероризму (кібератаки на енергосистеми), відвертого цинізму (запровадження вірусів в інформаційні системи). Тому головною тенденцією сучасного інформаційного простору є не знання та інформація, а зміна напрямку його використання, що формує нову соціальну структуру.

У ньому поширюються нові небезпечні проблеми: локальні війни, ризики ядерного конфлікту, енергетичні кризи, інтернет-залежність, злочинність, бідність, суїцидальні тенденції, роздробленість культури, погіршення психічного здоров'я людей, що вказує на те, що світ вступив у фазу антропологічної кризи. Детермінантою цієї кризи є дисбаланс між інформаційно-

технологічною складовою людського розвитку та його духовним розвитком [29].

Інтенсивна комп'ютеризація усіх сфер життєдіяльності людини призвела до появи в єдиному інформаційному просторі самостійних сегментів, які мають як загальні закономірності функціонування, так і взаємозв'язки. Сюди відносять кіберпростір, мобільний простір та медіа-простір [30].

У зв'язку з цим перед психологічною наукою постає проблема зняття суперечностей між інформаційним простором та психічною реальністю людини. З одного боку, інформаційний простір дає змогу комунікації незалежно від кордонів і часу, можливість швидкого та безкоштовного отримання інформації, здійснення фінансових операцій в онлайн-режимі, дистанційне навчання, можливість користування електронними бібліотеками. З другого – віртуальна реальність породжує низку проблем.

Визначають низку чинників, пов'язаних із інформаційним світом та які негативно впливають на психіку людини:

- анонімність, що є нормативною характеристикою інтернет-комунікацій, що за своєю природою створює несприятливе підґрунтя, для взаємної відповідальності, взаємодовіри та взаємоповаги у спілкуванні.
- соціальний тиск, що відіграє регулятивну роль у поведінці людини в соціумі, не має прямого зв'язку зі змістом інформації та нерідко носить ірраціональний характер;
- нестабільність взаємозв'язків, легкість зміни кола спілкування [31].

У зв'язку з цим актуалізується проблема інформаційної культури, яка характеризується такими ознаками:

- адекватна та усвідомлена потреба особистості в інформації;
- ефективне орієнтування у системі інформаційних ресурсів, користування лише перевіреними сайтами;
- здатність до переробки інформації та створенні нової;
- адекватний відбір та оцінювання інформації;
- етичне спілкування та комп'ютерна грамотність [32].

Проблема доступу до інформації пов'язана з інформаційним правом – системою правових актів, які служать для врегулювання взаємовідносин, які виникають при реалізації права особи на інформацію.

Інформаційна діяльність – це сукупність дій, що забезпечують на задоволення інформаційних потреб громадян, юридичних осіб і держави, згідно зі ст. 12 Закону України «Про інформацію». Інформаційна діяльність включає одержання, зберігання, використання та поширення інформації. Побічним ефектом розширення інформаційного простору є поняття кіберзлочинності та необхідності протидії та запобігання злочинів [33].

Кіберзлочин – суспільно небезпечне діяння у кіберпросторі, що передбачає кримінальну відповідальність законом України та визнане злочином міжнародними договорами України.

Кіберзлочинність – сукупність кіберзлочинів, до яких у вітчизняному законодавстві віднесено злочини, передбачені статтями Кримінального кодексу України, що входять до розділу XVI «Злочини у сфері використання електронно-обчислювальних машин (комп'ютерів), систем та комп'ютерних мереж і мереж електрозв'язку». Водночас поняття кіберзлочинності є ширшим, ніж поняття комп'ютерної злочинності, оскільки відображає сутність такого явища, як злочинність в інформаційному просторі.

Кібербезпека – система захисту життєво важливих інтересів держави та громадянина під час використання інформаційного простору, з метою забезпечення сталого розвитку інформаційного суспільства та інформаційного середовища, вчасне виявлення, нейтралізація та запобігання потенційних і наявних загроз національній безпеці.

Кіберзахист – сукупність правових, організаційних та інженерно-технічних засобів захисту інформації, спрямованих на запобігання кібернетичних інцидентів, кібератак, ліквідацію їх наслідків, відновлення сталості функціонування технологічних систем.

Кіберзагроза – потенційні та наявні явища, що створюють небезпеку важливим національним інтересам держави в інформаційному просторі, створюють ризики для кібербезпеки держави та її об'єктів.

Кібератака – навмисні, спрямовані дії у кіберпросторі, що здійснюються з використанням електронних комунікацій, включають програмні, інформаційно-комунікаційні технології, та спрямовані на досягнення таких цілей: порушення цілісності, доступності, конфіденційності електронних ресурсів у технологічних системах шляхом несанкціонованого доступу до цих ресурсів. Кібератака призводить до порушення безпеки та надійного, сталого режиму функціонування технологічних і комунікаційних систем, а також здійснення атак на об'єкти кіберзахисту.

Комп'ютерний тероризм – терористична діяльність, яка здійснюється з використанням кіберпростору.

Комп'ютерний злам – процес відновлення паролів з даних, які були збережені за допомогою комп'ютерної системи паролів із даних, які були збережені користувачем.

Хакер – особа, що здійснює несанкціонований доступ до комп'ютерних систем з метою отримання секретної інформації, що передбачає наявність у нього рівня досвідченого комп'ютерного програміста чи користувача [33].

Визначають два основних метода, що формують свідомість людини в сучасному суспільстві. Домінуючим методом поширення інформації в Україні є її фрагментація. При поширенні інформації в ЗМІ та соціальних мережах не пов'язані між собою повідомлення слідуєть один за одним, програми перериваються для рекламних повідомлень. Другим методом є прискорення подання незв'язної інформації до такого ступеня, що викликає інформаційне перенавантаження. При цьому обсяг корисної інформації є мінімальним, а великі потоки заважають людині зосередитися та ефективно переробляти інформацію. Система мас-медіа заснована на конкуренції, що перетворює інформацію на товар споживання та прагнення якомога вигідно продати цей товар [33]. .

У зв'язку з цими двома тенденціями зміст і форма сучасних ЗМІ значною мірою спрямовані на маніпуляцію свідомістю громадян. Таким чином через посередництво ЗМІ у свідомість індивідів вносить певний набір стверджень в такий спосіб, що людина сприймає привнесені догми за власні переконання.

Феномен так званого інформаційного забруднення спричинює не лише дезорієнтацію та розгубленість користувачів, але й загалом змінює традиційний уклад і стиль життя, відокремлює людину від реального світу та живого спілкування.

ЗМІ створюють можливості для особливих форм міжособистісного спілкування за межами соціальних і політичних організацій, що нерідко призводить до розмивання національної самоідентифікації та створює ворожнечу між користувачами. Поєднання інформаційних технологій з соціальними надають можливості маніпулювання свідомістю людини та групами людей. Мас-медіа на разі виступають потужною зброєю, що використовують інформаційний і політичний тиск на громадську свідомість.

Тому обов'язком держави є спрямування інформаційних ресурсів на формування правосвідомості громадян сучасного суспільства. Є підстави стверджувати, що поява нових видів злочинів, пов'язаних із розвитком інформаційних технологій, вимагає розроблення та застосування засобів протидії з метою попередження духовному занепаду людства. Велика роль у цьому належить працівникам кіберполіції.

1.3. Особливості професійної діяльності поліцейського з протидії негативного впливу інформаційного простору в умовах воєнного стану

Як зазначалося вище, стресові ситуації сприймаються кожною особистістю індивідуально, в залежності від сили нервової системи та дієвості копінг-стратегій. Значною мірою це залежить також від специфіки професійної діяльності, соціально-психологічного клімату в колективі, ефективності

управління. Найбільшому впливу стресових чинників піддаються представники небезпечних професій, зокрема працівники поліції [34; 35].

Визначимо основні види стресу, які виникають у поліцейських у сучасних умовах, та безпосередньо впливають на їх психічне здоров'я .

Професійний стрес є станом підвищеної напруги організму працівника, що виникає під впливом несприятливих та екстремальних факторів, які пов'язані з особливостями професійної діяльності.

У час інформаційних перенавантажень, негативних впливів інформаційного простору виникають серйозні утруднення для виконання поставлених завдань і прийняття рішення в умовах дедлайну, що спричинює виникнення *інформаційного стресу*. Інформаційний стрес посилюється, якщо рішення пов'язане з високим ступенем відповідальності, невизначеності, при надмірності чи недостатності інформації, раптових змінах інформаційних параметрів.

Емоційний стрес виникає у складних ситуаціях професійної діяльності, горизонтальних і вертикальних конфліктах в організації, що супроводжується почуттями гніву, приниження, образи, фрустрації. У такому випадку опиняються під загрозою цінності, пов'язані з професійною діяльністю.

Комунікативний стрес супроводжує проблеми ділового спілкування, комунікативних бар'єрів, проявляється у спалахах гніву, невмінні захиститися від проявів вербальної агресії, нездатності застосовувати прийоми захисту від маніпуляцій, непорозумінь у спілкуванні, необхідності взаємодії з важкими категоріями громадян.

Окрім зазначених видів стресу, стрес може виникати у працівників при не співпадінні їхніх потреб і можливостей із соціально-професійними ролями. *Стрес професійних ролей* залежить від відповідності працівника певній ролі: виконавця, експерта чи керівника [36].

Усі види стресу негативно відображаються на психічному здоров'ї працівника, запускають процес формування емоційного вигорання. Внаслідок цього з'являється почуття втоми та виснаженості, агресивність, тривожність і

дратівливість. Агресивна поведінка служить психологічним механізмом реальної або уявної загрози, самоствердження, демонстрації власної сили, що виконують роль психологічної розрядки.

Професійна діяльність поліцейських пов'язана з високим рівнем психоемоційної напруги, загрозою життя та здоров'я, психічною та фізичною травматизацією. Характер професійної діяльності поліцейських сприяє розвитку синдрому психічного вигорання, негативно впливає на ефективність професійної діяльності [37].

Визначаються такі специфічні особливості професійної діяльності поліцейських:

1. Діяльність в умовах невизначеності, екстремальних і стресових ситуацій, що становить загрозу психічного та фізичного здоров'я особистості.
2. Правове регулювання діяльності та пов'язаний із ним високий рівень відповідальності.
3. Інтелектуальний характер діяльності, необхідність побудови інформаційних моделей, що передбачає високий рівень розвитку прогностичних і творчих здібностей.
4. Професійне спілкування з громадянами різних категорій, постраждалими від злочинних дій, а також так званими важкими категоріями (агресивними, раніше засудженими особами тощо).
5. Фізичне та психічне перевантаження при виконанні професійних завдань, ненормований робочий день
6. Необхідність застосування вогнепальної зброї на влучення, що призводить до посттравматичних стресових розладів та функціональних порушень організму [38].

Таким чином, діяльність працівників поліції супроводжується накопиченням негативних емоцій, з неспроможністю повноцінного розвантаження та відпочинку. Це становить загрозу психічному здоров'ю, спричинює емоційне вигорання, порушує баланс між роботою та особистим життям, знецінює професійні досягнення [39].

У тих випадках, коли нормативний стрес не перевищує критичного рівня, він здатний мобілізувати організм, позитивно впливає на ефективність професійної діяльності, сприяє підвищенню рівня стресостійкості. Тривалий понаднормативний стрес переходить у дистрес.

Формуванню дистресу у поліцейських сприяє інтенсивність праці, що обумовлена зростанням обсягу інформації. Такі вимоги пов'язані з дедлайнами, жорсткими обмеженнями у часі, які змушують максимально мобілізувати внутрішні психічні ресурси. Професійна діяльність ускладнюється внаслідок зовнішніх впливів, які збільшують інформаційне навантаження працівника поліції.

Інший тип екстремальних ситуацій пов'язаний із дефіцитом та однорідністю вхідної інформації, що характерний для операторів комп'ютерних систем і діяльності оперативних чергових. Високий рівень уваги в таких умовах підтримується за рахунок значних вольових зусиль. В умовах монотонної діяльності виникає пригнічений психічний стан, хоча саме для цієї діяльності передбачений високий рівень тону та бадьорості. Обидва типи таких ситуацій призводять до інтрапсихічного конфлікту між вимогами професійної діяльності та власними потребами особистості [40].

Такі внутрішні конфлікти можуть бути обумовлені не лише безпосередньо чинниками оперативно-службової діяльності, але й соціальними причинами. Фактор небезпечних умов службової діяльності є не єдиним стресором, що впливає на стан поліцейського. До соціальних стресорів відносять такі чинники, як: неповага до особистості працівника; нехтування індивідуальним стилем діяльності; несприятливий соціально-психологічний клімат у колективі; конфлікти та негаразди особистого життя. Соціально-психологічний клімат відображає якісну сторону міжособистих відносин та виявляється у сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають ефективності сумісної професійної діяльності та всебічному особистісному розвитку індивіда в групі.

Поміж чинників, які впливають на стан психічного здоров'я, виділяють такі:

Чинники макросередовища, що формують загальне тло, на якому здійснюється життєдіяльність людини, а саме :

- суспільно-політичний устрій в державі, довіра до влади, доступність і прозорість політичних програм;
- економічний стан громадянського суспільства, що ґрунтується балансі між рівнями матеріального, технічного та соціального розвитку;
- рівень життя громадян – що відображає співвідношення між заробітною платою та споживацькою спроможністю людей;
- рівень функціонування системи медичного обслуговування громадян;
- рівень задоволення потреб соціуму в трудових ресурсах;
- регіональні чинники – наявність міжетнічних конфліктів.

Чинники мікросередовища включають матеріальне та нематеріальне оточення працівника поліції в підрозділі До таких чинників належать:

- об'єктивні, тобто комплекс санітарно-гігієнічних, інформаційно-технічних, управлінських компонентів діяльності;
- суб'єктивні (соціально-психологічні чинники), що залежать як від соціально-психологічного клімату, згуртованості, психологічної сумісності працівників [41].

Оскільки більшу частину свого життя працівник поліції проводить на роботі, саме соціально-психологічний клімат та професійні взаємини мають великий вплив на його психоемоційний стан [42].

Професійний стрес у роботі працівника поліції погіршує не лише умови праці, але й негативно впливає на його психічне здоров'я та особисте життя. Доведено, що стрес нерідко передуює появі нещасних випадків і нервових зривів працівника. Вченими визначаються поведінкові прояви, що є передвісниками таких випадків, а саме:

- досвідчений фахівець допускає помилки, які не властиві навіть початківцю;
- зникає почуття самозбереження, має місце нехтування правилами безпеки;

- працівник може передбачати ймовірність нещасного випадку, але не вживає заходів для його попередження [43].

Характер реагування на стресори залежить також від індивідуально-типологічних і особистісних якостей працівника: індивідуального професійного досвіду, рівня освіченості, витривалості. Хронічний стрес негативно відображається на психічному та фізичному здоров'ї працівника [44].

Оскільки наше дослідження передбачає вивчення впливу інформаційного простору на психічне здоров'я поліцейських, визначимо особливості професійної діяльності працівників кіберполіції, які найбільшою мірою знаходяться під впливом інформаційного стресу [45].

Департамент кіберполіції входить до структури кримінальної поліції в системі Національної поліції України. Цей департамент здійснює оперативно-розшукову діяльність у галузі протидії та попередження кіберзлочинності, яка . наразі перевищує всі інші види злочинності за обсягом збитків.

Кіберзлочинність виявляється в таких сферах:

1) *фінансова*: кардінг – незаконні фінансові операції із використанням чужої платіжної картки; скімінг – незаконне копіювання чипів банківських карток; кеш-трапінг – викрадення готівки з банкомата шляхом використання спеціальної накладки; незаконне списання коштів з рахунків за допомогою дистанційних форм банківського обслуговування.

2) *господарська та комерційна діяльність*: онлайн-шахрайство – крадіжка коштів громадян через засоби зв'язку, інтернет-магазини, сайти. фішинг – незаконне використання паролів власників банківських карток з метою доступу до їхніх рахунків;

3) *інтелектуальна власність*: піратство – незаконне розповсюдження інтелектуальної власності в мережі Інтернет; кардшарінг – незаконний доступ до перегляду кабельного та супутникового телебачення

4) *інформаційна безпека*: соціальна інженерія – засоби управління людьми в мережі Інтернет; розробка та розповсюдження вірусів; протиправний контент

із пропагуванням культу жорстокості та насильства; рефайлінг – незаконна зміна телефонного трафіку.

Таким чином, інформаційний простір містить широкий спектр протиправних дій, що обумовлює необхідність захисту прав і безпеки громадян. Це висуває вимоги не лише щодо підвищеної відповідальності працівників, які задіяні в підрозділах кіберполіції, але й високопрофесійного рівня застосування інформаційних технологій у процесі запобігання, виявлення та розкриття кіберзлочинності.

Професійна діяльність кіберполіції передбачає вирішення таких завдань:

- участь у реалізації державної політики щодо попередження та протидії кіберзлочинності;
- здійснення просвітницької та інформаційної діяльності в суспільстві з метою повідомлення про появу новітніх видів кіберзлочинності;
- використання спеціальних програм для аналізування та узагальнення інформації щодо кіберзагроз та кіберзлочинів;
- професійна взаємодія з зарубіжними партнерами через канали Національної цілодобової мережі контактних пунктів;
- підвищення кваліфікації працівників поліції щодо використання інформаційних технологій у системі протидії кіберзлочинності;
- протидія та попередження кіберзлочинності у сфері використання платіжних систем.

Професійна діяльність у підрозділах кіберполіції висуває такі вимоги стосовно професійної придатності кандидатів на посади оперуповноважених кіберполіції:

- здатність до професійного саморозвитку та самовдосконалення;
- наявність вищої юридичної освіти;
- досконале знання чинного законодавства України;
- володіння засобами комп'ютерної грамотності на рівні просунутого користувача;

- наявність навичок комп'ютерно-технічних досліджень;
- володіння державною та англійською мовами;
- високий рівень аналітичних здібностей;
- комунікативні та організаторські здібності;
- достатній рівень фізпідготовки.

Отже, особливості діяльності працівників кіберполіції характеризується різноманітністю професійних завдань, які включають:

- *операційну складову*, що ґрунтується на володінні комп'ютерними технологіями,

- *комунікативну складову*, що передбачає здатність до професійної взаємодії з усіма учасниками кримінального процесу у галузі кіберзлочинності.

Таким чином, працівники кіберполіції здійснюють професійну взаємодію у сфері «людина – машина – людина», так і в сфері «людина – людина», що характеризується високим рівнем відповідальності, підвищеною психоемоційною напругою, стресовими обставинами спілкування з потерпілими від кіберзлочинів.

У період воєнного стану професійна діяльність працівників кіберполіції ускладнилася внаслідок долучення нових службових завдань. Актуальною є необхідність інформаційної підтримки українських військових та протидії проросійській медіа-пропаганді. У зв'язку у працівників кіберполіції з'явилися нові напрями роботи:

- протидія організованим проросійським хакерським угрупованням на Інтернет-ресурсах державних органів України;
- запобігання та протидія хакерським атакам на приватний і державний сектори;
- протидія антиукраїнській пропаганді в соціальних мережах, що координується проросійськими засобами масової інформації;
- ідентифікація колаборантів, які виправдовують і підтримують війну в Україні;

- розробка та систем швидкого та повного збору інформації з відкритих джерел про військових із незаконних збройних формувань.

У період воєнного часу працівниками кіберполіції здійснено значну кількість спеціальних розробок, а саме:

- телеграм-боту, куди можна надіслати повідомлення від громадян щодо блокування каналів з підривної медіа-роботу проти України;

- інформаційного ресурсу, за допомогою якого громадяни можуть відправити повідомлення на електронні скриньки російських громадян з метою повідомлення їм об'єктивної інформації;

- телеграм-боту, де зібрані повідомлення про ворожі мітки, рух техніки та живих сил, нерозірвані снаряди тощо;

- спеціального сайту для надання можливості російським громадянам голосувати щодо припинення війни;

- Інтернет-сервісу для нагромадження інформації про військових РФ щодо їх особистої участі у війні на території України;

- інформаційних засобів для автоматизованої перевірки людей та техніки на блокпостах;

- вебресурсу, на який можуть звернутися російські військові, які хочуть перейти на сторону України.

Працівниками кіберполіції також здійснюється ідентифікація та збереження цифрових доказів з мобільних і комп'ютерних гаджетів, що застосовувалися для здійснення військових злочинів. Проводиться аналіз наявного та видаленого контенту соціальних мереж, що дає можливість виявити сліди оперативно значущої інформації для розслідування злочинів.

Працівники кіберполіції брали участь у розробленні спеціальних технологій, що дозволяють розпізнавати обличчя російських військових, а також проводити заходи щодо їхньої ідентифікації та виявлення на території України.

Важливим інноваційним напрямом роботи кіберполіції є також використання супутникових знімків, що дозволяють фіксувати підтвердження

фактів злочинної діяльності військових злочинців із визначенням геокоординат місця вчинення злочинів.

У межах міжнародної кооперації здійснюється комплекс заходів щодо виявлення та протидії руху криптоактивів, які застосовуються для підтримки пропагандистської діяльності на окупованих територіях України, а також для фінансування об'єктів, включених до санкційних списків.

На початку війни кіберполіція України офіційно звернулася до світових ІТ-компаній і VPN-сервісів із закликом припинити співпрацю із росією. Кіберполіція України у межах власних можливостей і співпраці з військовими здійснює інформаційний супротив та волонтерську працю в системі технічного-інформаційного супроводження щодо відновлення тимчасово окупованих територій, здійснює розслідування проросійських хакерських атак на інформаційні ресурси України [45].

Аналіз особливостей професійної діяльності працівників кіберполіції вказує на високий рівень відповідальності, що на них покладається, великий обсяг різноманітних завдань, колосальне інформаційне перенавантаження, інтенсивне стресове спілкування з різними категоріями громадян, в тому числі потерпілих від шахрайських схем, які можуть бути негативно та агресивно налаштовані.

Внаслідок підвищеної складності діяльності та інформаційного перенавантаження працівники кіберполіції зазнають впливу різних видів стресу: інформаційного, емоційного, комунікативного, що негативно впливає на їх психічне здоров'я та потребує проведення поглибленого емпіричного дослідження.

Висновки до розділу 1

1. На основі аналізу наукових праць встановлено, що психічне здоров'я особистості є гармонійним станом рівноваги на когнітивному, емоційному та особистісному рівнях функціонування організму, що обумовлено генетичними, психологічними та соціальними чинниками; виявляється в злагодженому функціонуванні психічних явищ та забезпечує адаптацію індивіда до навколишнього світу. Структура психічного здоров'я пов'язана з певним функціонуванням індивіда. Когнітивна функція забезпечує вміння ефективної переробки набутої інформації та застосування її на практиці. Емоційна функція полягає у здатності до адекватного вираження емоцій в різних життєвих ситуаціях. Особистісна функція забезпечує відчуття власної ідентичності та самоцінності, прагнення до саморозвитку та самоактуалізації.

2. Життєдіяльність людини в умовах воєнного стану неминує призводити до змін у психічному здоров'ї. Порушення психічного здоров'я формуються під впливом індивідуальних і вікових особливостей працівників, умов діяльності, стилю управління з боку керівництва, що в свою чергу знижує ефективність професійної діяльності. Найбільшому впливу стресових чинників піддаються представники небезпечних професій, зокрема, працівники поліції. Недостатньо дослідженим є один із суттєвих стресорів, що полягає в негативному впливі інформаційного простору та може посилювати несприятливі психоемоційні стани людей.

3. Інформаційний простір охоплює систему внутрішньоорганізаційних і зовнішніх потоків інформації з різними характеристиками змісту та методів передачі інформації. Це поняття має також соціальний аспект, оскільки одночасно виступає в якості системи регулювання суспільних відносин, які виникають у процесі створення, накопичення, обробки, пошуку та передачі інформації. Основними структурними одиницями інформаційного простору є інформаційні поля та інформаційні потоки. Обмін інформацією в інформаційному полі здійснюється між споживачем і джерелом інформації шляхом фізичного зв'язку. Інформаційний потік є сукупністю інформації, що переміщується в через канали інформації в інформаційному просторі. Поява

нових видів злочинів, пов'язаних із розвитком інформаційних технологій, вимагає розроблення та застосування засобів протидії, велика роль у цьому належить працівникам кіберполіції.

4. Порушенню психічного здоров'я у поліцейських сприяє інтенсивність праці, що пов'язана зі зростанням обсягу інформації, дедлайнами, жорсткими обмеженнями у часі, які змушують максимально мобілізувати внутрішні психічні ресурси. Така діяльність ускладнюється внаслідок зовнішніх впливів, які збільшують інформаційне навантаження працівника поліції. Інформаційний стрес посилюється, якщо рішення пов'язане з високим ступенем відповідальності, невизначеності, при надмірності чи недостатності інформації, раптових змінах інформаційних параметрів.

5. Обґрунтовано, що найбільшому інформаційному навантаженню підлягають працівники кіберполіції, специфіка роботи яких характеризується широким розмаїттям службових завдань та включає як операційну складову, що передбачає володіння інформаційними технологіями, так і комунікативну складову, що відображає професійну взаємодію у сфері розслідування кіберзлочинності. Їхня діяльність характеризується високим рівнем інформаційного навантаження, що поєднується з іншими видами професійного стресу, що може становити загрозу психічному здоров'ю.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей впливу інформаційного простору на психічне здоров'я поліцейського в умовах воєнного стану, як підґрунтя для розроблення комплексу психопрофілактичних заходів.

Емпіричне дослідження включало такі завдання:

1. Встановити рівень самооцінки психічного здоров'я працівників кіберполіції.
2. Визначити наявність та симптоматику синдрому професійного вигорання у працівників, як основної ознаки порушення психічного здоров'я.
3. Виявити рівень інформаційного стресу працівників кіберполіції.
4. З'ясувати вплив інформаційних чинників на рівень психічного здоров'я працівників кіберполіції.
5. Визначити види копінг-стратегій та їх роль у збереженні психічного здоров'я у працівників кіберполіції.

В емпіричному дослідженні були задіяні працівники підрозділу кіберполіції м. Києва в кількості 40 осіб. Емпірична вибірка включала як молодих працівників до 30 років, зі стажем роботи до 10 років, а також досвідчених працівників (від 30 до 45 років) зі стажем роботи понад 10 років.

В емпіричному дослідженні застосовувалися такі методики:

1) *Методика «Стабільність психічного здоров'я (коротка форма)»* К. Кіза, модифікована та адаптована Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак [46].

Опитувальник розроблений американським психологом К. Кізом орієнтовно до тривимірної моделі психічного стану, та передбачає визначення

частоти прояву ознак гедоністичного (отримання задоволення), соціального та психологічного благополуччя особистості (додаток А). Вітчизняними дослідниками Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак методика була адаптована на українській вибірці.

Стимульний матеріал методики містить 14 питань, що описують стан самопочуття та психічного здоров'я людини. Досліджуваним пропонується оцінити свій психічний стан протягом останніх двох тижнів у 5-бальній системі від 0 до 5 балів, на основі чого відображається частота переживання певних психоемоційних станів та визначає такі рівні психічного здоров'я, як «процвітання», «помірний рівень» та «пригнічення».

Методика ґрунтується на категоріальній діагностиці. Категорія «процвітання» діагностується, якщо досліджуваний відзначає в себе як мінімум один із трьох симптомів гедоністичного благополуччя, що відображені в питаннях 1–3 та передбачають відповіді: «щодня» чи «майже щодня», а також відчуває принаймні 6 з 11 симптомів сприятливого функціонування (питання 4–14) за частотними ознаками «щодня» або «майже щодня» протягом останніх двох тижнів.

Категорія «пригнічення» діагностується, якщо досліджуваний вказує, що «ніколи» або «1–2 рази» за останній два тижні не відчувала жодного з трьох симптомів гедоністичного благополуччя (питання 1–3) і 6 із 11 симптомів позитивного функціонування. На це спрямовані питання 4–14, при цьому 4–8 є ознаками соціального благополуччя, 9–14 – психологічного благополуччя. Особи, у яких не діагностується жодна з цих категорій, характеризуються «помірним» (задовільним) рівнем психічного здоров'я.

Нормативні показники за даною методикою, виглядають таким чином: 0–25 балів – «пригнічення» (незадовільний рівень психічного здоров'я), 26–47 балів – помірний (задовільний) рівень психічного здоров'я, 48–70 балів – «процвітання» (оптимальний рівень психічного здоров'я).

2) Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка [47].

Опис методики подано в Додатку Б.

Методика включає 84 питання, що передбачають відповідь «так» або «ні». Інтерпретація результатів здійснюється на основі таких параметрів.

Перший параметр передбачає встановлення наявності та ступеню вираженості 12 симптомів емоційного вигорання, кожен з яких оцінюється від 0 до 30 балів, а саме:

0 – 9 – несформованість симптому;

10 – 15 – симптом на стадії формування;

16 та більше балів – симптом є повністю сформованим.

Показник вище ніж 20 балів вважається домінуючим у структурі синдрому емоційного вигорання. Методика діагностує 12 симптомів, кожен з яких відносяться характеризують певну фазу емоційного вигорання.

Фаза «Напруження» – характеризується переживанням психотравмуючих ситуацій, незадоволеністю собою, відчуттям загнаності в кут, тривогою і депресією.

Фаза «Резистенція» – проявляється в неадекватному вибіркового емоційному реагуванні, економії дій, редукції професійних обов'язків.

Фаза «Виснаження» – вказує на емоційну дефіцитарність, особистісне відчуження (деперсоналізацію), психовегетативні та психосоматичні порушення.

Другим параметром інтерпретації результатів є визначення ступеню вираження кожної фази, що знаходиться в діапазоні від 0 до 120. Водночас слід враховувати, що для кожної фази вимірюються різні явища, що включають реакцію індивіда на зовнішні чинники, типологічні особливості, захисні механізми. Сформованість кожної фази оцінюється таким чином:

36 і менше балів – несформованість фази,

37– 60 – фаза на стадії формування,

61 та більше балів – фаза сформована.

Якісна інтерпретація результатів дає змогу встановити проблемні ланки в структурі синдрому, а також описати такі аспекти:

- визначення провідних симптомів на стадії виснаження;

- виявлення чинників стадії виснаження (професійні чи суб'єктивні) причини);
- ідентифікація симптомів, які є найбільш несприятливими для психічного здоров'я особистості;
- визначення зв'язку з професійною атмосферою організації;
- виявлення мішеней для психопрофілактичних впливів.

3. *Опитувальник PSM25 Лемура-Тесье-Філіона* [47] спрямований на оцінювання змістових особливостей переживань стресу. Його метою є вимір стресу за емоційними, поведінковими та соматичними показниками. Методика дозволяє сфокусувати увагу на суб'єктивних станах досліджуваного, який переживає стрес.

Питання адресовані досліджуваним віком від 18 до 65 років незалежно від професії та соціальної статусу, що дає змогу застосовувати її до різних вікових та професійних вибірок, а також враховувати сумарний ефект від різних стресорів. Відповідно до цілей нашого дослідження ця методика була модифікована з метою визначення у працівників кіберполіції інтенсивності впливу інформаційного стресу.

Методика містить низку стверджень для опису психічного стану. Досліджуваному потрібно від 1 до 8 балів з використанням оцінити власний стан за минулі 2 тижні. Цей опитувальник є ергономічним, оскільки процедура його проходження займає всього п'ять хвилин.

Сукупний підрахунок відповідей виявляє підсумковий показник психічної напруги (ППН). Чим він вище, тим вище рівень стресу. Показник понад 155 балів засвідчує високий рівень стресу, що становить безпосередню загрозу психічному здоров'ю особистості. Середній рівень стресу визначається показником психічної напруги в діапазоні 154-100 балів. Низький рівень стресу визначається показником, нижчим за 100 балів, та вказує на стан адаптованості до стресорів та оптимальний показник психічного здоров'я

Опис модифікованої методики представлено в Додатку В.

4. Методика SACS («Стратегії подолання стресових ситуацій»)

С. Хобфолла. Вона спрямована на діагностику певного типу усвідомлених захисних психологічних особистості при протидії стресовим ситуаціям [47]. Копінг-стратегії сприяють регуляції поведінки та адаптації до стресу.

Методика включає 54 ствердження, кожне з яких потрібно оцінити за п'ятибальною шкалою. У процесі інтерпретації підраховується сума балів за кожним показником, що визначає провідну модель копінг-стратегії у стресовій ситуації з дев'яти моделей: асертивність, (пильність); встановлення соціального контакту; соціальна підтримка; імпульсивні дії; обережні дії; маніпулятивні дії; уникнення; асоціальні й агресивні дії. У залежності від домінування спрямованості копінг-стратегій, вони розподіляються на конструктивні та деструктивні.

Результати діагностики оцінюються на основі порівняльного аналізу даних кожного респондента за моделлю стрес-долаючої поведінки в певній професійній групі. При інтерпретації зіставляються середньогрупові та індивідуальні показники, що дає змогу зрозуміти, наскільки поведінка індивіда є типовою для даної групи.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На першому етапі емпіричного дослідження здійснювалася оцінка загального стану психічного здоров'я працівників кіберполіції на основі опитувальника «Стабільність психічного здоров'я (коротка форма)» К. Кіза, дали змогу виявити певні тенденції. Середній бал за цією методикою, для усієї вибірки дослідження становить 39,08 бали, що відповідає помірному (задовільному) рівню психічного здоров'я (додаток 3).

Результати частотного розподілу представлені в табл. 2.1.

Особливості частотного розподілу показників психічного здоров'я у працівників кіберполіції

Рівні психічного здоров'я	Кількість / відсоткова частка досліджуваних
Пригнічення	11/ 27,5 %
Помірний	22 /55 %
Процвітання	7 / 17,5 %

Таким чином, як ілюструє таблиця, рівень психічного здоров'я 27,5 % досліджуваних, тобто більше чверті працівників, відповідає категорії «Пригнічення», тобто є незадовільним. Це вказує на наявність значних труднощів у задоволенні базових потреб, забезпеченні психічного благополуччя, що може бути наслідком впливу екстремальних умов діяльності в умовах воєнного стану. Пригнічений стан психічного здоров'я може виявлятися у вигляді хронічного стресу, тривоги, зниженого настрою.

Водночас більш поширену категорію за ступенем психічного здоров'я склали досліджувані з помірним рівнем психічного здоров'я, яких виявилось 55 %. Ця група є найбільш численною і представляє більш ніж половину респондентів. Вважається, якщо відсоткові значення перевищують 50 %, це можна розглядати як соціальну норму. Задовільний рівень психічного здоров'я вказує на достатній рівень адаптованості до стресових умов діяльності, водночас відчують вплив стресових факторів. Це пов'язано з достатнім рівнем стресостійкості, що дозволяє підтримувати психологічну стабільність, але може вказувати також на наявність труднощів, що потребують залучення додаткових ресурсів.

Із загальної вибірки респондентів лише у 17,5 % респондентів виявлено категорію «процвітання», що вказує на оптимальний рівень психічного здоров'я. Цій підгрупі досліджуваних притаманний високий рівень психічного благополуччя, попри на стресові впливи воєнного стану. Представники цієї

групи мають високий рівень адаптованості та стресостійкості, наявність ресурсів для підтримки психічного здоров'я, позитивний психоемоційний стан.

За цією методикою було здійснено диференційований аналіз загального стану психічного здоров'я за показниками: гедоністичного благополуччя, що пов'язано зі ступенем задоволеності життям і високим рівнем його якості, соціального благополуччя, що залежить від ступеню суспільного внеску, гармонійної та конструктивної взаємодії із соціальним оточенням, та психологічного благополуччя, що характеризується позитивним психоемоційним станом, адекватним рівнем самооцінки, зрілістю світоглядної позиції, наявності мети та сенсу життя. Наступним кроком обробки отриманих результатів було підрахування відсоткових значень показників досліджуваних із різним співвідношенням сформованості структурних компонентів психічного здоров'я. Результати розподілу представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Особливості частотного розподілу показників сформованості структурних компонентів психічного здоров'я психічного здоров'я у працівників кіберполіції

Компоненти психічного здоров'я	Кількість / відсоткова частка досліджуваних
Гедоністичне благополуччя	5 / 12,5 %
Соціальне благополуччя	25 / 62,5 %
Психологічне благополуччя	10 / 25 %

Як засвідчують результати дослідження, що тільки у 12,5 % респондентів найбільш сформованим структурним компонентом психічного здоров'я є гедоністичне благополуччя. Ці люди отримують задоволення від життя, вміють їм насолоджуватися, дбають про задоволення своїх особистих потреб. Натомість у більшості досліджуваних (62,5 %) переважає соціальне благополуччя у зіставленні з іншими змістовими компонентами психічного здоров'я. Це насамперед обумовлено гармонійними соціальними взаєминами з найближчим

оточенням, переважанням соціальних мотивів у структурі особистості. 25 % респондентів характеризуються переважанням притаманна більша представленість психологічного благополуччя у загальній структурі психічного здоров'я, з позитивним психоемоційним станом, гармонійністю та адекватним рівнем самооцінки, зрілістю світоглядної позиції, наявності мети та сенсу життя.

Таким чином, підсумовуючи результати самооцінювання рівня та змісту психічного здоров'я, слід відзначити певні проблемні аспекти його збереження. Встановлено достатньо великий відсоток пригнічення психічного здоров'я, а звуженість гедоністичного благополуччя в його структурі, що вказує на недостатність переживання щастя та повноти життя, очевидно, внаслідок депривації базових потреб особистості.

На наступному етапі нашого дослідження здійснювався аналіз результатів, отриманих за методикою В. Бойка, з метою діагностики стадій синдрому професійного вигорання та прояву відповідних симптомів. Результати дослідження представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівневий розподіл показників фази напруження синдрому емоційного вигорання у працівників кіберполіції

Стадії сформованості		Стадії
-----------------------------	--	---------------

фази напруження			Симптоми емоційного вигорання	сформованості симптому		
1	2	3		1	2	3
17,5 %	35 %	47,5 %	переживання психотравмуючих обставин	45 %	40 %	25 %
			незадоволеність собою	20 %	42,5 %	37,5 %
			відчуття загнаності в кут	17,5 %	42,5 %	40 %
			тривога і депресія	22,5 %	35 %	42,5 %

Отримані результати вказують на те, що лише у 17,5 % працівників кіберполіції ця фаза знаходиться у стадії формування, в той час, як повністю сформованою – у 47,5 %. Такий розподіл показників засвідчує активне використання ресурсів, що дає змогу впоратися з професійними навантаженнями. Але на тлі сформованості цієї фази у більшості працівників кіберполіції наявні виражені симптоми емоційного вигорання.

Так, сформованість симптому «переживання психотравмуючих обставин» відзначається у 25 % працівників, що пов'язано з особистим досвідом. Доволі високий відсоток показника незадоволеності собою (37,5 %) пов'язаний із інформаційним перенавантаженням, труднощами виконання великого обсягу професійних завдань.

З негативним впливом інформаційного простору пов'язано також відчуття загнаності в кут (40 %), тривоги та депресії (42,5 %), що вказує на те, що доволі значній частці працівників притаманні несприятливі психоемоційні стани. Слід зазначити, що такий симптом професійного вигорання, як «тривога та депресія» притаманний працівникам, які здійснюють діяльність в особливо ускладнених умовах, що є реакцією на надмірні професійні навантаження. Це породжує напругу організму як реакцію на стресові чинники. Якщо первинно така напруга виступає ситуативною захисною психологічною реакцією, то з плином часу це призводить до того, що вона виявляється в більш сталих формах і вказує на

сформованість симптому. Цей симптом автор методики В. Бойко визначає як критичну точку у формуванні тривожної напруженості при формуванні синдрому емоційного вигорання.

Якщо фаза «Напруження» характеризується переживанням психотравмуючих ситуацій, незадоволеністю собою, відчуттям загнаності в кут, тривогою і депресією, то фаза «Резистенція» проявляється в неадекватному вибіркового емоційному реагуванні, економії дій, редукції професійних обов'язків.

Проаналізуємо показники сформованості фази резистенції синдрому емоційного вигорання у респондентів, що представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Рівневий розподіл показників фази резистенції синдрому емоційного вигорання у працівників кіберполіції

Стадії сформованості фази резистенції			Симптоми емоційного вигорання	Стадії сформованості симптому		
1	2	3		1	2	3
30 %	37,5 %	32,5 %	неадекватне вибірково емоційне реагування	15 %	50 %	35 %
			розширення сфери економії дій	12,5 %	32,5 %	55 %
			емоційно-моральна дезорієнтація	40 %	32,5 %	27,5 %
			редукція професійних обов'язків	22,5 %	35 %	42,5 %

Як ілюструє таблиця, у 32,5 % працівників кіберполіції ця фаза є сформованою. Виразно виявляються симптоми, які характеризують цю фазу: 35 % виявляють неадекватне вибірково емоційне реагування, у 55 % відмічається розширення сфери економії дій, у 27,5 % є ознаки емоційно-моральної

дезорієнтації, у 42,5 % – редукція професійних обов'язків. Ці симптоми свідчать про наявність енергозберігаючого режиму та включення захисних психологічних механізмів. При цьому симптом «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» є ключовим не лише у фазі резистенції, але й у всьому синдромі емоційного вигорання. Він виявляється у тому, що відбувається слабка диференціація між економічним проявом емоцій, що є відпрацьованою корисною звичкою, і неадекватним вибіркочим емоційним реагуванням, коли працівник під впливом довготривалого стресу піддається впливу настрою та суб'єктивних переваг.

На наступному етапі дослідження визначалася сформованість фази «Виснаження» синдрому емоційного вигорання. Отримані результати представлено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Рівневий розподіл показників фази виснаження синдрому емоційного вигорання у працівників кіберполіції

Стадії сформованості фази виснаження			Симптоми емоційного вигорання	Стадії сформованості симптому		
1	2	3		1	2	3
47,5 %	32,5 %	20 %	емоційний дефіцит	42,5 %	35 %	22,5 %
			емоційне відчуження	45 %	30 %	25 %
			особистісне відчуження (деперсоналізація)	47,5 %	32,5 %	20 %
			психосоматичні та психовегетативні порушення.	42,5 %	30 %	27,5 %

Як засвідчують отримані результати, у 20 % працівників кіберполіції виявилася повністю сформованою фаза виснаження, що супроводжується відповідною сформованістю симптомів: емоційний дефіцит (22,5 %), емоційне відчуження (25 %), особистісне відчуження (деперсоналізація) (20 %), психосоматичні та психовегетативні порушення (27,5 %).

Відносно збільшення вираженості останнього симптому у порівнянні з іншими дає змогу припустити, що завдяки саморегуляції та за рахунок підвищеної напруги працівники поліції максимально стримують негативні прояви, які можуть виявлятися у професійній взаємодії, але ціна такого стримування – це порушення власного фізичного та психічного здоров'я, що підтверджує статистичні дані щодо проявів найбільш психосоматичних розладів у працівників поліції у вигляді гіпертонії, ішемічної хвороби серця, стенокардії, захворювань шлункового тракту, органів дихання [48].

На наступному етапі дослідження здійснювалося вимірювання стресової напруги організму у поєднанні емоційних, соматичних та поведінкових проявів. З цією метою була використана методика PSM 25, стимульний матеріал якої був модифікований нами з метою виявити вплив інформаційного та комунікативного стресу. Результати дослідження представлено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

**Показники переживань інформаційного стресу у працівників
кіберполіції**

Рівень переживання стресу	Показники частотного розподілу	
	Інформаційний стрес	Комунікативний стрес
Низький	-	22,5 %
Середній	42,5 %	42,5 %
Високий	57,5 %	35 %

Порівняльний аналіз отриманих результатів вказує на очевидне переважання інформативного стресу у працівників кіберполіції у порівнянні з комунікативним – 57,5 % та 35 % відповідно. Слід відмітити, що у досліджуваній вибірці взагалі не фіксувався низький рівень інформаційного стресу, тільки середній та високий рівень. Це не може не відобразитися на стані психічного здоров'я та потребує розроблення відповідних психопрофілактичних заходів.

На завершальному етапі нашого дослідження, на основі методики SACS, визначався характер захисних копінг-стратегій, що використовуються застосовуються працівниками кіберполіції.

Результати дослідження копінг-стратегій у працівників кіберполіції представлено в табл. 2.7.

Таблиця 2.7.

**Особливості застосування копінг-стратегій працівниками
кіберполіції зі стажем до 7 років**

№ рангу	Тип копінг-стратегії	Модель поведінки	Показники рівневого розподілу		
			високий	середній	низький
1	Активна	Асертивна	65 %	25 %	10 %
2-3	Просоціальна	Соціальний контакт	55 %	32,5 %	12,5 %
		Пошук соціальної підтримки	42,5 %	30 %	28,5 %
4-5	Пасивна пряма	Обережна	22,5 %	40 %	37,5 %
		Імпульсивна	15 %	40 %	35 %
6	Пасивна непряма	Уникання	12,5 %	37,5	50 %

Ранжування представлених копінг-стратегій засвідчило, що працівників кіберполіції найбільшою мірою представлений асертивний копінг, що є активною стратегією (65 %). Друге та третє місце обіймають просоціальні стратегії – відповідно «соціальний контакт» (55 %) та «пошук соціальної підтримки» (42,5 %). Четверте та п'яте місце посіли стратегії копіngu, що відносяться до пасивного прямого типу, – «обережна» (22,5 %) та «імпульсивна» (15 %). Пасивна непряма стратегія у формі «уникання» зафіксована у 12,5 % працівників.

Таким чином, аналіз ранжування копінг-стратегій за вектором «активна – пасивна стратегія» засвідчив перевагу використання активного копінгу у порівнянні з пасивною копінг-стратегією. Активний вид копінгу вважається найбільш конструктивним, пов'язаний із високою стресостійкістю, здатністю долати перешкоди, умінням регулювати психологічну напругу, що загалом забезпечує ефективність професійної діяльності.

З іншого боку, слід відзначити також високий рейтинг просоціальних копінг-стратегій. Це вказує на достатню сприятливу ситуацію найближчого соціального оточення працівників, велику роль сім'ї у підтримці психічного здоров'я поліцейських, що сприймається ними як ресурс подолання напружених ситуацій професійної діяльності.

Четверте та п'яте місця в системі копінг-стратегій представлено моделями поведінки «імпульсивна» та «обережна», що відносяться до пасивних непрямих стратегій. Так, модель поведінки «обережні дії» вказує на наявність певного енергозберігаючого режиму особистості. Цю модель можна вважати виправданою та ефективною в умовах воєнного стану, оскільки вона пов'язана з такими рисами характеру, як поміркованість, розсудливість, високий рівень стресостійкості, та певною мірою сприяє зниженню психоемоційної напруги. Охоронний характер для психічного здоров'я має також стратегія «уникання», оскільки дає змогу уникати конфліктів, несприятливих ситуацій та дає змогу організму досягти емоційної рівноваги. Така стратегія є ергономічною для психіки завдяки відстороненню від негативного впливу інформаційного простору. Будучи свідомими стратегіями, копінги дозволяють управляти власним психоемоційним станом, забезпечують регуляцію поведінки та гомеостаз з навколишнім середовищем.

Отримані результати вказують на важливість та необхідність покращення психічного здоров'я у працівників кіберполіції в умовах воєнного стану. Частотний розподіл рівнів психічного здоров'я засвідчив наявність різних груп, кожна з яких має свою специфіку. Зокрема, для підтримання психічного благополуччя представників кожної з груп необхідно застосовувати різні

заходи. Для респондентів, що знаходяться у стані «пригнічення», необхідним є надання психологічної допомоги. Для осіб із задовільним рівнем доцільно визначити додаткові ресурси подолання стресу. Для респондентів, які відзначити рівень свого психічного здоров'я як «Процвітання», також важливо створення відповідних умов для подальшого саморозвитку та самоактуалізації. Доцільним також є введення цих осіб у роботу фокус-груп у процесі психокорекційних впливів. Це сприятиме комплексному підході для забезпечення психічного здоров'я працівників кіберполіції в умовах воєнного стану.

Постекспериментальне опитування показало, що працівники кіберполіції прагнуть до самостійного додання стресу, не звертаючись до психологів, що актуалізує необхідність застосування психопрофілактичних заходів у системі психологічного супроводження професійної діяльності.

Висновки до розділу 2

1. У результаті проведення емпіричного дослідження встановлено, що рівень психічного здоров'я 27,5 % у працівників кіберполіції, за результатами самооцінювання, відповідає категорії «Пригнічення», тобто є незадовільним. Це вказує на наявність значних труднощів у задоволенні базових потреб, забезпеченні психічного благополуччя, що може бути наслідком впливу екстремальних умов діяльності в умовах воєнного стану. Водночас більш поширену категорію за ступенем психічного здоров'я склали досліджувані з помірним рівнем психічного здоров'я, яких виявилось 55 %. Із загальної вибірки респондентів лише у 17,5 % респондентів виявлено категорію «процвітання», що вказує на оптимальний рівень психічного здоров'я. Цій підгрупі досліджуваних притаманний високий рівень психічного благополуччя, попри на стресові впливи воєнного стану. Представники цієї групи мають високий рівень адаптованості та стресостійкості, наявність ресурсів для підтримки психічного здоров'я, позитивний психоемоційний стан.

2. Диференційований аналіз у структурі загального стану психічного

здоров'я працівників кіберполіції засвідчив нерівномірний розподіл: найнижчий показник гедоністичного благополуччя, що пов'язано зі ступенем задоволеності життям і високим рівнем його якості (12%), найвищий – соціального благополуччя, що залежить від ступеню суспільного внеску, гармонійної та конструктивної взаємодії із соціальним оточенням (62,5 %), та середній – психологічного благополуччя (25 %), що характеризується позитивним психоемоційним станом, адекватним рівнем самооцінки, зрілістю світоглядної позиції, наявності мети та сенсу життя.

3. Вивчення показників психічного вигорання, як основної загрози психічному здоров'ю працівників кіберполіції засвідчило, що рівневий розподіл показників фази синдрому емоційного вигорання у працівників кіберполіції характеризується такими особливостями: 47,5 % працівників знаходяться на стадії психічного напруження, 32,5 % - на стадії резистенції, 20 % - на стадії вигорання. Найбільш вираженими симптомами емоційного вигорання, є розширення сфери економії дій, що носить захисний характер, тенденція до редукції професійних обов'язків, емоційний дефіцит, емоційне та особистісне відчуження, психовегетативні та психосоматичні та порушення.

5. Встановлено зв'язок між рівнем психічного здоров'я та рівнем інформаційного стресу працівників кіберполіції. За результатами самооцінювання, виявлено очевидне переважання інформативного стресу у порівнянні з комунікативним – 57,5 % та 35 % відповідно. Слід відмітити, що у досліджуваній вибірці взагалі не фіксувався низький рівень інформаційного стресу, тільки середній та високий рівень. Це не може не відобразитися на стані психічного здоров'я та потребує розроблення відповідних психопрофілактичних заходів.

6. З'ясовано, що респонденти застосовують переважно асертивну та просоціальну моделі копінг-стратегій, які відносяться до активних, а також окремі пасивні моделі копінгу у формі обережних дій, імпульсивних дій та уникання, що дає змогу знизити рівень психоемоційної напруги та задіяти механізми регуляції для досягнення афективної рівноваги. Опитування

показало, що працівники кіберполіції застосовують самостійні методи боротьби зі стресом, не звертаючись до психолога, що вказує на необхідність розроблення та застосування психопрофілактичних заходів у системі їх психологічного супроводження.

РОЗДІЛ 3

НАПРЯМИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Обґрунтування психопрофілактики порушень психічного здоров'я поліцейських в умовах воєнного стану

Проблема збереження психічного здоров'я працівників поліції виступає першочерговим завданням в умовах воєнного стану. Складність діагностики порушень психічного здоров'я полягає в тому, що найбільш несприятливі його симптоми з'являються доволі пізно, як правило, на стадії психічного виснаження у структурі синдрому психічного вигорання. Це виявляється у відчутті постійної втоми, нездатності зняти психоемоційну напругу, зниженні мотивації до діяльності.

Тому у системі психологічного забезпечення професійної діяльності поліцейських актуалізуються психопрофілактичні завдання попередження порушень психічного здоров'я. Своєчасне проведення психопрофілактичних заходів має враховувати динаміку формування несприятливих симптомів [49].

Психопрофілактика порушень психічного здоров'я має відповідати передусім принципам науковості та практичності, водночас враховувати специфіку діяльності працівників кіберполіції.

Психопрофілактика розглядається вченими як комплекс спеціальних заходів, що спрямовані на попередження ризику виникнення несприятливих явищ для психічного чи особистісного розвитку. Визначають три види психопрофілактики: первинну, вторинну та третинну.

Первинна психопрофілактика ґрунтується на заходах, що перешкоджають можливості виникнення розладу. Її проведення передбачає популяризацію заходів охорони здоров'я, проведення просвітницької роботи, визначення груп осіб посиленої уваги.

Вторинна психопрофілактика передбачає інтенсивний вплив на особистість, що ґрунтується на психокорекційних заходах, сприяє покращенню стану здоров'я.

Третинна психопрофілактика передбачає використання заходів із застосуванням методів реабілітації, що спрямовані на відновлення фізичного та психічного здоров'я індивіда.

Окрім цього, існує поняття загальна профілактика, що передбачає створення сприятливого середовища для попередження порушень психічного чи особистісного розвитку людини. Спеціальна профілактика націлена на вирішення певного завдання, визначення конкретних цілей психопрофілактичного впливу [50].

Доведено, що провідну роль у здійсненні психопрофілактичних заходів в поліцейській організації відіграє ефективне управління. Це стосується оптимального стилю керівництва, наявності зворотного зв'язку, підтримання сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі, залучення конструктивних копінг-стратегій у процес діяльності [51].

Психологічне супроводження професійної діяльності працівників поліції передбачає створення умов для їх професійного та особистісного розвитку. Це здійснюється відповідно до цілей роботи організації, її горизонтальних і вертикальних аспектів, поєднанні різних стилів управління, корпоративній культурі.

Система психопрофілактичних заходів включає такі групи методів:

- 1) *діагностичні*, у сукупності стандартизованих тестів психодіагностики та спостереження у процесі діяльності, методу експертних;
- 2) *аналітичні* (архівний метод, аналіз документації, біографічний і автобіографічний методи);
- 3) *формувальні* (просвітницькі, корекційні, консультативні, тренінгові);
- 5) *інтерпретаційні* (кількісний і якісний аналіз отриманих даних).
- 6) *впровадження* (підвищення кваліфікації, методи стимулювання професійної мотивації тощо) [52].

Зазначені методи застосовуються комплексно у процесі забезпечення умов діяльності, з урахуванням індивідуально-особистісних якостей працівників поліції, виявляється в матеріальному, соціальному та психологічному захисті поліцейських.

В умовах воєнного стану з'явився новий вид діяльності організації –безпекозабезпечувальна діяльність, що спрямована на збереження та підтримання фізичного та психічного здоров'я працівників організації шляхом удосконалення управління та всебічного ресурсного забезпечення [53].

Безпекозабезпечувальна діяльність поліцейських передбачає створення комфортних умов праці для кожного працівника, нейтралізація впливу негативних чинників, системний моніторинг стану його психічного здоров'я. Визначені цілі передбачають аналіз і прогноз можливих ризиків, визначення стану ресурсної системи, регулярний контроль і корекцію визначених процесів. Таким чином, безпекозабезпечувальна діяльність ґрунтується на сукупності аналітичних, моніторингових і організаційних дій.

У структурі безпекозабезпечувальної діяльності поліцейських особлива роль визначає належить психологічній безпеці. Це поняття розглядається вченими в різних аспектах: як стан гармонійної, цілісної особистості; як соціокультурне явище; як умова належності особистості до безпечного соціального та інформаційного середовища; як функція моральної свідомості.

Соціально-психологічні чинники забезпечення психічного здоров'я працівника полягають у підтриманні гармонійних відносин з колегами та керівництвом, позитивне ставлення працівника до професійного оточення, створення сприятливих міжособистісних взаємин.

Соціально-психологічні процеси в поліцейському колективі безпосередньо впливають на рівень психічного здоров'я працівників [55]. Вченими визначено певні рекомендації щодо ефективного управління цими процесами, що представлено в табл. 3.1.

Напрями оптимізації соціально-психологічного клімату в організації

Напрями діяльності керівника	Зміст заходів
<i>Виділення часу для спілкування з працівниками</i>	<ul style="list-style-type: none"> - надання зворотного зв'язку працівнику щодо його професійних досягнень, перспектив професійного зростання; - акцентування уваги на сильних якостях працівника, його цінності для організації, - стимулювання професійної мотивації працівника
<i>Створення умов для фізичної активності працівників</i>	<ul style="list-style-type: none"> - виділення часу для занять фізичною діяльністю; - організація та проведення спортивних змагань
<i>Забезпечення пізнавального та професійного розвитку працівників</i>	<ul style="list-style-type: none"> - навчання та підвищення кваліфікації працівників - опанування нової інформації
<i>Актуалізація особистих та групових професійних цінностей,</i>	<ul style="list-style-type: none"> - створення умов для особистісного та професійного розвитку людини, збереження її ідентичності; - задоволеність основних потреб, матеріальним рівнем життя, впевненість у завтрашньому дні; - достойні умови праці та життєдіяльності, що уможливають її адаптивність; - захищеність від різного роду маніпулятивних впливів на особистість людини

Суттєва роль у забезпеченні психічного здоров'я працівників поліції належить корпоративній культурі, що сприяє формуванню професійної ідентичності, згуртованості колективу, позитивному соціально-психологічному

клімату. Оцінка соціально-психологічного клімату визначається за психологічним та соціально-психологічним напрямками. Психологічний напрям передбачає вивчення психічних процесів і станів працівників, психологічної сумісності між працівниками. Соціально-психологічний напрям вивчається шляхом оцінки згуртованості колективу, механізмів його розвитку.

Проблемне спілкування в організації пов'язано з наявністю комунікативних бар'єрів, конфліктними поглядами на життя та діяльність, різними світоглядними позиціями та переконаннями. Ненормований робочий день працівника посилює психоемоційну напругу, негативно впливає на його психічне здоров'я.

У поліцейській організації відмічаються всі риси, що притаманні корпоративній культурі: соціальна відповідальність організації перед працівниками та суспільством; поєднання ділової та корпоративної поведінки; взаємоповага та взаємопідтримка працівників; нормативне та етичне врегулювання професійних відносин.

У системі психопрофілактичної діяльності організації щодо збереження психічного здоров'я працівників важливе значення має цілеспрямоване навчання продуктивним копінг-стратегіям, що гуртується на індивідуальних засобах подолання стресових ситуацій, враховуючи її суб'єктивну значущість та власні ресурси. Індивід обирає найбільш прийнятну для себе копінг-стратегію, враховуючи подвійну обумовленість психоемоційної напруги як індивідуально-психологічними чинниками, так і специфікою стресової ситуації. Психопрофілактична робота в поліцейській організації передбачає поєднання навчання індивідуальним копінг-стратегіям з груповими формами роботи, що спрямовані на створення оптимального професійного середовища.

Для моніторингу психічного здоров'я працівників важливим є перманентне вивчення їхніх потреб. Задоволеність соціальних потреб визначається відсутністю деструктивних конфліктів серед персоналу; конкуруючих мікрогруп; ризиків загрози психічного здоров'я працівників, наявністю надійного соціального пакету [56].

Велике значення мають адаптаційні програми менторства для молодих працівників, жінок, які частіше підлягають впливу конфлікту «сім'я – робота».

У випадках загрози психічному здоров'ю працівників поліції велика роль належить своєчасній психологічній допомозі, що може надаватися як в індивідуальній, так і груповій формах та передбачати вирішення психологічних проблем за різними напрямками.

Таким чином, система психопрофілактики порушень психічного здоров'я має відповідати таким основним завданням:

- розроблення та впровадження програм збереження психічного здоров'я працівників шляхом комплексного застосування методів психодіагностичних, просвітницьких, психокорекційних методів;
- забезпечення роботи кризових консультативних центрів;
- надання первинної психологічної допомоги при несприятливих психоемоційних станах особистості;
- впровадження просвітницьких заходів виховання культури збереження психічного здоров'я;
- формування життєвих компетентностей збереження здоров'я на етапі професійної підготовки;
- створення та функціонування системи психологічних послуг [57].

Психопрофілактична робота в підрозділах НПУ має свою специфіку, регулюється нормативними документами та включає здійснення таких напрямів:

1) психологічна діагностика, з метою виявлення у поліцейських несприятливих психоемоційних станів, що впливає на виконання ними професійних обов'язків;

2) індивідуальне та групове психологічне консультування працівників поліції та членів їх сімей при опрацюванні психологічних проблем;

3) психологічна корекція, що передбачає виправлення недоліків психічного та особистісного розвитку;

4) діяльність у групі психологічної допомоги та підтримки;

5) застосування нервово-м'язової релаксації в кімнатах психологічного розвантаження для профілактики негативних наслідків впливу стресових чинників професійної діяльності;

6) проведення групових форм роботи з працівниками поліції, тренінгів із актуальної тематики;

7) надання кризової психологічної допомоги працівникам поліції у зв'язку з їх перебуванням в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із виконанням професійних завдань,

8) психологічне супроводження адаптації поліцейських до нових умов професійної діяльності [58].

На основі результатів психодіагностики визначається коло осіб групи психологічної підтримки та допомоги (ГППД), яким надається першочергова психологічна допомога. Робота з учасниками цієї групи відбувається на плановій основі в індивідуальній та груповій формі. Зміст, методи, тривалість заходів визначаються психологом з урахуванням динаміки результатів психокорекції.

3.2. Застосування стрес-менеджменту в поліцейській організації

Професійний і особистісний простір працівників поліції в умовах воєнного стану знаходиться під впливом різноманітних стресорів інформаційного, комунікативного, професійного характеру, що значно підвищує ризики загрози психічному здоров'ю. Це обумовлює необхідність розроблення та застосування стрес-менеджменту, що має бути специфічним у системі управління поліцейською організацією. Розробленню програм стрес-менеджменту присвячені праці сучасних вітчизняних вчених (О. Кузьмін, О. Іванець, В. Кузьяк, Н. Самолюк та ін.). Стрес-менеджмент є системою комплексних заходів, що передбачає формування у працівників організації навичок саморегуляції та стресостійкості. Таким чином, він застосовується як для профілактики, так і протидії несприятливим чинникам, що загрожують психічному здоров'ю працівників, включає різні заходи прогнозування, аналізу та контролю стресорів

Різні напрями стрес-менеджменту представлені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Напрями стрес-менеджменту в системі збереження психічного здоров'я працівників поліції в умовах воєнного стану

Напрямок стрес-менеджменту	Характеристика напрямку
Адаптивний	<ul style="list-style-type: none"> - сприяє пристосуванню до стресових ситуацій в умовах воєнного стану; - застосовується в умовах, коли протидіяти стресорам неможливо; - є доцільним з ресурсної точки зору (інформаційної, енергетичної, матеріальної, часової); - дає можливість ергономічно адаптуватися до змін; - застосовується як швидкий механізм прийняття управлінських рішень; - дає змогу адаптувати параметри діяльності відповідно до впливу стресорів;
Антикризовий	<ul style="list-style-type: none"> - пов'язаний з кризовими періодами діяльності; - передбачає подолання криз у діяльності;
Рефлексивний	<ul style="list-style-type: none"> - діагностика стану функціонування організації, - визначення впливу стресорів, - вивчення впливу інформаційних даних; - формування планів діяльності організації в умовах усунення дії стресорів;
Реактивний	<ul style="list-style-type: none"> - своєчасне реагування на виникнення стресорів та протидію; - забезпечення захисту організації від стресових чинників, формування системи безпеки; - активна протидія стресорам, їх подолання;
Прогностичний	<ul style="list-style-type: none"> - прогнозування та ідентифікація критичних потенційних загроз; - вчасне реагування на потенційні стресори; - діагностика перших ознак виникнення стресорів; - прийняття ефективних рішень щодо протидії потенційним стресорам; - прогнозування можливих наслідків дії стресорів та динаміки інтенсивності стресорів

Порушення психічного здоров'я виявляються на різних рівнях організму. Фізичні симптоми супроводжуються постійним відчуттям втоми, емоційного виснаження, безсоння, раннього пробудження, загостренням хронічних хвороб, появою психосоматичних розладів.

Емоційні симптоми виявляються в емоційній спустошеності, байдужості, неадекватній агресивності, підвищеному рівні тривожності, втраті професійної мотивації діяльності та перспективи кар'єрного зростання.

Когнітивні прояви порушень психічного здоров'я виявляються в ригідності мислительних процесів, порушень пам'яті, коливань уваги, втраті пізнавальних інтересів.

Поведінкові симптоми проявляються у різноманітних формах адикцій, агресивних та імпульсивних проявах, збільшенні кількості нещасних випадків.

Як зазначалося, порушення психічного здоров'я виявляються поступово та тісно пов'язані зі стресом, у тому числі інформаційним. Визначають такі стресові симптоми у працівників організації на початкових етапах формування:

- втрата мотивів професійного та особистісного зростання;
- підвищена роздратованість, імпульсивні реакції;
- погане самопочуття;
- підвищена конфліктність або надмірна конформність працівника;
- зниження рівня емпатії у процесі спілкування;
- негативне самоствавлення.

Завдання стрес-менеджменту організації охоплюють два різних рівня:

1) *на рівні організації* :

- створення ефективної організації умов праці та відпочинку;
- проведення діагностики рівня стресу в працівників та застосування засобів його зниження;
- формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі;
- психопрофілактичні засоби стресових станів та синдрому психічного вигорання працівників;

- координація стрес-менеджменту з призначенням відповідальних працівників;

2) *на індивідуальному рівні стосовно конкретного працівника:*

- створення умов для особистісного та професійного зростання;
- моніторинг та оптимізація фізичного та психоемоційного стану;
- стимулювання до вмотивованості та ефективності праці;
- підтримання професійної та особистісної самооцінки;
- формування високого рівня саморегуляції та стресостійкості;
- зміцнення соціального статусу в колективі [59].

У залежності від характеру завдань вітчизняними вченими О. Кузьміним, М. Гончаром визначаються ризик-менеджмент та гармонійний менеджмент [60]. Якщо ризик-менеджмент передбачає здійснення психокорекційних заходів, то гармонійний менеджмент має переважно профілактичний характер та спрямований на формування сприятливого соціально-психологічного середовища для професійної діяльності.

Поєднання різних видів стрес-менеджменту є запорукою його ефективності. У зв'язку з високим рівнем інформаційного стресу у працівників поліції доцільним є введення відповідної складової в загальну систему стрес-менеджменту.

Оскільки дія стресорів нерідко має взаємообумовлений характер, у системі збереження психічного здоров'я працівників важливо врахування кумулятивного ефекту від їх впливу, а також індивідуального впливу на кожного працівника.

Стрес-менеджмент у поліцейській організації залежить від специфіки професійної діяльності, ефективності своєчасної психодіагностичної роботи, постійного моніторингу психоемоційних станів учасників групи осіб підвищеної уваги, застосування заходів при появі перших ознак погіршення психічного здоров'я працівників, корпоративної культури, оптимального соціально-психологічного клімату.

Визначають фактори прямого та опосередкованого впливу стрес-менеджменту в організації. До чинників прямого впливу належить стиль управління та об'єкт впливу; мета та завдання стрес-менеджменту; рівень професійної компетентності працівників; інформаційне забезпечення; просторова та часова організація.

Факторами опосередкованого впливу належать є масштабність діяльності організації, її авторитет і стабільність; високий рівень корпоративної культури; інформаційні канали; ефективність управління; відповідальність поліцейської організації перед суспільством.

У системі стрес-менеджменту застосовуються різні методи. Вони можуть мати як адміністративне, так і (організаційні, аналітичні, планувальні, мотивуючі тощо) так психологічне спрямування.

Діагностичні методи дозволяють оцінити як актуальну ситуацію, так і ту, що потенційно становить загрозу психічному здоров'ю. Вони передбачають як одноразовий, так і довготривалий вплив, індивідуальний і груповий. Добір методів здійснюється відповідно до ситуації та ґрунтується на науковій технології.

Стрес-менеджмент поєднує застосування таких методів:

- методи психодіагностики індивідуальних сценаріїв стресу;
- тренінги інтегративного типу;
- впровадження програм підтримки персоналу (Employee Assistance Program, EAP),
- психологічні консультації для працівників організації;
- конструктивне опрацювання конфліктів;
- оптимізація інформаційних і комунікативних каналів;
- стимулювання персоналу до здорового способу життя;
- створення сприятливого соціально-психологічного клімату;
- підвищення соціальної значущості професії поліцейського [60].

Таким чином, аналіз наукових праць та практичних розробок дає змогу визначити такі напрями збереження психічного здоров'я працівників поліції, що представлені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Напрями збереження психічного здоров'я працівників поліції

Типи стресорів	Напрями нейтралізації впливу стресорів
Інформаційні	<ul style="list-style-type: none"> - навчання працівників основам тайм-менеджменту; - рівномірний розподіл інформаційного навантаження; - опанування ефективними засобами переробки інформації; - застосування тренінгових технологій щодо удосконалення пізнавальних процесів
Психологічні	<ul style="list-style-type: none"> - підтримання стабільної адекватної самооцінки, працівників поліції та адекватного рівня домагань; - формування професійної ідентифікації; - стимулювання мотивації працівників; - налагодженість міжособистісної комунікації
Соціальні	<ul style="list-style-type: none"> - охорона праці в галузі; - медичне обслуговування та оздоровлення працівників; - забезпечення умов для кар'єрного зростання; - наявність соціального пакету; - забезпечення відпочинку працівників; - високий рівень корпоративної культури; - продуктивне вирішення конфліктів
Компетентнісні	<ul style="list-style-type: none"> - підвищення кваліфікації персоналу; - заохочення професійного саморозвитку та кар'єрного зростання, - відповідність посаді; - стимулювання розвитку лідерським якостям особистості
Управлінські	<ul style="list-style-type: none"> - чіткість цілей та завдань діяльності; - прозорість і справедливість системи заохочення - обґрунтування кадрових призначень; - рівномірність розподілу повноважень та відповідальності між працівниками; - ефективні система контролю; - гнучке поєднання стилю керівництва; - управлінське вирішення виробничих конфліктів, -- колективне ухвалення управлінських рішень

Велика роль у подоланні інформаційного стресу належить тайм-менеджменту. Ефективність діяльності та енергозатратність працівника залежить від того, наскільки він здатний управляти часом. Ергономічне використання робочого часу дозволяє досягти поставлених цілей.

Вітчизняні дослідники розглядають ці поняття як у вузькому, так і широкому сенсі. У вузькому – інтегрований тайм-менеджмент визначається як технологія управління часом з використанням ефективних, легкодоступних методів. У широкому сенсі це поняття визначають як управління власним життям, оскільки це дає змогу не тільки більше зробити, але й раціонально витратити час для забезпечення своїх життєвих потреб і особистих цілей [61].

Тайм-менеджмент є сукупністю технологій планування, використання та розподілу особистого та робочого часу, всіх його доступних резервів, на основі розвитку навичок самоконтролю. Умовами забезпечення ефективного тайм-менеджменту є: визначення конкретних цілей, розподіл завдань за рівнем їх терміновості та важливості, боротьба з прокрастинацією, самоконтроль, виконання всіх завдань у чітко встановлений термін.

Визначають два рівні тайм-менеджменту. Особистий рівень передбачає використання різних технік організації власної роботи працівника, що здійснюється в його особистих інтересах та націлено на особистісне зростання. Корпоративний тайм-менеджмент зосереджений на організації роботи всіх працівників підприємства з метою створення цілісного регламенту його діяльності.

Перелічені заходи взаємопов'язані між собою та потребують комплексного застосування.

З 2020 році в Україні за підтримки Канадсько-Українського проєкту PSTAR щодо розвитку надійної, відповідальної та стресостійкої поліцейської служби в системі організації психопрофілактичної роботи започатковано впровадження заходів психологічної консультативної підтримки поліцейських за програмою «Рівний-Рівному».

«Рівний-Рівному» є технологією, що складається з сукупності послідовних активних дій, що спрямовані на спростування хибних уявлень і моделей поведінки, що призводять до втрати здоров'я, та заміну їх позитивними орієнтирами життєвого вибору через поширення достовірної інформації, зразків особистого прикладу конструктивної життєвої позиції.

Заходи психологічної консультативної підтримки поліцейських за програмою «Рівний-Рівному» передбачають запровадження механізму взаємної підтримки поліцейських, що дасть змогу здійснювати вплив на опрацювання психологічних проблем на ранніх етапах їх формування та виступатиме якісним і дієвим інструментом профілактики кризових станів поліцейських.

Реалізація цих заходів сприятиме збільшенню кількості консультантів з числа працівників поліції, які за власним бажанням після проходження навчання надаватимуть психосоціальну підтримку своїм колегам, які опинилися у складних життєвих і професійних ситуаціях, з метою збереження їх психічного здоров'я.

Таким чином, збереження психічного здоров'я поліцейських значною мірою залежить від ефективного стрес-менеджменту та зовнішніх чинників, створення сприятливих умов діяльності. Але феномен психічного здоров'я є процесом двостороннім, який значною мірою залежить від внутрішніх ресурсів особистості.

Важливою складовою стрес-менеджменту є ресурсозабезпечувальні дії, які враховують визначення ресурсних джерел, резервної системи, її впровадження та контроль. У системі збереження психічного здоров'я поліцейських важливе місце належить застосуванню тренінгових технологій [63; 64].

Психологічна складова програми стрес-менеджменту передбачає орієнтацію на внутрішні ресурси збереження психічного здоров'я, що представлено в табл. 3.3.:

**Внутрішні ресурси збереження психічного здоров'я працівників
поліції**

Сфера внутрішніх ресурсів	Способи актуалізації внутрішніх ресурсів
Когнітивні	<ul style="list-style-type: none"> - підвищення обізнаності працівника негативного впливу стресових чинників на психічне здоров'я; - розвиток критичного та раціонального мислення; - формування позитивних установок; - усвідомлення власних особистісних і професійних цілей;
Особистісні	<ul style="list-style-type: none"> - активна мотивація збереження психічного здоров'я; - інтернальний локус контролю; - розвиток соціального інтелекту; - аналіз досвіду подолання стресових ситуацій; - формування особистісної резильєнтності; - підтримання професійної мотивації
Поведінкові	<ul style="list-style-type: none"> - оволодіння продуктивними копінг-стратегіями; - набуття навичок асертивної поведінки; - уміння звернутися за психологічною допомогою і прийняти її; - оволодіння навичками психічної регуляції; - оволодіння навичками тайм-менеджменту
Фізичні	<ul style="list-style-type: none"> - турбота про збереження здоров'я; - подолання шкідливих звичок; - фізична активність

З огляду на перевагу інформаційного стресу в діяльності працівників кіберполіції, нами був розроблений тренінг, мета якого полягала в підвищенні обізнаності працівників щодо збереження психічного здоров'я, оволодіння прийомами стимулювання власних внутрішніх ресурсів із використанням технік тайм-менеджменту.

Застосування тренінгових технологій в системі підготовки кадрів для та Національної поліції України є складовою безперервної освіти та професійно-

особистісного розвитку працівників протягом усієї службової діяльності. Застосування тренінгу спрямоване на розвиток професійної майстерності та професійно важливих якостей особистості поліцейських.

Мета проведення тренінгу – формування навичок стресостійкості та протидії негативному впливу інформаційного простору.

Завдання тренінгу підпорядковувалися меті та включали:

- формування обізнаності про сутність поняття психічного здоров'я особистості;
- оволодіння навичками конструктивних копінг-стратегій;
- формування навичок тайм-менеджменту та ефективної переробки інформації.

Орієнтовно до мети та завдання була розроблена тренінгова програма інтегративного типу з використанням різноманітних технік. У процесі проведення тренінгу були використані такі методи: міні-лекції, вправи формування тайм-менеджменту; релаксаційні вправи; групова дискусія, кейс-метод; мозковий штурм.

На початку тренінгу оголошувалися його мета та завдання, програма, проводилася мотиваційна бесіда. На завершальному етапі обговорювався набутий досвід, враження від проведення тренінгу, здійснювалася оцінка його ефективності.

Наведемо приклади вправ тренінгу.

1. Когнітивний блок

Інформаційні повідомлення.

1. Поняття стресу. Чинники професійного стресу. Інформаційний стрес. Дистрес.
2. Адаптація до стресу. Індивідуальні сценарії переживання стресу.
3. Синдром емоційного вигорання.
4. Техніки нервово-м'язової релаксації.
5. Копінг-стратегії.
6. Використання внутрішніх ресурсів.

7. Тайм-менеджмент.

Мозковий штурм.

Учасники групи висувають аргументи «за» і «проти» запропонованих стверджень.

1. Інформаційний стрес піддається контролю.
2. Стресостійкість зумовлена генетично.
3. Формування синдрому професійного вигорання є неминучим у працівників поліції.

Групова дискусія «Негативні установки».

Надається інформація про те, як негативні установки викликають стрес. Наводяться приклади таких установок. Учасники тренінгу наводять приклади власних негативних установок. Проводиться групова дискусія щодо емоційних і поведінкових наслідків негативних установок.

Вправа «Когнітивне переструктурування»

Кожен учасник наводить контраргументи щодо зміни негативних думок на позитивні, описує емоції, встановлює зв'язок між когніціями та емоціями.

2. Регулятивний блок

Навчання навичкам нервово-м'язової релаксації

- саморегуляція емоційних станів;
- методи нервово-м'язової релаксації за Е.Джекобсоном;
- дихальні техніки;
- психогімнастичні вправи;
- метод систематичної десенсибілізації;
- навчання продуктивним копінг-стратегіям.

3. Блок тайм-менеджменту

Вправа «Відчуття часу»

Учасники тренінгу мають визначити якомога точніше в секундах проміжок часу, початок і закінчення якого визначається ведучим звуковими сигналами.

Обговорення результатів точності визначення часового проміжку.

Вправа «День за розкладом і без».

Учасники отримують завдання – продемонструвати за допомогою колажів день за розкладом і без. Презентація колажів. Групова дискусія щодо переваг розкладів та їхнього зв'язку з професійною діяльністю.

Вправа «Визначення викрадачів часу».

Тренер пропонує учасникам описати будь-який типовий робочий день. Далі потрібно згрупувати за характером завдань усі витрати часу з визначенням перешкод впродовж дня. Далі здійснюється підрахунок витрат часу. Обговорення результатів і групова дискусія «Зовнішні та внутрішні викрадачі часу».

Вправа «Біологічна активність і готовність до роботи»

Вправа складається з опису таких етапів. 1. Вивчення біологічної активності впродовж трьох робочих днів. 2. Визначення готовності до діяльності впродовж робочого дня. 3. Встановлення зв'язку між біологічною активністю та готовністю до діяльності. 4. Виявлення періодів найбільш і найменш продуктивного часу. Обговорення результатів і групова дискусія.

Вправа «Принцип Парето».

На основі ознайомлення з принципом Парето обговорюється вміння визначати необхідний ресурс для досягнення результату. Групова дискусія «Зв'язок результатів діяльності та зусиль для їх досягнення»

Апробація тренінгу в малій групі для працівників кіберполіції з 10 осіб засвідчила наявність певних зрушень в когнітивній та регулятивній сферах. Учасники поглибили свої уявлення про засоби збереження психічного здоров'я, протидію інформаційному стресу, опанували навички нервово-м'язової релаксації та тайм-менеджменту.

Висновки до розділу 3

1. Визначено сутність психопрофілактики психічного здоров'я особистості як комплексу спеціальних заходів попередження впливу несприятливих чинників для психічного чи особистісного розвитку. Описано три види

психопрофілактики відповідно до завдань та етапів її проведення: первинну, вторинну та третинну. Первинна психопрофілактика ґрунтується на заходах, що перешкоджають можливості виникнення розладу. Її проведення передбачає популяризацію заходів охорони здоров'я, проведення просвітницької роботи, визначення груп осіб посиленої уваги. Вторинна психопрофілактика передбачає інтенсивний вплив на особистість, що ґрунтується на психокорекційних заходах, сприяє покращенню стану здоров'я. Третинна психопрофілактика передбачає використання заходів із застосуванням методів реабілітації, що спрямовані на відновлення фізичного та психічного здоров'я індивіда. Обґрунтовано, що психопрофілактичні заходи повинні носити системний характер, здійснюватися в рамках стрес-менеджменту та застосовуватися з урахуванням специфіки професійної діяльності працівників кіберполіції.

2. Стрес-менеджмент у поліцейській організації залежить від специфіки професійної діяльності, ефективності своєчасної психодіагностичної роботи, постійного моніторингу психоемоційних станів учасників групи осіб підвищеної уваги, застосування заходів при появі перших ознак погіршення психічного здоров'я працівників, корпоративної культури, оптимального соціально-психологічного клімату. Визначають фактори прямого та опосередкованого впливу стрес-менеджменту в організації. До чинників прямого впливу належить стиль управління та об'єкт впливу; мета та завдання стрес-менеджменту; рівень професійної компетентності працівників; інформаційне забезпечення; просторова та часова організація.

3. Визначено роль тайм-менеджменту у подоланні інформаційного стресу. Інтегрований тайм-менеджмент визначається як технологія управління часом з використанням ефективних, легкодоступних методів. Воно сприяє управлінню власним життям, оскільки дає змогу раціонально витратити час для задоволення своїх життєвих потреб і особистих цілей. Умовами забезпечення ефективного тайм-менеджменту є: визначення конкретних цілей, розподіл завдань за рівнем їх терміновості та важливості, боротьба з прокрастинацією, самоконтроль, виконання всіх завдань у чітко встановлений термін.

4. У системі збереження психічного здоров'я поліцейських важливе місце належить застосуванню тренінгових технологій. Застосування тренінгових технологій в системі підготовки кадрів для та Національної поліції України є складовою безперервної освіти та професійно-особистісного розвитку працівників протягом усієї службової діяльності. Розроблено та апробовано тренінг з формування навичок стресостійкості та протидії негативному впливу інформаційного простору. Апробація тренінгу в малій групі для працівників кіберполіції засвідчила наявність певних зрушень в когнітивній та регулятивній сферах. Учасники поглибили свої уявлення про засоби збереження психічного здоров'я, протидію інформаційному стресу, опанували навички нервово-м'язової релаксації та тайм-менеджменту.

ВИСНОВКИ

1. На теоретичному етапі дослідження визначено сутність поняття психічного здоров'я, як гармонійного стану рівноваги на когнітивному, емоційному та особистісному рівнях функціонування організму. Обґрунтовано роль генетичних, психологічних і соціальних чинників у структурі психічного здоров'я, що забезпечує злагоджене функціонуванні психічних явищ та

адаптацію індивіда до довкілля. Психічне здоров'я характеризується різними функціями. Когнітивна функція відповідає за ефективну переробку інформації та її практичному застосуванні. Емоційна функція полягає у здатності до адекватного вираження емоцій в різних життєвих ситуаціях. Особистісна функція забезпечує відчуття власної ідентичності та самоцінності, прагнення до саморозвитку та самоактуалізації.

2. Встановлено, що життєдіяльність людини в умовах воєнного стану неминує призводити до змін у психічному здоров'ї. Найбільшому впливу стресових чинників піддаються представники небезпечних професій, зокрема працівники поліції. Недостатньо дослідженим є один із суттєвих стресорів в умовах війни, що полягає в негативному впливі інформаційного простору. Інформаційний простір охоплює систему потоків інформації з різними характеристиками змісту та методів її передачі. Поява нових видів злочинів, пов'язаних із розвитком інформаційних технологій, а також інформаційна війна в період воєнного часу зумовлює необхідність застосування засобів протидії. Велика роль у цьому належить працівникам кіберполіції.

3. Порушенню психічного здоров'я у поліцейських сприяє інтенсивність праці, що пов'язана зі зростанням обсягу інформації. Такі вимоги пов'язані з дедлайнами, жорсткими обмеженнями у часі, які змушують максимально мобілізувати внутрішні психічні ресурси, збільшенням інформаційного навантаження. Інформаційний стрес посилюється, якщо рішення пов'язане з високим ступенем відповідальності, невизначеності, при надмірності чи недостатності інформації, раптових змінах інформаційних параметрів. Обґрунтовано, що найбільшому інформаційному навантаженню підлягають працівники кіберполіції, специфіка роботи яких характеризується широким розмаїттям службових завдань та включає як операційну складову, що передбачає володіння інформаційними технологіями, так і комунікативну складову, що відображає професійну взаємодію у сфері розслідування кіберзлочинності. Їхня діяльність характеризується високим рівнем інформаційного навантаження, що поєднується з іншими видами професійного

стресу, що може становити загрозу психічному здоров'ю та складати передумови для формування синдрому професійного вигорання.

4. У результаті емпіричного дослідження встановлено, що рівень психічного здоров'я 27,5 % у працівників кіберполіції, за результатами самооцінювання, відповідає категорії «Пригнічення», тобто є незадовільним. Це вказує на наявність значних труднощів у задоволенні базових потреб, забезпеченні психічного благополуччя, що є наслідком впливу екстремальних умов діяльності в умовах воєнного стану. Пригнічений стан психічного здоров'я може виявлятися у вигляді хронічного стресу, тривоги, зниженого настрою. Більш поширену категорію за ступенем психічного здоров'я склали досліджувані з помірним рівнем психічного здоров'я, яких виявилось 55 %. Задовільний рівень психічного здоров'я вказує на достатній рівень адаптованості до стресових умов діяльності. Лише у 17,5 % респондентів виявлено категорію «процвітання», що вказує на оптимальний рівень психічного здоров'я. Цій підгрупі досліджуваних притаманний високий рівень психічного благополуччя, попри на стресові впливи воєнного стану.

5. Виявлено нерівномірний розподіл у структурі загального стану психічного здоров'я у працівників кіберполіції: найнижчий показник гедоністичного благополуччя, що пов'язано зі ступенем задоволеності життям і високим рівнем його якості (12%), найвищий – соціального благополуччя, що залежить від ступеню суспільного внеску, гармонійної та конструктивної взаємодії із соціальним оточенням (62,5 %), та середній – психологічного благополуччя (25 %), що характеризується позитивним психоемоційним станом, адекватним рівнем самооцінки, зрілістю світоглядної позиції, наявності мети та сенсу життя. Вивчення показників психічного вигорання засвідчило, що 47,5 % працівників знаходяться на стадії психічного напруження, 32,5 % - на стадії резистенції, 20 % - на стадії вигорання. Найбільш вираженими симптомами емоційного вигорання, є розширення сфери економії дій, що носить захисний характер, тенденція до редукації професійних обов'язків, емоційний дефіцит, емоційне та особистісне відчуження, психовегетативні та психосоматичні та

порушення. Встановлено зв'язок між рівнем психічного здоров'я та рівнем інформаційного стресу працівників кіберполіції. За результатами самооцінювання, виявлено переважання інформативного стресу у порівнянні з комунікативним – 57,5 % та 35 % відповідно. З'ясовано, що респонденти застосовують переважно активні моделі копінг-стратегій (асертивну та просоціальну), а також окремі пасивні моделі копінгу у формі обережних дій, імпульсивних дій та уникання, що дає змогу знизити психоемоційної напруги та задіяти за механізми регуляції для досягнення афективної рівноваги. Отримані результати вказують на необхідність застосування психопрофілактичних заходів у системі психологічного супроводження працівників поліції.

6. Визначено сутність психопрофілактики психічного здоров'я особистості як комплексу спеціальних заходів попередження впливу несприятливих чинників для психічного чи особистісного розвитку. Обґрунтовано, що психопрофілактичні заходи повинні носити системний характер, здійснюватися в рамках стрес-менеджменту та застосовуватися з урахуванням специфіки професійної діяльності працівників кіберполіції. До чинників прямого впливу належить стиль управління та об'єкт впливу; мета та завдання стрес-менеджменту; рівень професійної компетентності працівників; інформаційне забезпечення; просторова та часова організація, застосування тайм-менеджменту. Аргументовано, що в системі збереження психічного здоров'я поліцейських важливе місце належить застосуванню тренінгових технологій. Розроблено, апробовано та доведено ефективність застосування тренінгу з формування навичок стресостійкості та протидії негативному впливу інформаційного простору. Апробація тренінгу в малій групі для працівників кіберполіції засвідчила наявність певних зрушень в когнітивній та регулятивній сферах. Учасники поглибили свої уявлення про засоби збереження психічного здоров'я та протидію інформаційному стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017>
2. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 22–33.

3. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2000. 280 с.
4. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. № 1(21), с. 34–59, 2022.
5. Пащенко В.В. Основні напрямки дослідження феномена емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Вісник Національного університету оборони України* 6(82)/ 2024. С. 101-109.
6. Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини. Луцьк, Україна : Вежа, 2011.
7. Максименко С., Руденко Я., Кушнерьова А., Невмержицький В., Психічне здоров'я особистості. Київ, Україна: Вид-во Людмила, 2021.
8. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. 296 с
9. Ткачишина О.Р., Столярчук О.А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 78–83.
10. Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Психофізіологія та медична психологія*. 2023. Вип. 53. С. 207–211.
11. Костєва Т.Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2018/311-299-6.pdf>.
12. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром і психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи* 2016. Вип. 6. С. 177–182. URL: <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/707/1/Романюк%20В.Л.%20Пилипака%20Ю.І.pdf>.
13. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан та ін. ; за ред. І.Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

14. Павлик Н.В. Структура і критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість : науковий журнал* / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2022. Вип. 1 (21). С. 34–59.
15. Маслач К.Б. Професійне вигоряння особистості. Київ : Либідь, 2003. 340 с.
16. Івасюк А.М. Генеза емоційного вигорання особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2(78) / 2024. С.71-80.
17. Дроздова А.Р. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Харківський університет імені В.Н. Каразіна. Харків, 2013. 249 с.
18. Булах В. Синдром професійного вигорання як складний психофізіологічний феномен. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 47-51.
19. Льошенко О., Кондратева В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Т. 10, 2021. С 105-112.
20. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
21. Дембіцький С. Вивчення психологічного дистресу в соціологічних дослідженнях: історія та методологія. *Український соціум*. 2018. № 1 (64). С. 36-48.
22. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. К., 2012. 504 с.
23. Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повно масштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді : наукова доповідь на засіданні президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (1). DOI: 10.37472/v.naes.2022.4124.

24. ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. *Слово і діло : вебсайт*. 1 листопада 2022 р. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zahostrennya-xronichnyx-xvorob-yak-vijna-vplyne-zdorovya-ukrayincziv>.

25. Панок В.Г. Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (2). С. 1–8. DOI: 10.37472/v.naes.2022.4205.

26. Синдром вигорання у військовослужбовців: етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика: практичний посібник / Авт.-упоряд. Р. Тараненко, Ю. Титаренко. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2024. 75 с.

27. Поняття інформаційного простору [Електронний ресурс] // Навчальні матеріали онлайн. Режим доступу: http://pidruchniki.com/1350052747708/informatika/ponyattya_informatsiynogo_prostoru/

28. Добровольська А. Інформаційний простір: проблеми становлення нової якості національного росту [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.nas.gov.ua/publications/books/series/9789660247048/Documents/2010_03/a14.pdf.

29. Добровольська А. Глобалізація інформаційного простору: адаптація України до загальносвітових тенденцій [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://soskin.info/ea/2005/9-10/20050918.html>.

30. Онищенко О., Горовий В., Попик В. Соціальні мережі як інструмент взаємовпливу влади та громадянського суспільства; НАН України, Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. К., 2014. 295 с.

31. Специфіка і зміст інформаційних суспільних стосунків [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://referat-ok.com.ua/sociologiya/specifika-i-vmist-informaciinih-suspilnih-stosunkiv>.

32. Гапотій В. Інформаційне суспільство та інформаційний суверенітет: теоретико-правовий аспект / В. Гапотій, А. Письменницький. *Науковий вісник*

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ [Електронний ресурс]. Режим доступу: file:///C:/Users/Maria/Downloads/Nvdduvs_2012_2_6.pdf.

33. Тенденції розвитку системи інформаційної безпеки України [Електронний ресурс] // Бібліофонд. Режим доступу: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=652263>.

34. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький : Видавництво Національної академії ПСУ, 2004. 323 с.

35. Жданова І.В. Психологічні аспекти збереження професійного здоров'я майбутніх фахівців у сфері цивільного захисту. Сучасний стан цивільного захисту України та перспективи розвитку : матеріали ХІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : ІДУЦЗ, 2017. С. 167–170.

36. Гречко Т.П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Випуск 3. 2010. С. 35-43.

37. Расторгуєва Н.О. Особливості попередження емоційного вигорання поліцейських у воєнний період. *Юридичний бюлетень*. Випуск 28. 2023. С.180-188.

38. Александров Д.О. Загальна психологічна характеристика професійної діяльності працівника Національної поліції. *Юридична психологія*. № 1 (18). 2016. С. 129-139.

39. Діденко І. Дослідження емоційного вигорання у поліцейських підрозділу поліції особливого призначення «КОРД». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Випуск 3. С. 83-88

40. Моцонелідзе І.О. Психологічні особливості чинників, що зумовлюють виникнення емоційного вигорання у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми сучасної психології*. № 11. 2011. С. 508-518.

41. Барко В. Психологічні аспекти службової діяльності поліцейських підрозділів охорони об'єктів і публічної безпеки. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С.10-19.

42. Галич М.Ю. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. *Юридична психологія*. 2021. №2 (29). С. 44-52.

43. Борисюк О. Дослідження синдрому професійного вигорання у працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2016. Випуск 2. С. 102-112.

44. Кісіль З. Особливості феномену синдрому емоційного вигорання у працівників Національної поліції України. *Соціально-правові студії*. 2019. Випуск 4 (6). С. 111-123.

45. Кіберполіція. Кібербезпека України.
<https://wiki.legalaid.gov.ua/index.php>

46. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма: опис, адаптація, застосування». *Вісник Дніпропетровського університету*. 2014. № 9(1). Т. 22. Вип. 20. С. 89–97.

47. Психологічні тести / під ред. А. Кареліна: в 2 т. Х. : Фоліо, 2006. Т.1. 312 с.

48. Шелег Л.С. Психологічне забезпечення профілактики психосоматичних розладів працівників органів внутрішніх справ : наук.-практ. посібник. К. : НАВС, 2015. 131 с.

49. Ташматов В.А., Третьякова Т.М. Напрями системи психологічного забезпечення поліцейських в Україні. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. Вип. 39. 2022. С. 257-261.

50. Бовдир О., Вельдбрехт О., Самкова О. Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигоряння. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 32 (71) № 6. 2021. С. 32-38

51. Ткаченко М. І. Євась Т. В., Жукова О. А. Актуальні підходи до управління персоналом підприємства. *Економічний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2018. Випуск 4(16). С. 121-124.

52. Погорелова Т.О., Ігнатєва Ю.І. Система управління персоналом як

основний елемент системи управління підприємством. *Вісник НТУ «ХПІ». Серія: Технічний прогрес і ефективність виробництва*. Х. : НТУ «ХПІ». 2013. №21. С. 127-134.

53. Вахлакова В.В. Безпекозабезпечувальна діяльність підприємства: зміст, принципи та способи. *Бізнес-Інформ*. 2020. № 3. С. 200-207.

54. Нечепуренко А.І. Роль соціально-психологічних методів у розвитку менеджменту. *Економіка та управління підприємствами машинобудівної галузі: проблеми теорії та практики*. Харків, 2014. № 1 (17). С. 68-75.

55. Аблязова Н.Р. Кадрова безпека в системі управління підприємством. *Економіка та суспільство*. 2020. № 22. С. 36-44.

56. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

57. Менеджмент і безпека в умовах війни: теоретичні та прикладні аспекти: матеріали-науково-практичної інтернет-конференції (м. Львів, 13 травня 2022 року) / упоряд. В. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 348 с.

58. Порядок організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, затверджений наказом МВС від 06.02.2019 № 88.

59. Василик Н. Впровадження та розвиток стрес-менеджменту в організаціях. *Ефективна економіка*. 2022. № 2. С. 36-45.

60. Кузьмін О.Є., Гончар М.Ф. Стрес-менеджмент у системі управління підприємством. *БізнесІнформ*, 2017. № 5. С. 233-239.

61. Черненко Н. М. Тайм-менеджмент як засіб удосконалення професійної діяльності державних службовців [Електронний ресурс]. *Публічне адміністрування: теорія та практика*. 2011. Вип.2(6). Режим доступу : [www.dridu.dp.ua/zbirnik/2011-02\(6\)/11cnndds.pdf](http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2011-02(6)/11cnndds.pdf)

62. Алюшина Н. О. Тайм-менеджмент посадовця: мистецтво управляти своїм часом [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://alyushina.com/content/presentation/TM.pdf> 6.

63. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : 2015. 78 с.

64. Тренінг-курс «Тайм-менеджмент»: методичні рекомендації до виконання практичних завдань для студентів спеціальності 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» першого (бакалаврського) рівня / уклад. К. А. Заславська. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2022. 28 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») (К. Кіз)

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» розроблено американським дослідником К. Кізом з урахуванням тривимірної структури психічного здоров'я, представленої у термінах частотності переживання ознак гедонічного, психологічного та соціального благополуччя. На українській вибірці методика адаптована Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак. Опитувальник складається з 14 питань та вимірює «процвітання»,

«помірний рівень» та «пригнічення».

Інструкція для учасників опитування: будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	1-2 рази	Приблизно 1 раз на тиждень	Приблизно 2-3 рази на тиждень	Майже кожен день	Кожен день
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	
1. Щастя	0 1 2 3 4 5
2. Цікавість до життя	0 1 2 3 4 5
3. Задоволення	0 1 2 3 4 5
4. Що можете зробити важливий внесок для суспільства	0 1 2 3 4 5
5. Належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)	0 1 2 3 4 5
6. Що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви	0 1 2 3 4 5
Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	
7. Що люди зазвичай хороші	0 1 2 3 4 5
8. Що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас	0 1 2 3 4 5
9. Задоволення собою як особистістю	0 1 2 3 4 5
10. Що успішно впораєтесь із повсякденними обов'язками	0 1 2 3 4 5
11. Теплі та довірливі стосунки з оточуючими	0 1 2 3 4 5
12. Що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення	0 1 2 3 4 5
13. Впевненість у висловлюванні власних поглядів	0 1 2 3 4 5
14. Що маєте мету та сенс життя	0 1 2 3 4 5

Категоріальна діагностика. Процвітання діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів). Пригнічення діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом

останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9–14 – показниками психологічного благополуччя). В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.

ДОДАТОК Б

Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка

Інструкція

На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» або «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів вашої професійної діяльності – колег, пацієнтів, клієнтів тощо, з якими ви щоденно працюєте.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки в роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений (задоволена) своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився (помилилась) у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).

4. Мене турбує те, що я став (стала) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився (втомилась) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.
15. Я б змінив (змінила) місце роботи, якби з'явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на належному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не ладиться у стосунках з діловим партнером.
19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватись якомога менше.
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.
21. Іноді, звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.
24. При згадці про деяких партнерів і колег у мене псується настрій.
25. Конфлікти й суперечки з колегами забирають багато сил та емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати чи підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними та обтяжливими.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як потрібно, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюся обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра – не отримаєш зла».
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.

34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам по роботі більше віддаю уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.

36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає калатати серце, підвищується артеріальний тиск, виникає головний біль.

37. У мене добрі (в цілому – задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі.

40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу та зневіру.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше ніж зазвичай.

42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше ніж звичайно.

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.

44. Зазвичай, я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.

45. Як правило, я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму гуморі.

46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, «без душі».

47. У справах трапляються настільки неприємні люди, що всупереч волі, бажаєш їм чогось недоброго.

48. Після спілкування з неприємними партнерами, в мене буває погіршення фізичного та психічного стану.

49. На роботі я постійно відчуваю психічне і фізичне перевантаження.

50. Успіхи на роботі надихають мене.

51. Ситуація на роботі, в якій я опинився (опинилась), здається безвихідною (майже безвихідною).

52. Я втратив (втратила) спокій через роботу.

53. Упродовж останнього року трапляються скарги на мене з боку партнерів.

54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.

55. Часто з роботи я приношу додому негативні емоції.

56. Я часто працюю через силу.

57. Раніше я був (була) більш чуйним (чуйною) та уважним (уважною) до партнерів, аніж тепер.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.

59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити й не чути.

60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав (занедужала).

61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.

62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.

63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би (була б) набагато щасливішим (щасливішою).

64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.

65. Іноді я поводжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів (не хотіла), щоб вони чинили зі мною.

66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.

67. Зазвичай, після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.

68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.

69. Стан, прохання, потреби партнерів, зазвичай, мене щиро хвилюють.

70. Працюючи з людьми, я завжди ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань і негативних емоцій.

71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно та легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі ніж те, чого я досягаю, через певні обставини.

75. Моя кар'єра склалася вдало.

76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.

77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би (не хотіла б) бачити й чути.

78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.

79. Моя втома на роботі, зазвичай, мало або взагалі не відображається на спілкуванні з рідними й друзями.

80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив (втратила) зацікавленість, живе відчуття.

83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця – зробила знервованим, злим (знервованою, злою), пригнітила емоції.

84. Робота з людьми, вочевидь, підриває моє здоров'я.

ДОДАТОК В

Опитувальник PSM25 Лемура-Тесьє-Філляна (Lemur-Tessier-Fillion)**Інструкція.**

Оцініть ваш стан за минулий тиждень за на основі восьмибальної шкали. Оберіть число від 1 до 8, яке визначає ваші переживання. Для виконання тесту потрібно приблизно п'ять хвилин.

1. Я відчуваю стан напруженості та крайньої схвильованості.
2. У мене є відчуття кома в горлі та/або сухості у роті.
3. Я перевантажений роботою, мені зовсім не вистачає часу.
4. Я поспіхом ковтаю їжу або забуваю поїсти.
5. Навіть після роботи я думаю про незавершені справи.
6. Я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій та невирішених питань, обдумую свої ідеї знову і знову.
7. Я почуваюся самотнім і незрозумілим.
8. Я маю проблеми з фізичним здоров'ям різного характеру.
9. Я поглинений похмурими думками, змучений тривожними станами.
10. Я забуваю про зустрічі чи справи, які маю зробити чи вирішити
11. У мене часто псується настрої

12. Я легко можу заплакати від образи або виявити агресію, лють
13. Я відчуваю себе втомленою людиною
14. У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (або стискаю кулаки)
15. Я спокійний і безтурботний.
16. Мені важко дихати та/або у мене раптово перехоплює дихання
17. Я маю проблеми із травленням
18. Я схвилюваний, стурбований, збуджений
19. Я легко лякаюся; шум чи шурхіт змушують мене здригатися
20. Мені потрібно більше півгодини для того, щоб заснути
21. Я спантеличений.
22. У мене втомлений вигляд; мішки або кола під очима.
23. Я відчуваю тяжкість на своїх плечах.
24. Я стривожений, мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти чи сидіти на одному місці
25. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої чи жести .

Обробка результатів. На основі підрахунку відповідей визначається підсумковий показник психічної напруги (ППН). Чим він більше, тим вище рівень психологічного стресу. Так, якщо показник становить понад 155 балів — це вказує на високий стресовий рівень стресу, який може обумовлювати стан дискомфорту та дезадаптації індивіда, та вимагає застосування різних психокорекційних та психотерапевтичних методів нервово-психічної релаксації, зміни когнітивних установок та стилю життя.

Підсумковий показник психічної напруги, що вказує на середній рівень стресу, лежить в інтервалі 154-100 балів. Низький рівень стресу визначається показником ППН, меншим за 100 балів, та свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.