

<https://doi.org/10.34142/23129387.2025.73.13>

УДК 159.9.072.4

ORCID ID: 0000-0002-4343-6694

ORCID ID: 0009-0001-0584-2181

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ МАРКЕР РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Анастасія М. Большакова^{1AD}, *Дмитро О. Дубінін*^{2ABCD}

¹ Доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології,

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.
Сковороди

E-mail: bolshakova777@ukr.net

² викладач кафедри психології,

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.
Сковороди

E-mail: dimitry.dubinin@gmail.com

Авторський внесок: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису.

Актуальність дослідження: Зростання психологічних навантажень на працівників поліції в умовах воєнних дій, соціальної нестабільності та тривалого професійного стресу зумовлює необхідність вивчення резильєнтності як ключового особистісного й професійного ресурсу.

Мета дослідження: виявлення особливостей професійного вигорання поліцейських залежно від стажу служби та наявності бойового досвіду та емпіричне встановлення взаємозв'язку між рівнем їх резильєнтності та проявами професійного вигорання.

Методи дослідження: опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання, розроблений О. Чабаном, О. Хаустовою та В. Омеляновичем, адаптована версія Шкали резильєнтності (cd-risc-10) (О. Односталко, З. Кіреєва, Б. Бірон), Шкала резильєнтності К.

200 © Харківський національний

педагогічний університет імені Г. С. Сковороди



Коннора та Дж. Девідсона (CD-RISC-25) в адаптації Є. Грішина, Шкала резильєнтності Resilience Scale for Adults (RSA) в адаптації Д. Дубініна.

Результати дослідження: дисперсійний аналіз виявив статистично значущі відмінності у рівнях професійного вигорання працівників поліції залежно від стажу служби та наявності бойового досвіду. Найвищі показники вигорання зафіксовано у поліцейських із середнім стажем без бойового досвіду, тоді як у працівників із бойовим досвідом рівень емоційного виснаження був істотно нижчим, що свідчить про буферну роль резильєнтності. Кореляційний аналіз засвідчив стійкі негативні зв'язки між показниками професійного вигорання та усіма компонентами резильєнтності, зокрема орієнтацією на досягнення цілей, самоконтролем, самодетермінацією, соціальною контактністю та самоприйняттям.

Висновки: дослідження підтвердило, що професійне вигорання є надійним психологічним маркером ефективності механізмів резильєнтності працівників поліції. Встановлено, що рівень вигорання зростає за умов виснаження адаптаційних ресурсів і зниження емоційної саморегуляції. Дисперсійний аналіз виявив суттєві відмінності залежно від стажу служби та бойового досвіду, а кореляційний – стійкі негативні зв'язки між показниками вигорання та компонентами резильєнтності. Результати засвідчують, що професійне вигорання виступає маркером резильєнтності та професійної надійності поліцейських.

Ключові слова: резильєнтність, професійне вигорання, життєстійкість, поліцейські, Національна поліція, копінг-стратегії.

Professional Burnout as a Psychological Marker of Police Officers' Resilience

Anastasiia Bolshakova^{1AD}, Dmytro Dubinin^{2ABCD}

¹ Doctor of Psychological Sciences, Professor,

Professor at the Department of Psychology,

Kharkiv National Pedagogical University named after H. S.

Skovoroda

E-mail: bolshakova777@ukr.net



² Lecturer at the Department of Psychology,
Kharkiv National Pedagogical University named after H. S.
Skovoroda

E-mail: dimitry.dubinin@gmail.com

Author's contribution: A – research design; B – data collection; C – statistical analysis; D – manuscript preparation.

Relevance of the study: the increasing psychological demands placed on police officers in the context of war, social instability, and chronic occupational stress highlight the need to study resilience as a key personal and professional resource.

Purpose of the study: to identify the features of professional burnout among police officers depending on their length of service and combat experience, and to empirically determine the relationship between their level of resilience and manifestations of professional burnout.

Research methods: The Professional Burnout Questionnaire developed by O. Chaban, O. Khaustova and V. Omelianovych; Resilience Scale (CD-RISC-10) adapted by O. Odnostalko, Z. Kireieva, and B. Biron; the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) adapted by Ye. Hryshyn; and the Resilience Scale for Adults (RSA) adapted by D. Dubinin.

Research results: the ANOVA revealed statistically significant differences in the levels of professional burnout among police officers depending on length of service and combat experience. The highest burnout indicators were found in officers with medium-length service and no combat experience, whereas those with combat experience showed considerably lower emotional exhaustion, indicating the buffering role of resilience. Correlation analysis demonstrated stable negative relationships between professional burnout and all components of resilience, particularly goal orientation, self-control, self-determination, social connectedness, and self-acceptance.

Conclusions: the study confirmed that professional burnout is a reliable psychological marker of the effectiveness of resilience mechanisms in police officers. It was established that burnout levels increase with the depletion of adaptive resources and reduced emotional self-regulation. The ANOVA revealed significant differences depending on length of service and combat experience, while the correlation analysis confirmed stable negative relationships between burnout indicators and resilience components. The

202 © Харківський національний

педагогічний університет імені Г. С. Сковороди



results demonstrate that professional burnout serves as a marker of resilience and professional reliability among police officers.

Keywords: *resilience, professional burnout, hardiness, police officers, National Police, coping strategies.*

Вступ. Проблема збереження та розвитку резильєнтності працівників поліції набуває особливої актуальності в умовах воєнних дій та соціальної нестабільності, що спричиняють зростання психологічного навантаження на особовий склад. Резильєнтність як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психологічну рівновагу, ціннісну орієнтацію та продуктивність діяльності попри тривалі дестабілізуючі впливи для представників поліції є ключовим ресурсом професійної надійності, стійкості та моральної цілісності.

Комплексне дослідження резильєнтності передбачає вивчення не лише її структурних компонентів і чинників розвитку, але й психологічних проявів зниження стійкості, які сигналізують про виснаження адаптаційних ресурсів. Одним із таких проявів є професійне вигорання, що відображає порушення рівноваги між навантаженням і ресурсами, зниження ефективності механізмів подолання, емоційне виснаження та редукцію професійних смислів (Максименко, Карамушка & Зайчикова, 2004). Саме тому вивчення професійного вигорання поліцейських виступає важливим аспектом діагностики резильєнтності, даючи змогу виявити її межі та оцінити ефективність внутрішніх регуляторних процесів.

Метою цього дослідження є виявлення особливостей професійного вигорання поліцейських залежно від стажу служби та наявності бойового досвіду та емпіричне встановлення взаємозв'язку між рівнем їх резильєнтності та проявами професійного вигорання.

Методи дослідження: опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання, розроблений О. Чабаном,



О. Хаустовою та В. Омеляновичем (Чабан, Хаустова & Омелянович, 2025) адаптована версія Шкали резильєнтності (CD-RISC-10) (Односталко, Кіреєва & Бірон, 2020), яка дозволяє оцінити загальну резильєнтність [4], Шкала резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона (CD-RISC-25) у адаптації Є. Грішина, призначена для вимірювання процесуальних аспектів резильєнтності (Грішин, 2024), Шкала резильєнтності Resilience Scale for Adults (RSA) О. Фрібора у власній адаптації, яка дозволяє оцінити змістову наповненість резильєнтності (Дубінін, 2025).

Результати.

Проблематика резильєнтності в останні десятиліття посідає провідне місце у психологічних дослідженнях, спрямованих на вивчення ресурсів особистості в умовах стресу, кризи та професійного навантаження. Резильєнтність розглядається як системна здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, ефективно долати труднощі та відновлювати функціонування після дії стресогенних чинників. У класичних підходах К. Болтона та Р. Преторіуса (Bolton & Praetorius, 2016), Дж. Бонанно (Bonanno, 2004), К. Коннора та Дж. Девідсон (Connor & Davidson, 2003), А. Мастен (Masten, 2001), цей феномен визначається як динамічний процес адаптації, у якому поєднуються індивідуальні, когнітивні, емоційні та соціальні ресурси, що забезпечують ефективне відновлення після дестабілізуючих подій. Зарубіжні дослідження підтверджують, що резильєнтність є ключовим чинником психологічного благополуччя і професійної надійності представників стресонебезпечних професій, зокрема поліцейських, військових, рятувальників та медичних працівників. Зокрема, М. Унгар трактує резильєнтність як соціально детермінований процес взаємодії між особистісними ресурсами та умовами середовища, який визначає здатність до успішного функціонування у несприятливих обставинах (Ungar, 2018). Дослідження П. Бартона, Р. Урсано та К. Райта



показують, що у військових та правоохоронців високий рівень резильєнтності пов'язаний із меншою схильністю до емоційного виснаження, зниженням тривожності та кращою здатністю до саморегуляції в умовах бойового стресу (Bartone, Ursano & Wright, 1989).

Вітчизняні науковці також приділяють значну увагу дослідженню резильєнтності як ресурсу психологічної стійкості. Зокрема, у роботах О. Кокуна (Кокун та ін., 2025; Kokun, 2024; Kokun et al., 2024), І. Приходька, О. Колесниченко (Prykhodko et al., 2022) та ін. резильєнтність розглядається як інтегративна особистісна властивість, що забезпечує конструктивне подолання труднощів, підтримання мотиваційної сфери та збереження смислової цілісності особистості. Зокрема, підкреслюється її роль у професійному функціонуванні осіб, чия діяльність пов'язана з високим ризиком, відповідальністю та емоційною напругою.

Важливим завданням комплексного дослідження психологічних особливостей резильєнтності працівників поліції є вивчення рівня професійного вигорання, оскільки цей феномен відображає ступінь виснаження особистісних і професійних ресурсів, що безпосередньо пов'язано з ефективністю резильєнтних механізмів. Аналіз показників вигорання дозволяє виявити ознаки зниження адаптаційного потенціалу, емоційного виснаження, деформації професійної мотивації та порушення системи саморегуляції, які є протилежними за змістом до проявів резильєнтності. У цьому контексті дослідження професійного вигорання дає можливість встановити межі стійкості особистості до тривалого стресу, визначити ступінь напруження психологічних ресурсів.

Вивчення професійного вигорання у працівників поліції потребує урахування комплексу чинників, які впливають на динаміку емоційного виснаження та ефективність резильєнтних механізмів. Одними з найбільш вагомих серед них є стаж служби та наявність бойового досвіду, оскільки саме вони



визначають ступінь тривалого впливу стресогенних факторів професійної діяльності, частоту контакту з травматичними подіями, рівень професійної ідентичності та накопичення психологічного навантаження. Отже, для виявлення особливостей прояву професійного вигорання у працівників поліції було проведено дисперсійний аналіз, який дозволив визначити, як рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень змінюється залежно від стажу служби та наявності бойового досвіду.

На рис. 1–3 показано, як рівень професійного вигорання поліцейських співвідноситься із бойовим досвідом, стажем роботи та сукупністю цих факторів.

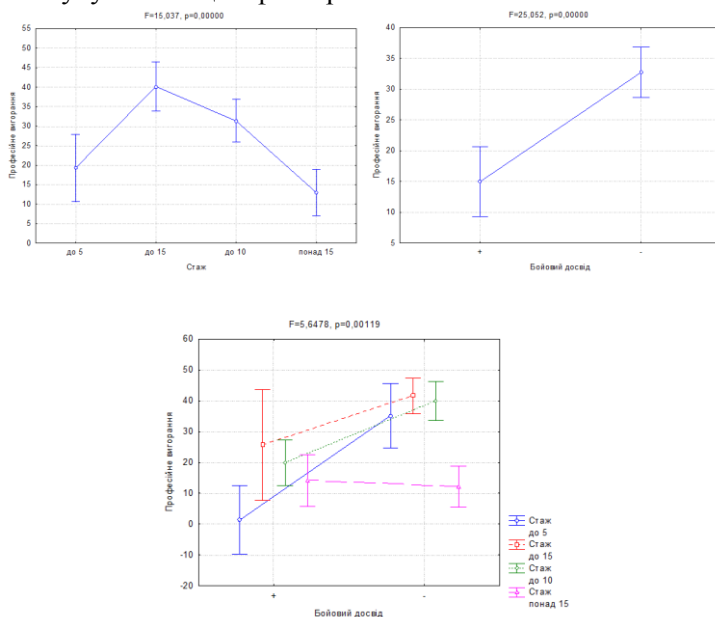


Рис. 1-3. Рівень професійного вигорання поліцейських в залежності від (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду та (3) сукупності цих факторів



Результати дисперсійного аналізу засвідчили наявність статистично значущих відмінностей у рівні професійного вигорання працівників поліції залежно від стажу служби ($F = 15,037$; $p = 0,00000$), бойового досвіду ($F = 25,052$; $p = 0,00000$) та їхньої взаємодії ($F = 5,6478$; $p = 0,00119$). Це свідчить про те, що динаміка професійного вигорання у поліцейських не є лінійною і визначається поєднанням досвіду служби та участі у бойових діях, що по-різному впливає на стійкість до емоційного виснаження.

Як видно з рис.1, рівень професійного вигорання має виражений піковий характер: на початкових етапах служби (до 5 років) показники вигорання відносно невисокі, що, ймовірно, пов'язано з мотивацією новизни, високою залученістю у професію та прагненням самоствердитися. Проте у групі поліцейських зі стажем до 15 років спостерігається різке підвищення рівня вигорання, що може бути наслідком тривалого впливу стресогенних чинників професійної діяльності, накопичення емоційного виснаження, зниження ідеалістичних очікувань і зіткнення з обмеженнями системи. Саме цей період часто характеризується так званім «кризовим плато» професійного розвитку, коли особистість уже має значний досвід, але не завжди бачить перспективи самореалізації чи підтримку з боку організаційного середовища. Надалі, у групах зі стажем до 10 і понад 15 років, рівень вигорання поступово зменшується, що може відображати процеси адаптації, переоцінки цінностей, набуття зрілості та розвиток більш ефективних стратегій саморегуляції та подолання професійного стресу.

Дані рис. 2 демонструють вплив бойового досвіду, який виступає потужним модератором рівня професійного вигорання. У поліцейських із бойовим досвідом спостерігається істотно нижчий рівень емоційного виснаження порівняно з тими, хто не має такого досвіду. Цей ефект може пояснюватися тим, що



пережитий бойовий досвід часто стає каталізатором переосмислення власних цінностей і життєвих пріоритетів, що знижує вразливість до вигорання, особливо на етапах подальшої професійної діяльності. Навпаки, працівники поліції без бойового досвіду демонструють більш високі показники вигорання, що, ймовірно, пов'язано із меншою стресовою витривалістю, відсутністю досвіду екстремальних ситуацій і менш розвинутими навичками емоційної регуляції.

Найбільш показовим є рис.3, який ілюструє взаємодію стажу служби та бойового досвіду. Виявлено, що найвищий рівень професійного вигорання спостерігається у працівників із середнім стажем (до 10–15 років), які не мають бойового досвіду. Це може бути пояснено поєднанням факторів: накопиченням хронічного стресу, зниженням мотивації, відчуттям рутини та браком зовнішніх ресурсів підтримки. Водночас у працівників із бойовим досвідом рівень вигорання залишається стабільно нижчим у всіх категоріях стажу, що вказує на буферну роль резильєнтності, сформованої у процесі бойових дій. Особливо низькі показники вигорання притаманні працівникам із тривалим стажем служби (понад 15 років) та бойовим досвідом, що свідчить про високий рівень професійної зрілості, емоційної стабільності та сформованої аксіологічної системи, яка дозволяє зберігати психологічну рівновагу навіть за умов значного навантаження.

Отже, отримані результати підтверджують, що професійне вигорання у поліцейських є складним багатофакторним явищем, динаміка якого визначається не лише тривалістю служби, а й наявністю бойового досвіду як потужного захисного чинника. Висока резильєнтність, ціннісна мотивація та розвинуті навички емоційної саморегуляції, притаманні поліцейським із бойовим досвідом, відіграють вирішальну роль у профілактиці вигорання. Таким чином, можна стверджувати, що формування резильєнтності має стати одним із ключових напрямів психологічної підготовки та супроводу працівників поліції,



особливо у критичні періоди професійного становлення (5–15 років служби), коли ризик емоційного виснаження є найвищим.

Отримані результати дисперсійного аналізу дозволили виявити відмінності у рівнях професійного вигорання залежно від стажу служби та бойового досвіду, що дало змогу окреслити основні тенденції динаміки емоційного виснаження у структурі професійної діяльності поліцейських. Для глибшого розуміння психологічних механізмів цього феномену був проведений аналіз взаємозв'язків між показниками професійного вигорання та рівнем резильєнтності, яка виступає внутрішнім ресурсом збереження адаптаційного потенціалу та протидії деструктивним наслідкам професійного стресу.

Кореляційний аналіз дав можливість емпірично перевірити гіпотезу про те, що професійне вигорання є психологічним маркером рівня ефективності резильєнтних механізмів працівників поліції (табл. 1)

Результати кореляційного аналізу, наведені в таб. 1, демонструють систему статистично значущих взаємозв'язків між показниками професійного вигорання та різними складовими резильєнтності працівників поліції, що підтверджує гіпотезу про те, що професійне вигорання є зворотним індикатором рівня резильєнтності.

Таблиця 1

Кореляції показників резильєнтності та професійного вигорання працівників поліції

Показники резильєнтності	Професійне вигорання
Загальна резильєнтність (Шкала резильєнтності cd-risc-10)	-0,57
Процесуальна резильєнтність (Шкала резильєнтності К. Коннора CD-RISC-25):	
Орієнтація на виклики і досягнення цілей	-0,77
Самоконтроль та здатність долати труднощі	-0,76



Самодетермінація та осмисленість життя		-0,72
Стресостійкість		-0,54
Конструктивні копінги		-0,45
Соціальна контактність		-0,67
Оптимальна регуляція		-0,69
Відкритість життєвому досвіду		-0,59
Змістова резильєнтність (Resilience Scale for Adults – RSA):		
Сімейна згуртованість		-0,49
Соціальні ресурси		-0,49
Сплановане майбутнє		-0,48
Самоприйняття		-0,67
Соціальна компетентність		-0,63
Схильність до структурування життя		-0,44

Примітка: усі кореляції значущі на рівні $p < 0,0001$.

Зокрема, виявлено високий негативний зв'язок між професійним вигоранням та показником загальної резильєнтності ($r = -0,57$; $p < 0,0001$), що свідчить про те, що працівники з високим рівнем стійкості краще адаптуються до професійного стресу, демонструють більшу гнучкість і емоційну стабільність. Такий результат дозволяє інтерпретувати вигорання як маркер зниження внутрішніх ресурсів резильєнтності, які забезпечують ефективне функціонування особистості у кризових умовах.

Аналіз зв'язку між вигоранням та орієнтацією на виклики та досягнення цілей також показав наявність сильної негативної кореляції ($r = -0,77$; $p < 0,0001$), яка свідчить про те, що внутрішня мотивація, прагнення досягати результатів і здатність сприймати труднощі як виклики є потужним буфером проти розвитку вигорання. Поліцейські, для яких характерна така орієнтація, сприймають стресові ситуації не як загрозу, а як можливість для зростання, що забезпечує збереження



професійної активності та психологічної цілісності.

Подібний зв'язок виявлено між вигоранням та самоконтролем і здатністю долати труднощі ($r = -0,76$; $p < 0,0001$). Цей показник відображає значення емоційно-вольової регуляції в системі резильєнтності: чим вища здатність особистості контролювати власні емоційні реакції, підтримувати зібраність і послідовність дій у стресових умовах, тим нижчий рівень професійного виснаження. Отже, ослаблення самоконтролю сприяє підвищенню імпульсивності, емоційній нестійкості та втомі, що посилює прояви вигорання.

Статистично значущий негативний взаємозв'язок між професійним вигоранням та самодетермінацією і осмисленістю життя ($r = -0,72$; $p < 0,0001$) свідчить про те, що відчуття смислу власної діяльності, усвідомлення особистої місії та автономність рішень є ключовими чинниками психологічної стійкості – поліцейські, які сприймають свою роботу як ціннісно значущу та суспільно важливу, зберігають мотивацію та здатність долати напруження без формування симптомів вигорання.

Схожий характер зв'язку спостерігається між вигоранням та стресостійкістю ($r = -0,54$; $p < 0,0001$), що підкреслює значення здатності зберігати внутрішню рівновагу в умовах підвищених психоемоційних навантажень. Висока стресостійкість передбачає ефективне використання поліцейськими внутрішніх і зовнішніх ресурсів у кризових ситуаціях, що мінімізує негативний вплив тривалого стресу.

Значний негативний зв'язок виявлено між вигоранням і соціальною контактністю ($r = -0,67$; $p < 0,0001$), що підкреслює важливу роль соціальної підтримки у запобіганні емоційному виснаженню. Отже, працівники поліції, які відчувають згуртованість колективу, підтримку колег і позитивну взаємодію з керівництвом, краще адаптуються до стресу та рідше стикаються з проявами професійної ізоляції чи цинізму.

Статистично значуща негативна кореляція встановлена між вигоранням та оптимальною регуляцією ($r = -0,69$; $p <$



0,0001). Оскільки цей показник відображає здатність до саморегуляції емоційних станів і конструктивного управління поведінкою, можна дійти висновку, що поліцейські, які мають розвинену емоційну регуляцію, є здатними попереджати накопичення напруження, уникати емоційних зривів і зберігати ефективність навіть у напружених умовах служби.

Виявлено статистично значущий негативний зв'язок професійного вигорання із відкритістю життєвому досвіду ($r = -0,59$; $p < 0,0001$), що відображає роль когнітивно-емоційної гнучкості як ресурсу стійкості. Поліцейські, які зберігають готовність приймати нові обставини, переосмислювати пережитий досвід і навчатися на ньому, здатні швидше відновлювати внутрішню рівновагу після напружених епізодів служби.

Статистично значущі негативні зв'язки встановлено між вигоранням і сімейною згуртованістю ($r = -0,49$; $p < 0,0001$), а також соціальними ресурсами ($r = -0,49$; $p < 0,0001$). Ці показники засвідчують, що підтримка з боку родини, друзів і соціального оточення виступає вагомим компенсаторним чинником, який сприяє відновленню психоемоційного ресурсу після професійного стресу. Наявність близьких, з якими можна поділитися переживаннями, допомагає зберегти відчуття безпеки та зменшує ймовірність формування симптомів вигорання.

Сплановане майбутнє демонструє статистично значущий негативний зв'язок із професійним вигоранням ($r = -0,48$; $p < 0,0001$), що відображає роль часової перспективи та цільової визначеності як буферів емоційного виснаження. Отже, чим чіткіше поліцейські уявляють особисті та професійні горизонти, тим легше їм підтримувати мотивацію, регулювати інтенсивність стресових реакцій та переосмислювати труднощі як кроки на шляху до довгострокових цілей.

Значущий негативний зв'язок виявлено також між вигоранням і самоприйняттям ($r = -0,67$; $p < 0,0001$). Отже,



оскільки високий рівень самоприйняття знижує ризик розвитку внутрішніх конфліктів, самозвинувачення та перфекціонізму, які часто сприяють емоційному виснаженню, працівники поліції, здатні приймати власні обмеження та зберігати позитивне ставлення до себе, демонструють більшу стійкість і психологічну гармонію.

Негативна кореляція між вигоранням і соціальною компетентністю ($r = -0,63$; $p < 0,0001$) вказує, що комунікативна гнучкість і здатність ефективно взаємодіяти з людьми також є важливими елементами резильєнтності. Поліцейські, які мають розвинені соціальні навички, краще справляються із міжособистісними конфліктами, що запобігає емоційному напруженню та підтримує відчуття професійної ефективності.

Схильність до структурування життя так само пов'язана з нижчим рівнем вигорання ($r = -0,44$; $p < 0,0001$), підкреслюючи значення повсякденної організованості як регуляторного механізму стійкості. Впорядкованість режиму, послідовність дій і чіткість процедур зменшують когнітивне перевантаження поліцейських, попереджають накопичення хаотичних стресорів і полегшують відновлення ресурсів; натомість ригідний або, навпаки, хаотичний стиль організації діяльності посилює реактивність, імпульсивність та ризик емоційного виснаження.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що всі структурні складові резильєнтності – когнітивні, емоційно-регуляційні, соціальні та ціннісно-мотиваційні – перебувають у стійкому оберненому зв'язку з рівнем професійного вигорання. Чим вищою є резильєнтність поліцейських, тим ефективніше вони долають стрес, зберігають емоційну рівновагу, смислову орієнтацію та внутрішню автономію. Таким чином, професійне вигорання можна розглядати як об'єктивний маркер виснаження системи резильєнтності, який сигналізує про потребу у відновленні психологічних ресурсів та розвитку навичок емоційної регуляції, саморефлексії та отримання соціальної підтримки.



Висновки

Резильєнтність працівників поліції є ключовою психологічною характеристикою, що забезпечує ефективне подолання професійного стресу, збереження емоційної рівноваги та мотиваційної залученості у діяльність в умовах підвищеного ризику.

Професійне вигорання виступає об'єктивним показником стану адаптаційної системи особистості поліцейського та може бути розглянуте як психологічний маркер ефективності механізмів резильєнтності. Підвищення рівня вигорання відображає виснаження внутрішніх ресурсів стійкості, порушення емоційно-вольової регуляції та зниження смислової залученості у професійну діяльність.

Результати дисперсійного аналізу показали, що динаміка професійного вигорання у працівників поліції залежить від стажу служби та наявності бойового досвіду. Найвищі показники вигорання спостерігаються у поліцейських із середнім стажем (10–15 років) без бойового досвіду, що може бути наслідком накопичення хронічного стресу та зниження мотивації. Водночас у працівників із бойовим досвідом вигорання проявляється значно слабше, що свідчить про буферну роль резильєнтності, сформованої у процесі екстремального досвіду.

Дані кореляційного аналізу підтвердили наявність системи стійких негативних зв'язків між професійним вигоранням і структурними компонентами резильєнтності. Найтісніші обернені кореляції виявлено між вигоранням та орієнтацією на досягнення цілей ($r = -0,77$), самоконтролем ($r = -0,76$), самодетермінацією ($r = -0,72$) і соціальною контактністю ($r = -0,67$), що свідчить про важливість емоційно-регуляційних, мотиваційних та соціальних ресурсів у запобіганні виснаженню.

Високий рівень резильєнтності визначає здатність працівників поліції підтримувати професійну ефективність, зберігати смислову орієнтацію та відновлювати ресурси після



стресу. Відповідно, розвиток резильєнтності має бути пріоритетним напрямом психологічного супроводу поліцейських, особливо в критичні періоди професійного становлення (5–15 років служби), коли ризик емоційного виснаження є найвищим.

Отримані результати підтверджують, що професійне вигорання виконує функцію діагностичного індикатора ефективності резильєнтності. Виявлення його симптомів на ранніх етапах може слугувати підставою для цілеспрямованих психопрофілактичних заходів, спрямованих на відновлення емоційної стабільності, розвиток саморегуляції, підвищення смислової усвідомленості та зміцнення соціальних зв'язків у поліцейських колективах.

Література:

Грішин Є.О. (2024). Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Західноукраїнський національний університет. Тернопіль.

Дубінін Д.О. (2025). Україномовна адаптація дорослої версії опитувальника резильєнтності Resilience Scale for Adults – RSA. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. 8(48).. 1417–1429. DOI: [10.52058/2786-5274-2025-8\(48\)-1417-1429](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1417-1429)

Коkun О., Лозінська Н., Пішко І., Олійник В. Особливості посттравматичного зростання військовослужбовців з різним бойовим досвідом. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. №5 (87). С. 80–89. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-80-89>

Односталко О.С., Кіреєва З.О., Бірон Б.В. (2020). Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*, 14, 110–117. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>

Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / С.Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова та ін. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.

Чабан О., О. Хаустова О., Омелянович В. (2025). Опитувальник



для виявлення синдрому професійного вигорання: розробка та валідація нової діагностичної методики. Психосоматична медицина та загальна практика, 10, 1–25. DOI: [10.26766/pmgp.v10i1.598](https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i1.598)

Bartone, P. T., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers: A prospective study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 177(6), 317–328. DOI: [10.1097/00005053-198906000-00001](https://doi.org/10.1097/00005053-198906000-00001)

Bolton, K. W., & Praetorius, R. T. (2016). Resilience protective factors in an older adult population: A qualitative interpretive meta-synthesis. *Qualitative Social Work*, 15(3), 384–401. DOI: [10.1093/swr/svw008](https://doi.org/10.1093/swr/svw008)

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. • DOI: [10.1037/0003-066X.59.1.20](https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20)

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. DOI: [10.1002/da.10113](https://doi.org/10.1002/da.10113)

Kokun, O. (2024). Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 39(2), 139–156. DOI: [10.1080/15555240.2023.2251681](https://doi.org/10.1080/15555240.2023.2251681)

Kokun, O., Pischko, I., Lozinska, N., Stasiuk, V., & Oliinyk, V. (2024). Mental health of servicemen, POWs, and civilians in Ukraine: A comparative study. *Journal of Loss and Trauma*, 10(5), 1–26. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2411694>

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. DOI: [10.1037/0003-066x.56.3.227](https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227)

Prykhodko, I., Kolesnichenko, O., Matsehora, Ya., Aleshchenko, V., Kovalchuk, O., Matsevko, T., Krotiuk, V., & Kuzina, V. (2022). Effects of posttraumatic stress and combat losses on the combatants' resilience. *Československá psychologie*, 66(2), 157–169. DOI: [10.51561/csppsych.66.2.157](https://doi.org/10.51561/csppsych.66.2.157)

Ungar, M. (2018). Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23(4), 1–12. DOI: [10.5751/ES-10385-230434](https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434)

Отримано: 20 09 2025 року

Прорецензовано: 02 10 2025 року

Прийнято до друку: 10 10 2025 року

