

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПРОЦЕСУАЛЬНУ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Большакова Анастасія Миколаївна
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди
ORCID ID: 0000-0002-4343-6694
Researcher ID: ABB-4723-2021

Дубінін Дмитро Олегович
викладач кафедри психології
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди
ORCID ID: 0009-0001-0584-2181

Зайцева Ольга Олександрівна
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології,
початкової освіти та освітнього менеджменту
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
ORCID ID: 0000-0001-8529-7269

Представлено результати емпіричного вивчення взаємозв'язку між професійним вигоранням і процесуальною резильєнтністю працівників поліції.

У дослідженні взяли участь 127 працівників Національної поліції України віком від 20 до 44 років із різним стажем служби та бойовим досвідом або без нього. Для збору даних використано Опитувальник професійного вигорання (О. Чабан та ін.) та Шкалу резильєнтності К. Коннора – Дж. Девідсона в адаптації Є. Грішина. Дисперсійний аналіз виявив, що підвищення рівня професійного вигорання супроводжується зниженням більшості показників процесуальної резильєнтності: орієнтації на виклики, самоконтролю, стресостійкості, самодетермінації, соціальної контактності, відкритості досвіду та ефективності копінг-стратегій. Встановлено, що тривалість служби й бойовий досвід виконують буферну функцію, частково нейтралізуючи негативний вплив вигорання на регуляційні, мотиваційні та соціальні компоненти резильєнтності. Отримані результати підтверджують, що професійне вигорання виступає значущим ризиковим чинником зниження процесуальної резильєнтності працівників поліції. Розвиток саморегулювальних, когнітивних і мотиваційних ресурсів є провідним напрямом психологічної підтримки та профілактики емоційного виснаження у професійному середовищі правоохоронців.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості розроблення психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на підвищення процесуальної резильєнтності працівників поліції. З позицій когнітивно-поведінкової терапії такі програми мають бути орієнтовані на формування навичок саморегуляції, переорієнтування неадаптивних переконань, розвиток гнучкості мислення, опанування технік стрес-менеджменту та конструктивного подолання професійних труднощів.

Ключові слова: професійне вигорання, резильєнтність, працівники поліції, саморегуляція, бойовий досвід, психодіагностика, психічні розлади, методи математичної статистики, психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія.

Bolshakova A., Dubinin D., Zaitseva O. THE IMPACT OF PROFESSIONAL BURNOUT ON THE PROCEDURAL RESILIENCE OF POLICE OFFICERS

The article presents the results of an empirical study examining the relationship between professional burnout and procedural resilience among police officers.

The study involved 127 officers of the National Police of Ukraine aged 20 to 44 with varying lengths of service and combat experience. Data were collected using the Professional Burnout Questionnaire (O. Chaban et al.) and the Connor–Davidson Resilience Scale adapted by Ye. Hryshyn. Analysis of variance revealed that higher levels of burnout

were associated with lower scores on most indicators of procedural resilience, including challenge orientation, self-control, stress tolerance, self-determination, social connectedness, openness to experience, and constructive coping. It was found that years of service and combat experience act as buffering factors, partially mitigating the negative effects of burnout on the regulatory, motivational, and social components of resilience. The findings confirm that professional burnout is a significant risk factor for the decline of procedural resilience in police officers. Enhancing self-regulatory, cognitive, and motivational resources is therefore a key direction in psychological support and prevention of emotional exhaustion in the law enforcement profession.

The practical significance of the results lies in the potential to develop psychoprophylactic and psychocorrectional programs aimed at strengthening procedural resilience among police officers. From the standpoint of cognitive-behavioral therapy, such programs should focus on developing self-regulation skills, reframing maladaptive beliefs, fostering cognitive flexibility, mastering stress management techniques, and promoting constructive coping with professional challenges.

Key words: professional burnout, resilience, police officers, self-regulation, combat experience, psychodiagnostics, mental disorders, methods of mathematical statistics, psychotherapy, cognitive-behavioral therapy.

Вступ. Професійна діяльність поліцейських пов'язана з постійним впливом стресогенних факторів: високим рівнем відповідальності, ризиком для життя, необхідністю швидкого прийняття рішень у невизначених або небезпечних ситуаціях. Тривале напруження провокує емоційне виснаження, втрату внутрішніх ресурсів і формування синдрому професійного вигорання, що послаблює саморегуляцію, ефективність дій та здатність до конструктивного подолання труднощів.

Феномен професійного вигорання описано Г. Фрейденбергером як поступове виснаження енергії та мотивації у представників помічних професій [4]. Подальші дослідження (К. Маслач, С. Джексон [6]) розкрили його емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти – від емоційного виснаження до деперсоналізації та зниження професійних досягнень. У моделі А. Баккера та Е. Демероуті вигорання розглядається як наслідок дисбалансу між професійними вимогами та ресурсами [2]. Сучасні дослідження все частіше акцентують на зв'язку професійного вигорання з іншими психопатологічними проявами. Зокрема, високий рівень вигорання корелює з підвищеною тривожністю, депресивними симптомами, порушеннями сну, соматоформними розладами та ознаками емоційного відчуження. У працівників поліції, які тривалий час перебувають під впливом стресу, вигорання може виступати передумовою розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожно-депресивного синдрому, адикцій та ін.

Узагальнення цих підходів дозволяє розглядати вигорання як багатовимірне явище, яке відображає зниження особистісних ресурсів під впливом хронічного стресу. Такий стан порушує внутрішню рівновагу та знижує резильєнтність, що визначає актуальність дослідження їх взаємозв'язку у представників поліції.

У цьому контексті важливим чинником професійної надійності виступає резильєнтність – здатність зберігати психологічну рівновагу та відновлювати функціональний стан після стресу [1; 3; 5]. Особливий інтерес становить процесуальна резильєнтність, яка відображає гнучкість мислення, орієнтацію на цілі, здатність до самоконтролю та рефлексії [1]. Попри актуальність проблеми, взаємозв'язки між професійним вигоранням і процесуальною резильєнтністю поліцейських залишаються недостатньо дослідженими, що зумовлює потребу в емпіричному аналізі цього феномена.

Матеріали та методики. Емпіричне дослідження проводилося на базі підрозділів Національної поліції України. До вибірки увійшли 127 поліцейських (вік: від 20 до 44 років, стаж служби: до 5 років – 17 осіб, від 5 до 10 років – 42, від 10 до 15 років – 32, понад 15 років – 36 осіб, з них 43 – з бойовим досвідом, 84 – не брали участі у бойових діях). Участь у дослідженні була інформованою та добровільною.

Методики дослідження: психодіагностичні методики (Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання, створений О. Чабаном та ін., Шкала резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона в адаптації Є. Грішина, методи математичної статистики (дисперсійний аналіз).

Результати. Для виявлення особливостей впливу професійного вигорання на рівень процесуальної резильєнтності поліцейських було здійснено дисперсійний аналіз з урахуванням двох додаткових змінних – тривалості служби та наявності бойового досвіду.

На рис. 1 представлено залежність показника процесуальної резильєнтності «Орієнтація на виклики і досягнення цілей» від професійного вигорання з урахуванням наявності бойового досвіду та стажу служби.

Загальна тенденція вказує, що рівень професійного вигорання чинить статистично значущий вплив на орієнтацію на виклики та досягнення цілей ($F = 3,7147$; $p = 0,00374$). Із підвищенням рівня вигорання спостерігається поступове зниження цього показника, що свідчить про втрату здатності сприймати труднощі як стимул до розвитку та про зниження внутрішньої мотивації. Найвищі показники орієнтації на виклики характерні для працівників із коротким (до 5 років) і тривалим (понад 15 років) стажем служби, тоді як у групах із середнім стажем вони помітно нижчі, що відображає U-подібну динаміку професійної мотивації.

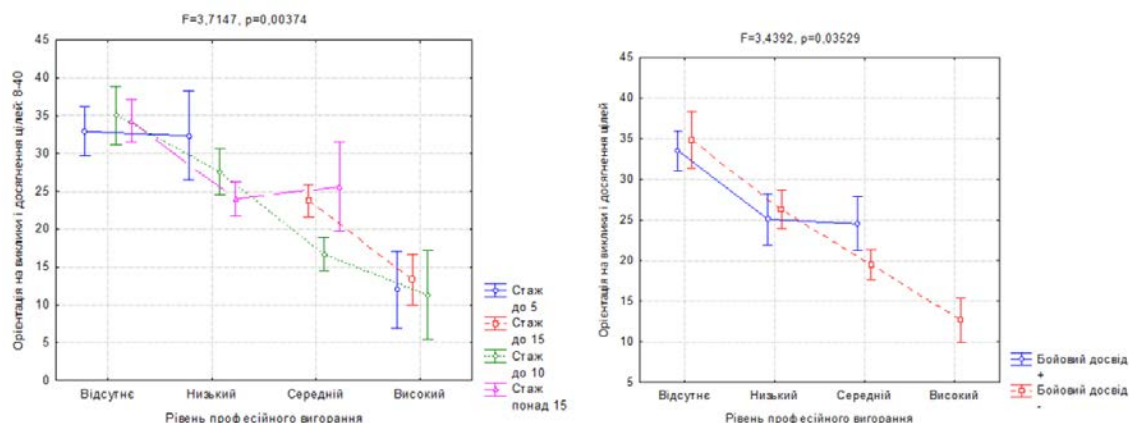


Рис. 1. Вплив професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських на «Орієнтацію на виклики і досягнення цілей»

Додатково встановлено значущі відмінності за наявністю бойового досвіду ($F = 3,4392$; $p = 0,03529$). Поліцейські, які брали участь у бойових діях, демонструють вищий рівень орієнтації на виклики на всіх етапах вигорання. Зниження цього показника у респондентів без бойового досвіду відбувається різкіше, що підкреслює компенсаторну роль бойового досвіду у збереженні мотиваційно-цільової спрямованості. Імовірно, пережитий досвід стресових ситуацій сприяв формуванню психологічної готовності діяти в умовах напруження, розвитку саморегуляції та стресостійкості.

Отже, професійне вигорання виступає деструктивним чинником процесуальної резильєнтності, насамперед її мотиваційно-орієнтаційного компонента. Водночас стаж служби та бойовий досвід частково пом'якшують негативний вплив вигорання, підтримуючи психологічну стійкість працівників поліції.

На рис. 2 представлено залежність показника «Самоконтроль і здатність долати труднощі» від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду.

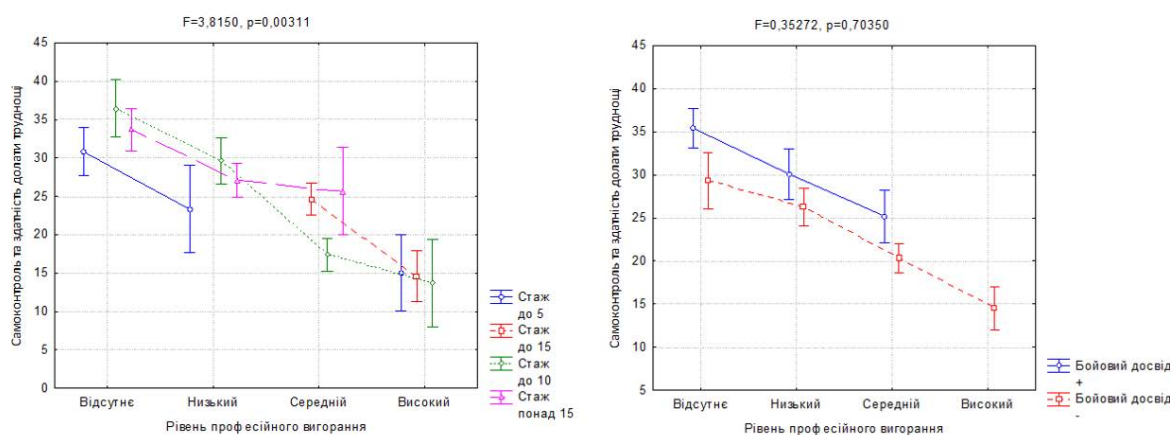


Рис. 2. Вплив професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських на «Самоконтроль і здатність долати труднощі»

Рівень професійного вигорання має статистично значущий вплив на показник самоконтролю та здатності долати труднощі ($F = 3,8150$; $p = 0,00311$). У міру підвищення рівня вигорання простежується поступове зниження самоконтролю, що вказує на ослаблення здатності регулювати емоційні стани, підтримувати внутрішню зібраність і конструктивно діяти у стресових чи конфліктних ситуаціях. Це підтверджує деструктивний вплив професійного виснаження на систему саморегуляції, яка забезпечує ефективність і психологічну стійкість у службовій діяльності.

Порівняння за стажом показало, що найвищий рівень самоконтролю спостерігається у працівників із досвідом понад 15 років і від 5 до 10 років, тоді як найнижчі показники зафіксовано у групі зі стажом до 5 років. Така динаміка вказує, що розвиток навичок саморегуляції формується поступово й пов'язаний із накопиченням професійного досвіду, який сприяє виробленню стратегій подолання

стресу та підвищенню толерантності до навантажень. Молоді поліцейські, навпаки, схильні до емоційної реактивності, що зумовлює більшу вразливість до виснаження.

Вплив бойового досвіду на показник самоконтролю виявився статистично незначущим ($F = 0,35272$; $p = 0,70350$), хоча спостерігається тенденція до вищих показників серед осіб із бойовим досвідом на всіх рівнях вигорання. Це може свідчити про опосередкований ефект участі в екстремальних подіях, які формують більшу стресостійкість і впевненість у власних силах.

Отже, професійне вигорання знижує рівень самоконтролю та здатність до подолання труднощів, що відображає ослаблення процесуальної резильєнтності. Водночас накопичений професійний досвід частково компенсує негативні наслідки вигорання, тоді як бойовий досвід, попри відсутність статистично значущої дії, сприяє збереженню внутрішньої стійкості особистості.

На рис. 3 представлено залежність показника «Самодетермінація та осмисленість життя» від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду.

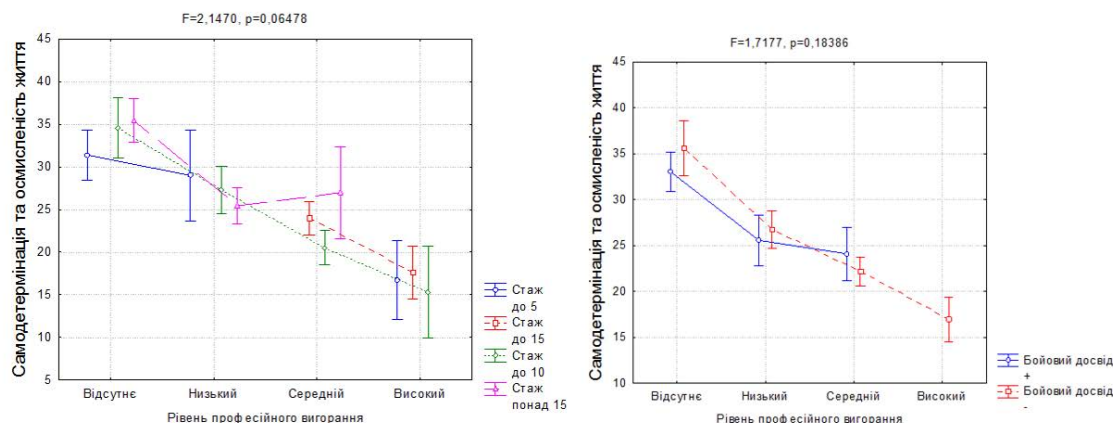


Рис. 3. Вплив професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських на «Самодетермінацію та осмисленість життя»

Отримані результати ($F = 2,1470$; $p = 0,06478$) свідчать про тенденцію до статистично значущих відмінностей, хоча рівень значущості наближається до критичного порогу. Водночас динаміка показників демонструє чітке зниження самодетермінації та осмисленості життя зі зростанням професійного вигорання. Це означає, що за умов емоційного виснаження поліцейські втрачають здатність усвідомлено спрямовувати власну активність, бачити смисл і цілісність свого життєвого шляху, що негативно позначається на процесуальному складнику резильєнтності.

Порівняльний аналіз груп із різним стажем служби показав, що найвищі показники самодетермінації мають працівники зі стажем понад 15 років, тоді як у поліцейських із коротшим досвідом спостерігається поступове зниження цього показника. Така динаміка відображає процес професійного та екзистенційного дозрівання, коли з роками формується стійка система цінностей і смисложиттєвих орієнтацій. У молодших співробітників, навпаки, життєва осмисленість частіше залежить від ситуативних емоційних станів і зовнішніх чинників.

Додатковий аналіз з урахуванням бойового досвіду ($F = 1,7177$; $p = 0,18386$) не виявив статистично значущих відмінностей, однак простежується тенденція до вищих показників самодетермінації серед респондентів, які брали участь у бойових діях. Це може бути пов'язано з переосмисленням життєвих цінностей, зміцненням смисложиттєвої мотивації та почуття особистої відповідальності, що підсилює внутрішню стійкість.

Таким чином, професійне вигорання має виражений вплив на зниження рівня самодетермінації та осмисленості життя – ключових характеристик процесуальної резильєнтності. Водночас досвід служби та участь у бойових діях частково виконують стабілізуючу функцію, підтримуючи смислову цілісність і внутрішню мотивацію.

На рис. 4 представлено залежність показника «Стресостійкість» від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду.

Отримані дані ($F = 1,5705$; $p = 0,17393$) свідчать про тенденцію до зниження стресостійкості зі зростанням рівня професійного вигорання, хоча статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Проте загальна динаміка є показовою: у працівників із низьким або відсутнім вигоранням стресостійкість утримується на вищому рівні, тоді як за середнього та високого вигорання вона різко зменшується. Це свідчить, що емоційне виснаження і тривала дія стресових факторів професійного

середовища поступово підбивають здатність до контролю емоційних реакцій і раціонального реагування на труднощі.

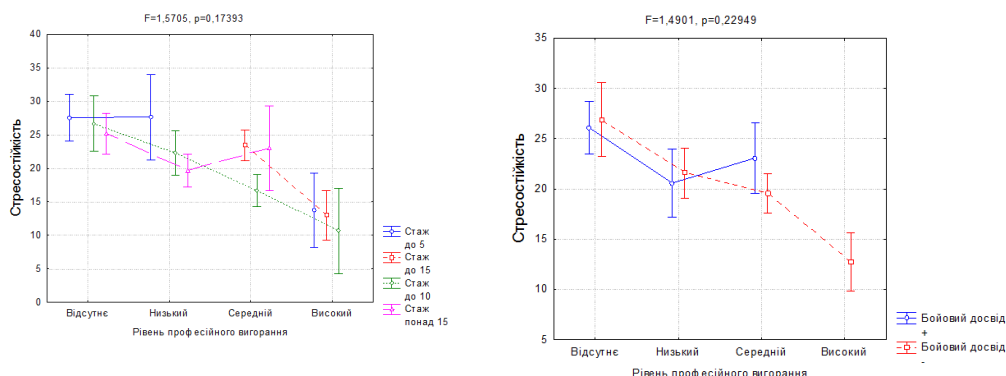


Рис. 4. Вплив професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських на «Стресостійкість»

Порівняння результатів між групами з різним стажем служби показало, що найвищі показники стресостійкості притаманні поліцейським зі стажем понад 15 років та до 5 років, тоді як у групах із середнім стажем (5–15 років) спостерігається помітне зниження цього показника. Така закономірність може бути зумовлена як ефектом професійної адаптації (у досвідчених працівників), так і впливом емоційного виснаження на середніх етапах кар'єри, коли накопичується втома, а рівень внутрішніх ресурсів ще не компенсується смисловою стабільністю.

Рис. 4 також ілюструє динаміку стресостійкості залежно від наявності бойового досвіду ($F = 1,4901$; $p = 0,22949$). Хоча різниця між групами не є статистично значущою, простежується загальна тенденція до вищих показників стресостійкості у поліцейських із бойовим досвідом порівняно з тими, хто його не має. Це може свідчити про те, що переживання екстремальних ситуацій сприяє розвитку внутрішньої стабільності, швидкості емоційного відновлення та впевненості у власних діях, які виступають компонентами стресостійкої поведінки.

Таким чином, результати дослідження вказують, що професійне вигорання супроводжується зниженням рівня стресостійкості, що є одним із ключових проявів ослаблення процесуальної резильєнтності працівників поліції. Водночас тривалість служби та бойовий досвід можуть частково компенсувати цей негативний вплив, виконуючи роль стабілізаторів у системі психологічної саморегуляції особистості.

На рис. 5 представлено залежність показника «Конструктивні копінги» від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду.

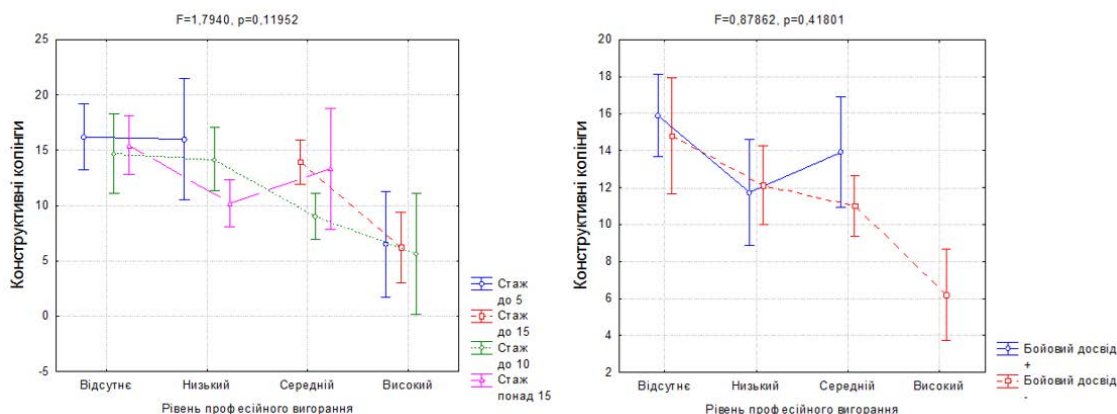


Рис. 5. Вплив професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських на «Конструктивні копінги»

Результати ($F = 1,5705$; $p = 0,17393$) вказують на тенденцію до зниження рівня стресостійкості зі зростанням професійного вигорання, хоча статистично значущих відмінностей між групами не зафіксовано. Водночас простежується закономірна динаміка: у працівників із низьким рівнем вигорання показники

стресостійкості залишаються вищими, тоді як за середнього та високого рівня вони різко знижуються. Це свідчить про те, що емоційне виснаження та тривала дія професійних стресорів поступово підбивають здатність до емоційного контролю та раціонального реагування в напружених ситуаціях.

Порівняння показників у групах із різним стажем служби показало, що найвищий рівень стресостійкості характерний для працівників зі стажем понад 15 років і до 5 років, тоді як у поліцейських із досвідом від 5 до 15 років він помітно нижчий. Така закономірність може пояснюватися ефектом професійної адаптації у досвідчених співробітників і тимчасовим виснаженням на середніх етапах кар'єри, коли накопичується втома, а внутрішні ресурси ще не підкріплені стійкою системою смислів і цінностей.

Як видно з рис. 4, динаміка показників також варіює залежно від наявності бойового досвіду ($F = 1,4901$; $p = 0,22949$). Хоча відмінності між групами статистично незначущі, спостерігається тенденція до вищого рівня стресостійкості серед респондентів із бойовим досвідом. Імовірно, переживання екстремальних ситуацій сприяє формуванню внутрішньої стабільності, здатності до швидкого емоційного відновлення та впевненості у власних діях, що підсилює стресостійку поведінку.

Отже, результати підтверджують, що професійне вигорання супроводжується зниженням рівня стресостійкості – одного з базових компонентів процесуальної резильєнтності поліцейських.

На рис. 6 представлено залежність показника «Соціальна контактність» від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду.

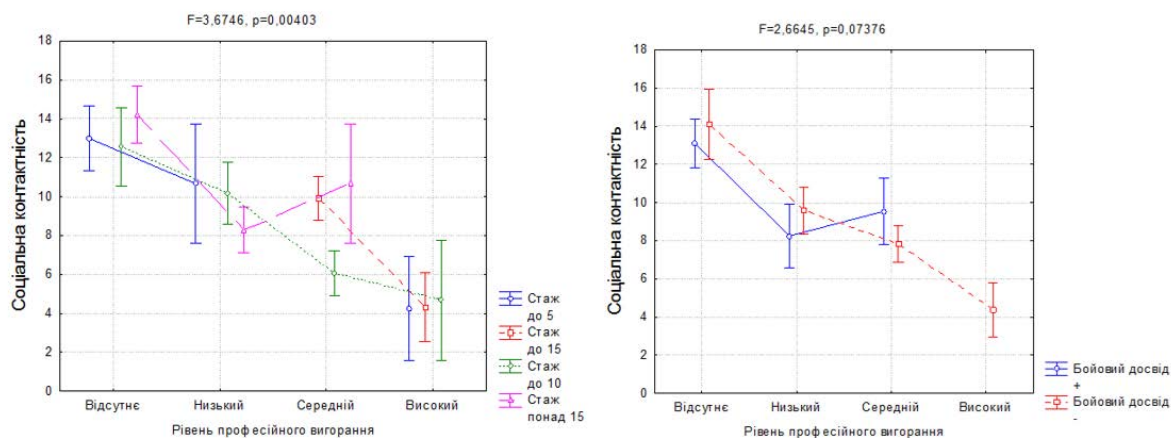


Рис. 6. Вплив професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських на «Соціальну контактність»

Результати дисперсійного аналізу ($F = 3,6746$; $p = 0,00403$) вказують на статистично значущий вплив рівня професійного вигорання на соціальну контактність працівників поліції. У міру зростання вигорання простежується стійка тенденція до зниження соціальної відкритості, комунікативної активності та здатності підтримувати продуктивні міжособистісні зв'язки. Така динаміка відображає характерну для вигорання схильність до емоційної ізоляції, уникнення взаємодії та звуження кола спілкування.

Порівняння груп із різним стажем служби показало, що найвищий рівень соціальної контактності притаманний працівникам зі стажем понад 15 років, які, ймовірно, сформували стійкі комунікативні навички та здатність підтримувати професійні взаємини навіть за умов стресу. Деяко нижчі показники мають респонденти зі стажем до 5 років, що можна пояснити ще неповною інтеграцією у професійне середовище. Найнижчі значення виявлено у групах із досвідом від 5 до 15 років, де спостерігається ефект професійного виснаження й тимчасове зниження соціальної залученості.

Як показано на рис. 6, бойовий досвід також впливає на рівень соціальної активності ($F = 2,6645$; $p = 0,07376$). Хоча статистично значущих відмінностей не зафіксовано, загальна тенденція свідчить про вищу соціальну контактність у працівників із бойовим досвідом, особливо у разі низького та середнього рівнів вигорання. Імовірно, спільний досвід служби в екстремальних умовах сприяє формуванню згуртованості, взаємопідтримки та довіри, що залишаються чинниками психологічної стабільності навіть після повернення до мирного середовища.

Таким чином, професійне вигорання чинить деструктивний вплив на соціальний компонент процесуальної резильєнтності, знижуючи ефективність комунікації та здатність до підтримання соціальних зв'язків. Водночас професійний стаж і бойовий досвід частково компенсують цей вплив, виконуючи стабілізуючу роль у підтриманні соціальної активності та психологічної рівноваги поліцейських.

На рис. 7 представлено залежність показника «Оптимальна регуляція» від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду.

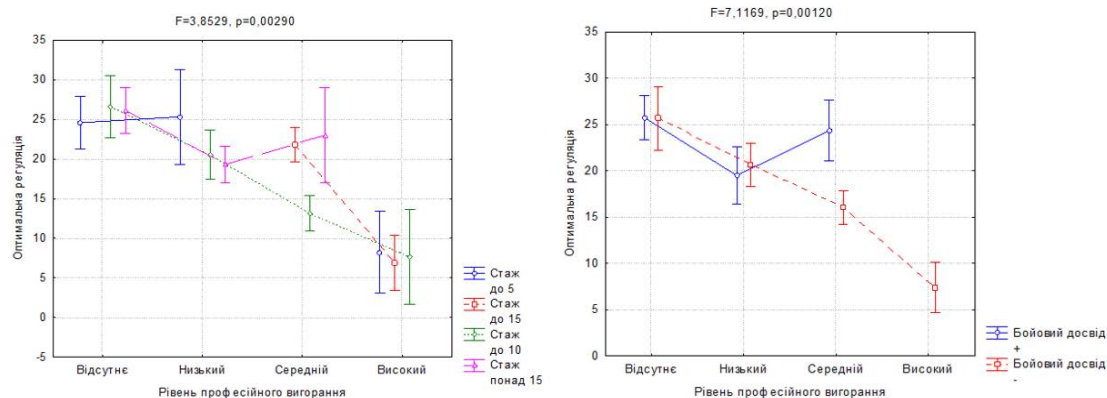


Рис. 7. Вплив професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських на «Оптимальну регуляцію»

Результати дисперсійного аналізу ($F = 3,8529$; $p = 0,00290$) свідчать про статистично значущий вплив рівня професійного вигорання на здатність до оптимальної регуляції. У міру зростання вигорання спостерігається виражене зниження регуляторних можливостей, що проявляється у труднощах із підтриманням внутрішньої рівноваги, концентрації уваги, емоційного контролю та здатності приймати ефективні рішення в напружених ситуаціях. Отримані дані підтверджують, що емоційне виснаження негативно позначається на ключових механізмах саморегуляції та поведінкової гнучкості, які є основою процесуальної резильєнтності.

Порівняльний аналіз показників за стажом служби засвідчив, що найвищий рівень оптимальної регуляції мають працівники зі стажем понад 15 років, тоді як найнижчі значення фіксуються серед респондентів із досвідом до 10 років. Така динаміка свідчить, що тривала професійна діяльність сприяє формуванню ефективних стратегій саморегуляції, умінню швидко відновлювати емоційну рівновагу та зберігати конструктивну поведінку навіть за умов перевантаження. Натомість молодші за досвідом поліцейські характеризуються більшою імпульсивністю та емоційною чутливістю, що підвищує ризик дезадаптивних реакцій на стрес.

Результати з урахуванням бойового досвіду ($F = 7,1169$; $p = 0,00120$) свідчать про статистично значущі відмінності між групами. Поліцейські, які брали участь у бойових діях, демонструють істотно вищі показники оптимальної регуляції порівняно з колегами без бойового досвіду, особливо за умов середнього та високого рівнів вигорання. Це дає підстави вважати, що участь у бойових операціях сприяє розвитку регуляторної компетентності – здатності мобілізувати ресурси, зберігати ясність мислення та емоційну стабільність у критичних ситуаціях.

Отже, професійне вигорання справляє виражений деструктивний вплив на здатність до оптимальної регуляції, порушуючи процеси самоконтролю й адаптивного реагування на стресові фактори. Водночас тривалий професійний стаж і бойовий досвід виконують буферну функцію, підтримуючи регуляційні механізми та забезпечуючи збереження процесуальної резильєнтності працівників поліції в умовах інтенсивного навантаження.

На рис. 8 представлено залежність показника «Відкритість життєвому досвіду» від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду.

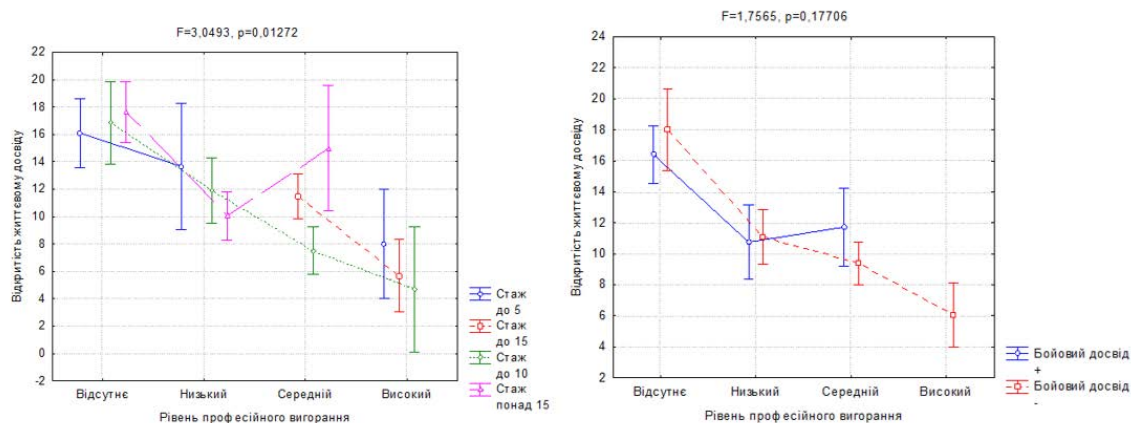


Рис. 8. Вплив професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських на «Відкритість життєвому досвіду»

Результати дисперсійного аналізу ($F = 3,0493$; $p = 0,01272$) вказують на статистично значущий вплив рівня професійного вигорання на відкритість життєвому досвіду. Спостерігається виражена тенденція до зниження цього показника зі зростанням вигорання: зменшується гнучкість мислення, інтерес до нової інформації, соціально-когнітивна допитливість і схильність до експериментування. Це свідчить, що емоційне виснаження призводить до звуження когнітивного поля, зниження готовності до нових вражень і обмеження можливостей особистісного зростання, що негативно позначається на розвитку процесуальної резильєнтності.

Порівняння груп із різним стажем служби показало, що найвищий рівень відкритості мають працівники зі стажем понад 15 років, тоді як найнижчий – у групах із досвідом від 5 до 15 років. Така закономірність може пояснюватися тим, що досвідчені фахівці демонструють зрілість і внутрішню гнучкість, тоді як на середніх етапах кар'єри частіше проявляється професійна ригідність і втома від монотонних завдань. Молоді працівники (до 5 років стажу) вирізняються відносно вищою відкритістю, однак вона менш стабільна через обмежений досвід саморегуляції.

Як показано на рис. 8, результати аналізу впливу бойового досвіду ($F = 1,7565$; $p = 0,17706$) не виявили статистично значущих відмінностей, однак простежується тенденція до вищої відкритості серед респондентів із бойовим досвідом, особливо за низького та середнього рівнів вигорання. Імовірно, участь у бойових діях сприяє переосмисленню життєвих пріоритетів, розширенню особистісного досвіду та розвитку психологічної гнучкості, що підсилює здатність до адаптації.

Отже, професійне вигорання чинить негативний вплив на відкритість життєвому досвіду, що відображає ослаблення когнітивно-мотиваційного компонента процесуальної резильєнтності. Водночас тривалий стаж служби та бойовий досвід виконують компенсаторну функцію, підтримуючи готовність до навчання, змін та особистісного розвитку.

Отримані результати дають підстави обґрунтувати необхідність розроблення цілеспрямованих психокорекційних заходів, спрямованих на профілактику та подолання наслідків професійного вигорання поліцейських.

Такі заходи доцільно створювати в межах когнітивно-поведінкової парадигми, оскільки зниження показників процесуальної резильєнтності, таких як самоконтроль, стресостійкість, осмисленість життя, відкритість досвіду та оптимальна регуляція, свідчить про необхідність формування адаптивних когнітивних стратегій, що забезпечують гнучкість мислення, конструктивну оцінку професійних ситуацій та збереження внутрішньої мотивації в умовах високого навантаження. У практичній площині доцільно впроваджувати когнітивно-поведінкові програми, спрямовані на:

- ідентифікацію і модифікацію дисфункціональних переконань, пов'язаних із надмірним почуттям відповідальності, страхом помилки чи схильністю до перфекціонізму;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції через техніки когнітивного реструктурування, майнд-фулнес-практики, дихальні вправи та прийоми тілесної усвідомленості;
- зміцнення поведінкових стратегій подолання – тренування навичок проблемно орієнтованого мислення, гнучкого реагування та конструктивного вирішення стресових ситуацій;
- формування смислової стійкості, що передбачає переоцінку цінностей, відновлення почуття професійної місії та усвідомлення власної ролі у суспільно значущій діяльності;
- оптимізацію соціальної підтримки шляхом розвитку комунікативної компетентності, вміння просити про допомогу, підтримувати взаємну довіру та емпатію в колективі.

Ключовим завданням когнітивно-поведінкової терапії в роботі з поліцейськими є відновлення балансу між вимогами професійного середовища та внутрішніми ресурсами особистості, що досягається через переосмислення власних когнітивних схем, розвиток навичок саморефлексії та формування стійкої установки на особистісне зростання.

Висновки. Професійне вигорання справляє істотний деструктивний вплив на процесуальну резильєнтність поліцейських, що проявляється у зниженні орієнтації на виклики, самоконтролю, стресостійкості, соціальної відкритості та використання конструктивних копінг-стратегій. Із підвищенням рівня вигорання відзначається поступове ослаблення здатності до саморегуляції, адаптивності та ефективного подолання труднощів, що свідчить про виснаження внутрішніх ресурсів особистісної стійкості.

Професійний стаж і наявність бойового досвіду виконують роль буферних чинників, які пом'якшують негативний вплив вигорання на показники процесуальної резильєнтності.

Отримані результати можуть бути використані для створення психокорекційних та психотерапевтичних програм, спрямованих на зміцнення саморегулювальних і мотиваційних механізмів як засобів профілактики емоційного виснаження та підвищення резильєнтності працівників поліції. Основними напрямками таких програм можуть бути розвиток навичок емоційної саморегуляції, відновлення ціннісно-смислової мотивації, формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня стресостійкості та вдосконалення соціально-комунікативних компетентностей.

Література:

1. Дубінін Д. О. Аксиологічна компетентність як чинник резильєнтності працівників поліції. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2025. № 8(54). С. 1234–1248.
2. Bakker A. B., Demerouti E. The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*. 2007. Vol. 22(3). P. 309–328.
3. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59 (1). P. 20–28.
4. Freudenberg H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30(1). P. 159–165.
5. Kokun O. Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2024. Vol. 39(2). P. 139–156.
6. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. *Evaluating Stress: A Book of Resources*. Lanham : The Scarecrow Press, 1997. P. 191–218.

References:

1. Dubinin, D. O. (2025). Aksiolohichna kompetentnist yak chynnyk rezylientnosti pratsivnykiv politsii [Axiological competence as a factor of police officers' resilience]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriya «Psykhologhiia» – Perspectives and Innovations of Science. Psychology Series*, 8(54), 1234–1248. [in Ukrainian].
2. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.
3. 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.
4. Freudenberg, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
5. Kokun, O. (2024). Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 39(2), 139–156.
6. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach Burnout Inventory Manual*. In P. S. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating Stress: A Book of Resources* (pp. 191–218). Lanham : The Scarecrow Press.

Стаття надійшла до редакції 10.10.2025
Статтю прийнято до публікації 30.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025