

УДК 159.923.4



А. М. Большакова



Д. О. Дубінін



О. О. Зайцева

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ЧИННИК ПРОЦЕСУАЛЬНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Большакова Анастасія Миколаївна,

доктор психологічних наук, професор,

<https://orcid.org/0000-0002-4343-6694>, e-mail: bolshakova777@ukr.net,

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Дубінін Дмитро Олегович,

<https://orcid.org/0009-0001-0584-2181>, e-mail: dimitry.dubinin@gmail.com,

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Зайцева Ольга Олександрівна,

доктор філософії, доцент,

<https://orcid.org/0000-0001-8529-7269>, e-mail: zaytseva1005@gmail.com,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Анотація. У статті подано результати емпіричного дослідження взаємозв'язку професійного вигорання та процесуальної резильєнтності працівників поліції. Отримані результати підтверджують, що професійне вигорання є ключовим ризиковим чинником зниження процесуальної резильєнтності працівників поліції, а розвиток саморегуляційних і мотиваційних ресурсів – важливим напрямом психологічного супроводу та профілактики емоційного виснаження у професійному середовищі.

Ключові слова: професійне вигорання; резильєнтність; працівники поліції; стресостійкість; саморегуляція; бойовий досвід; професійний стаж.

Вступ

Службова діяльність працівників поліції супроводжується систематичним впливом стресогенних чинників, пов'язаних із високим рівнем відповідальності, ризиком для життя, необхідністю прийняття рішень у невизначених або екстремальних умовах. Тривале перебування у стані професійного напруження призводить до емоційного виснаження, редукції особистісних ресурсів та формування синдрому професійного вигорання.

Проблема професійного вигорання посідає центральне місце в сучасній психології праці та організаційній психології, оскільки відображає процес поступового виснаження внутрішніх ресурсів особистості в умовах тривалого емоційного та професійного навантаження.

Концепцію професійного вигорання вперше запропонував американський психіатр Freudenberg (1974), який описав цей феномен як стан фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження, що виникає в осіб, які працюють у сфері допомоги людям. Дослідник підкреслював, що вигорання є результатом тривалого залучення до професійної діяльності з високим рівнем емоційної віддачі, коли, допомагаючи іншим, працівник поступово втрачає власну енергію, ентузіазм і сенс професійної місії. На його думку, вигорання розвивається поступово – від етапу надмірної відданості роботі до стадії апатії,

дратівливості, зниження самооцінки та емоційного відчуження. Таким чином, Freudenberger (1974) розглядав професійне вигорання як закономірний наслідок тривалого психоемоційного навантаження в умовах хронічного стресу, що порушує баланс між віддачею та відновленням внутрішніх ресурсів особистості.

Подальший розвиток розуміння феномена професійного вигорання пов'язаний із працями Hochschild (1983), яка в межах своєї концепції визначила, що тривале або надмірне виконання емоційної праці, особливо за відсутності достатніх відновлювальних ресурсів, поступово спричиняє емоційне виснаження, втрату природності в міжособистісній взаємодії, виникнення внутрішнього напруження між справжніми переживаннями та рольовими очікуваннями, що з часом формує передумови для розвитку синдрому професійного вигорання.

Подальший теоретичний розвиток проблеми професійного вигорання належить Maslach, Jackson, & Leiter K. (1996), які запропонували одну з найвпливовіших моделей цього феномена. Дослідниці визначили вигорання як специфічну форму емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу у сфері міжособистісної взаємодії в межах професійної діяльності. Вони виокремили три взаємопов'язані компоненти синдрому: емоційне виснаження (відчуття спустошеності, втоми, втрати енергії), деперсоналізацію (байдужість, цинічне ставлення до клієнтів чи колег) та редукцію професійних досягнень (зниження віри у власну компетентність і ефективність). Таким чином, концепція Maslach, Jackson, & Leiter (1996) окреслила вигорання як багатовимірне явище, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, відображаючи комплексне виснаження особистісних ресурсів у професійній діяльності.

Bakker & Demerouti (2007) розробили модель вимог і ресурсів роботи, в якій вигорання розглядається як наслідок дисбалансу між професійними вимогами та наявними ресурсами працівника. Надмірні вимоги (інтенсивне навантаження, часовий тиск, емоційна напруга), на думку вчених, призводять до виснаження, а недостатність ресурсів, таких як соціальна підтримка, автономія, визнання чи можливості професійного розвитку, знижує здатність компенсувати ці витрати. Bakker & Demerouti (2007) стверджують, що саме поєднання високих вимог і дефіциту ресурсів створює найвищий ризик формування синдрому вигорання, який проявляється емоційним виснаженням, цинізмом і зниженням ефективності.

Узагальнення теоретичних підходів до проблеми професійного вигорання дає змогу розглядати його як багатовимірне явище, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові прояви виснаження особистісних ресурсів у процесі професійної діяльності. Незалежно від теоретичної орієнтації, дослідники підкреслюють, що вигорання формується під впливом хронічного стресу, емоційної праці та дисбалансу між професійними вимогами і ресурсами, що зумовлює зниження резильєнтності та психологічної стійкості.

Вигорання, зі свого боку, знижує здатність особистості ефективно діяти в умовах стресу, порушує процеси саморегуляції, цілеспрямованості та конструктивного подолання труднощів. У цьому контексті ефективність професійної діяльності поліцейських значною мірою визначається рівнем їхньої резильєнтності – здатності адаптуватися, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати функційний стан після психотравмувальних впливів (Кокун, Лозінська, Пішко, & Олійник, 2025; Bartone, Ursano, Wright, & Ingraham, 1989; Bolton & Praetorius, 2016; Bonanno, 2004; Connor & Davidson, 2003). Особливий інтерес становить процесуальна резильєнтність, яка відображає динамічні аспекти подолання труднощів – орієнтацію на виклики, гнучкість мислення, стійкість у досягненні цілей, здатність до рефлексії та контролю власних дій (Дубінін, 2025).

Попри зростання кількості досліджень резильєнтності у представників ризикових професій, питання взаємозв'язку професійного вигорання та процесуальної резильєнтності поліцейських досі залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, недостатньо з'ясовано, яким чином рівень вигорання впливає на процесуальні компоненти резильєнтності та яку роль

у цьому відіграють такі чинники, як стаж служби чи наявність бойового досвіду.

Таким чином, виявлені теоретичні закономірності підтверджують доцільність емпіричного дослідження впливу професійного вигорання на процесуальну резильєнтність працівників поліції, що дасть змогу глибше зрозуміти механізми збереження їхньої психологічної стійкості у стресових умовах служби.

Метою дослідження є емпіричне вивчення взаємозв'язку між професійним вигоранням та процесуальною резильєнтністю працівників поліції, з метою розширення уявлень про механізми збереження їхньої психологічної стійкості та забезпечення професійної ефективності в умовах підвищеного навантаження.

Матеріали та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі окремих підрозділів Національної поліції України. До вибірки було залучено 127 поліцейських віком від 20 до 44 років. За показником стажу служби учасники розподілилися таким чином: до 5 років – 17 осіб, від 5 до 10 років – 42 особи, від 10 до 15 років – 32 особи, понад 15 років – 36 осіб. Серед обстежених 43 працівники мали бойовий досвід, тоді як 84 – не брали участі в бойових діях. Участь у дослідженні була добровільною та здійснювалася на основі усвідомленої згоди респондентів.

Методика дослідження: психодіагностичні методики (опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання, розроблений О. Чабаном, О. Хаустовою та В. Омеляновичем (2025), Шкала резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона (CD-RISC-25) в адаптації Є. Грішина (Грішин, 2024), методи математичної статистики (дисперсійний аналіз).

Результати

З метою визначення впливу професійного вигорання на процесуальну резильєнтність працівників поліції було проведено дисперсійний аналіз із урахуванням двох додаткових чинників – стажу служби та наявності бойового досвіду. Отримані результати дали змогу виявити статистично значущі відмінності у рівнях окремих показників процесуальної резильєнтності поліцейських залежно від вираженості професійного вигорання.

На рисунку 1 показано, як показник процесуальної резильєнтності «Орієнтація на виклики і досягнення цілей» залежить від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду поліцейських.

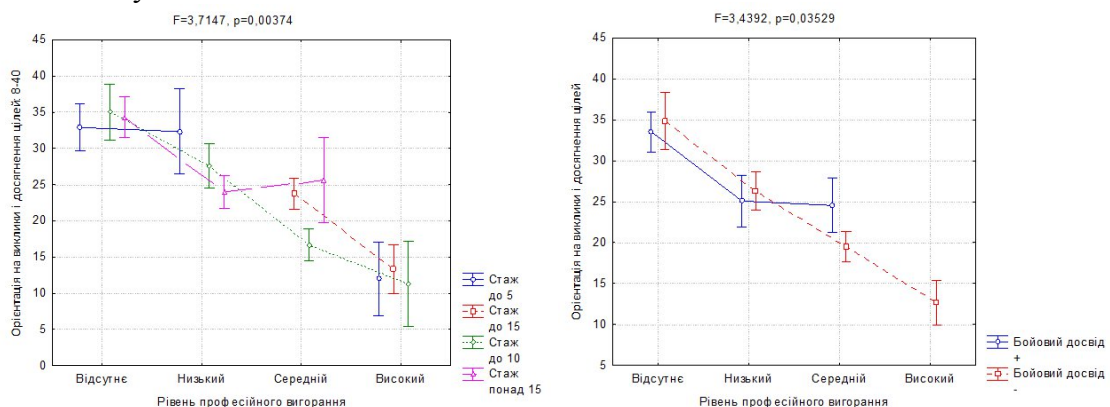


Рисунок 1 – Орієнтація на виклики і досягнення цілей залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських

Отримані результати показали, що рівень професійного вигорання справляє статистично значущий вплив на орієнтацію на виклики і досягнення цілей ($F = 3,7147$; $p = 0,00374$). У міру зростання вигорання спостерігається стійка тенденція до зниження цього показника, що свідчить про поступову втрату здатності сприймати труднощі як можливість для самореалізації та про зниження мотиваційно-смислової активності особистості. Високі рівні

виснаження, типові для працівників із середнім та великим стажем, супроводжуються зменшенням ініціативності, наполегливості та орієнтації на досягнення результатів.

Водночас виявлено відмінності залежно від тривалості служби: найвищі показники орієнтації на виклики мають працівники зі стажем до 5 років та понад 15 років, тоді як у групах із середнім стажем (5–15 років) цей показник помітно нижчий. Така динаміка може відображати U-подібну траєкторію професійної мотивації, коли молоді фахівці вирізняються високою внутрішньою мотивацією і відкритістю до нових завдань, а досвідчені – сформованою системою смислових орієнтирів і навичками саморегуляції. Натомість у фахівців середнього стажу частіше фіксується стан емоційної втоми та переоцінки професійних цінностей, що знижує їхню процесуальну резильєнтність.

Виявлено також залежність орієнтації на виклики і досягнення цілей від рівня професійного вигорання з урахуванням наявності бойового досвіду ($F = 3,4392$; $p = 0,03529$). Як видно з рисунку, у поліцейських із бойовим досвідом рівень орієнтації на виклики вищий на всіх етапах вигорання, ніж у тих, хто такого досвіду не має. У разі підвищення рівня вигорання спад цього показника у групі без бойового досвіду є більш різким, що показує роль бойового досвіду в підтриманні мотиваційно-цільової спрямованості. Імовірно, участь у бойових діях сприяла формуванню психологічної готовності до дії в умовах стресу, розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості, що дає змогу зберігати конструктивне ставлення до труднощів навіть за умов професійного виснаження.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що професійне вигорання є деструктивним чинником процесуальної резильєнтності, зокрема її мотиваційно-орієнтаційного компонента. Водночас бойовий досвід і тривалість служби виступають буферними змінними, які частково компенсують негативний вплив хронічного стресу та сприяють збереженню психологічної стійкості працівників поліції.

На рисунку 2 показано, як від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду залежить «Самоконтроль і здатність долати труднощі».

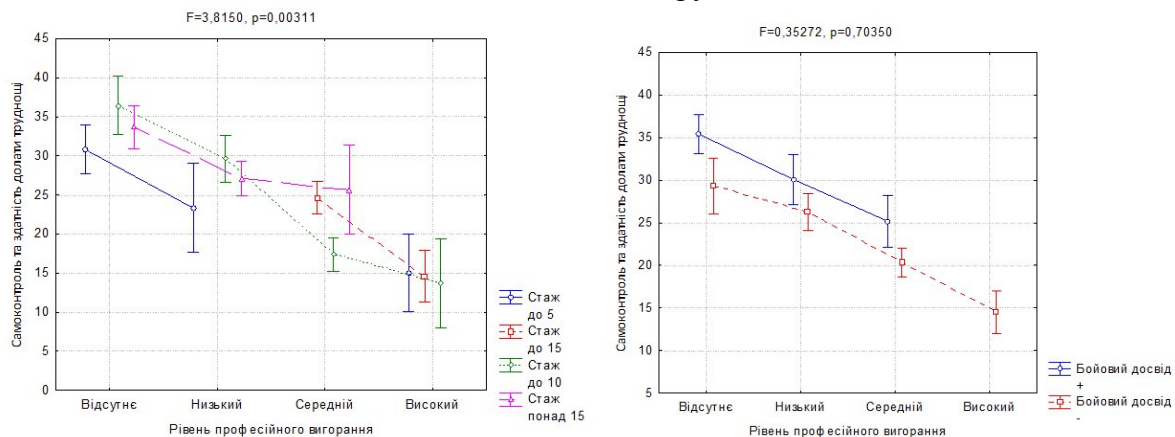


Рисунок 2 – Самоконтроль і здатність долати труднощі залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду

Визначено, що рівень професійного вигорання чинить статистично значущий вплив на показник самоконтролю та здатності долати труднощі ($F = 3,8150$; $p = 0,00311$). У міру підвищення рівня вигорання спостерігається поступове зниження самоконтролю, що відображає зменшення здатності поліцейських ефективно керувати власними емоціями, підтримувати внутрішню організованість та долати напруження у складних або конфліктних ситуаціях. Цей результат свідчить про деструктивний вплив професійного виснаження на систему саморегуляції особистості, яка є ключовою для збереження професійної ефективності та психологічної стійкості.

Порівняння груп із різним стажем служби показало, що найвищий рівень самоконтролю

притаманний працівникам із тривалістю служби понад 15 років та до 10 років, тоді як у групі зі стажем до 5 років показники є найнижчими. Така динаміка свідчить про те, що розвиток навичок саморегуляції потребує професійного досвіду, а також про те, що досвідчені працівники мають сформовані стратегії подолання труднощів і більшу толерантність до стресу. Натомість у молодих поліцейських домінує емоційна реактивність, що підвищує ризик швидкого виснаження під впливом професійних стресорів.

Отримано дані щодо впливу бойового досвіду на показник самоконтролю ($F = 0,35272$; $p = 0,70350$). Відмінності між групами є статистично незначущими, що вказує на відсутність прямого ефекту бойового досвіду на здатність долати труднощі. Водночас візуально помітно, що у поліцейських із бойовим досвідом показники залишаються дещо вищими за всіма рівнями вигорання, ніж у колег без такого досвіду. Це може свідчити про опосередкований вплив пережитих екстремальних ситуацій, які сприяють формуванню більшої стресостійкості, впевненості у власних силах та готовності діяти у кризових умовах.

Загалом отримані результати підтверджують, що професійне вигорання знижує рівень самоконтролю та здатності до подолання труднощів, що є свідченням ослаблення процесуальної резильєнтності. Водночас професійний досвід частково компенсує цей негативний вплив, тоді як бойовий досвід, хоча й не чинить статистично значущої дії, проте має тенденцію до підсилення внутрішньої стійкості особистості в умовах професійного виснаження.

На рисунку 3 показано, як від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду залежить «Самодетермінація та осмисленість життя».

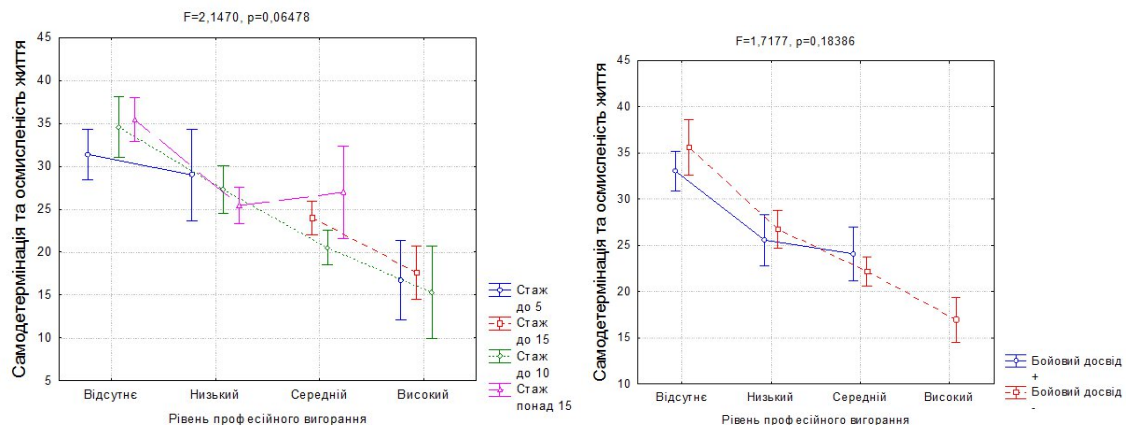


Рисунок 3 – Самодетермінація та осмисленість життя поліцейських залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду

Отримане значення коефіцієнта ($F = 2,1470$; $p = 0,06478$) свідчить про тенденцію до статистично значущих відмінностей, хоча рівень значущості перебуває на межі критичного. Проте сама динаміка результатів демонструє чітко виражене зниження самодетермінації та осмисленості життя зі зростанням рівня професійного вигорання. Це означає, що зі зростанням емоційного виснаження поліцейські втрачають здатність усвідомлено керувати власними життєвими виборами, бачити цілісність і значущість власного життєвого шляху, що, зі свого боку, негативно позначається на процесуальній складовій резильєнтності.

Порівняння показників у групах із різним стажем служби виявило, що найвищий рівень самодетермінації характерний для працівників із понад 15 роками досвіду, тоді як у групах із меншим стажем спостерігається поступове зниження цього показника. Така динаміка може відображати накопичення екзистенційної зрілості та смисложиттєвих орієнтацій у досвідчених працівників, які з часом формують стійку систему професійних і життєвих цінностей. Натомість у молодших поліцейських, що перебувають на етапі професійного становлення, осмисленість життя більшою мірою залежить від поточних емоційних станів

та зовнішніх обставин.

На другому графіку показано залежність показника від рівня вигорання з урахуванням наявності бойового досвіду ($F = 1,7177$; $p = 0,18386$). Хоча статистично значущих відмінностей не виявлено, загальна тенденція свідчить, що у працівників із бойовим досвідом рівень самодетермінації та осмисленості життя є дещо вищим порівняно з тими, хто не мав такого досвіду. Це може пояснюватися тим, що участь у бойових діях стимулює переоцінку життєвих цінностей, зміцнення смисложиттєвої мотивації та внутрішньої відповідальності, що виступає психологічним ресурсом у подоланні стресу.

Отже, результати свідчать, що професійне вигорання має тенденцію до зниження рівня самодетермінації та осмисленості життя, які є важливими показниками процесуальної резильєнтності поліцейських. Водночас досвід служби і бойові події можуть виконувати функцію стабілізуючих чинників, які сприяють збереженню смислової цілісності та внутрішньої мотивації навіть за умов емоційного виснаження.

На рисунку 4 показано, як від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду поліцейських залежить показник «Стресостійкість».

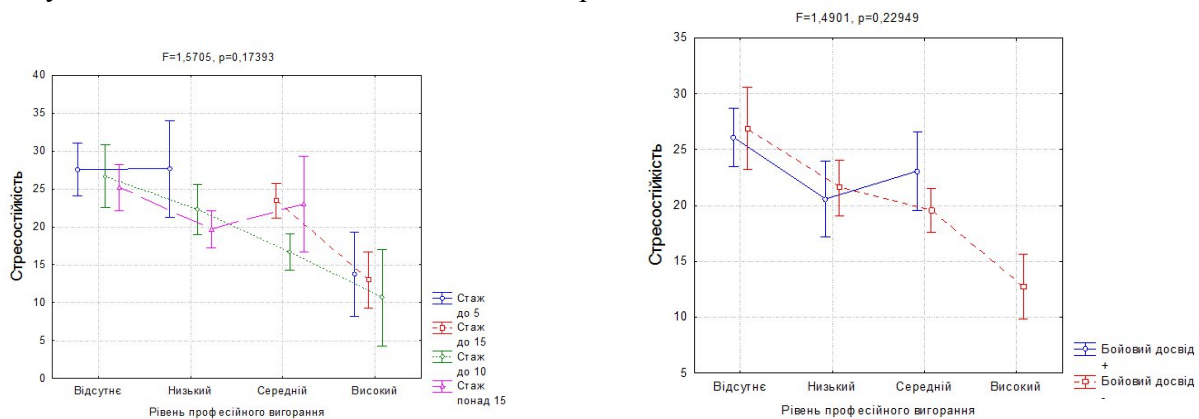


Рисунок 4 – Стресостійкість поліцейських залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду

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 про те, що емоційне виснаження і тривала дія стресових факторів професійного середовища поступово підривають здатність до контролю емоційних реакцій і раціонального реагування на труднощі.

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.

Другий графік 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 показують, 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 рисунку 5 показано, як конструктивні копінги залежать від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду поліцейських.

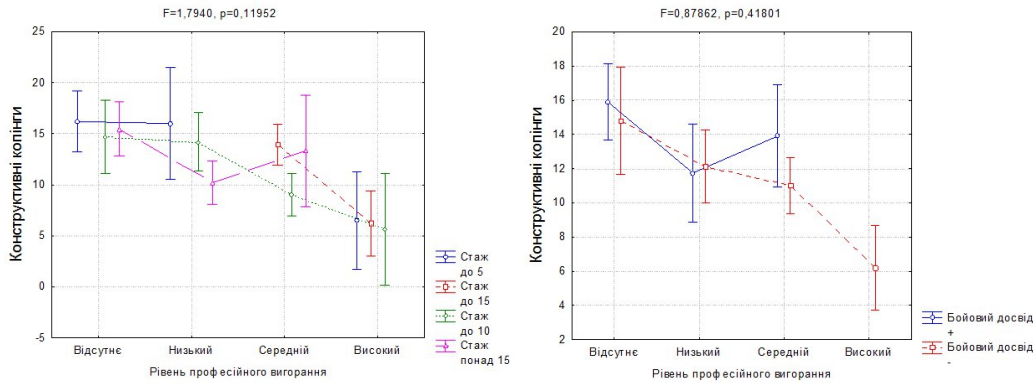


Рисунок 5 – Конструктивні копінги поліцейських залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду

Результати дисперсійного аналізу ($F = 1,7940$; $p = 0,11952$) не показали статистично значущих відмінностей, однак загальна тенденція демонструє зменшення частоти використання конструктивних копінгів у міру зростання рівня професійного вигорання. Це означає, що в умовах емоційного виснаження поліцейські рідше застосовують активні та раціональні стратегії подолання труднощів (планування, пошук підтримки, когнітивне переосмислення) і частіше схильні до пасивних або унікальних форм реагування. Така динаміка є типовою для стану зниження енергетичного та мотиваційного потенціалу, коли вигорання зумовлює обмеження адаптивних можливостей особистості.

Порівняння груп за стажом служби показало, що поліцейські зі стажем понад 15 років і до 5 років мають дещо вищі показники конструктивних копінгів порівняно з працівниками середнього стажу. Ймовірно, у досвідчених співробітників ефективні стратегії подолання формуються завдяки накопиченню професійного досвіду та навичок емоційної саморегуляції, тоді як молоді працівники спираються на високу мотивацію й готовність навчатися. У групах із середнім стажем (5–15 років) спостерігається зниження ефективності копінгової поведінки, що може бути пов'язано з проявами емоційного виснаження та рутинізації службових дій.

На рисунку 5 (графік 2) також наведено залежність цього показника від рівня вигорання з урахуванням наявності бойового досвіду ($F = 0,87862$; $p = 0,41801$). Хоча відмінності не є статистично значущими, видно, що поліцейські з бойовим досвідом демонструють вищий рівень конструктивних копінгів на всіх рівнях вигорання, окрім високого. Це може свідчити про те, що участь у бойових діях сприяє формуванню адаптивних механізмів подолання стресу, зокрема вмінню діяти цілеспрямовано в критичних ситуаціях, приймати швидкі рішення та зберігати самоконтроль. У працівників без бойового досвіду зростання вигорання супроводжується різким зниженням конструктивних стратегій, що свідчить про вищу вразливість до професійного стресу.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що професійне вигорання негативно впливає на конструктивність копінгової поведінки, знижуючи здатність працівників поліції до ефективного подолання труднощів. Водночас професійний і бойовий досвід можуть частково виконувати роль захисних чинників, підтримуючи здатність особистості

до адаптивної регуляції поведінки навіть за умов високого рівня емоційного навантаження.

На рисунку 6 показано, як соціальна контактність залежить від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду поліцейських.

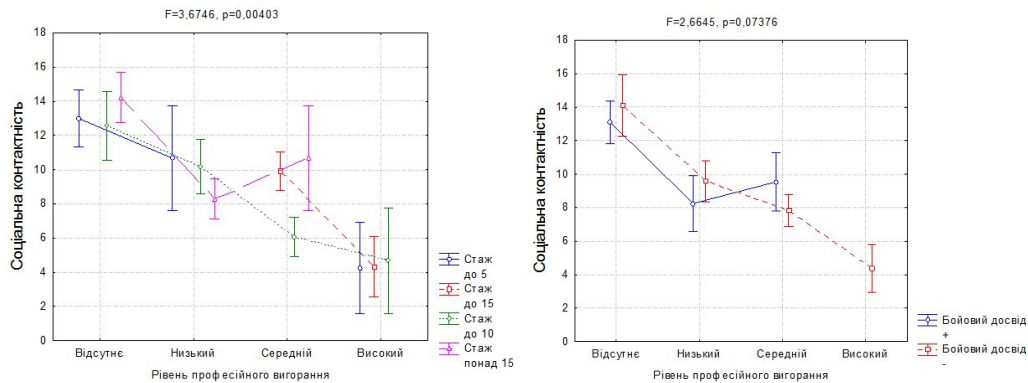


Рисунок 6 – Соціальна контактність поліцейських залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду

Результати дисперсійного аналізу ($F = 3,6746$; $p = 0,00403$) свідчать про статистично значущий вплив рівня професійного вигорання на соціальну контактність поліцейських. Із підвищенням рівня вигорання спостерігається поступове зниження соціальної відкритості, комунікативної активності та здатності підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини. Така динаміка відображає типову для синдрому вигорання тенденцію до емоційної ізоляції, уникнення соціальних контактів і звуження кола спілкування. Виснаження ресурсів призводить до зниження потреби у взаємодії, що, зі свого боку, поглиблює емоційну дистанційованість і може посилювати відчуття самотності або байдужості до оточення.

Аналіз відмінностей між групами з різним стажем служби показав, що найвищий рівень соціальної контактності характерний для працівників зі стажем понад 15 років, які, ймовірно, виробили більш ефективні комунікативні стратегії та здатність зберігати професійні взаємини навіть у стресових ситуаціях. Дещо нижчі показники мають працівники зі стажем до 5 років, що можна пояснити меншою соціальною залученістю у професійне середовище. Найнижчі показники спостерігаються у групах із середнім стажем (5–15 років), де зазвичай виявляється ефект професійної втоми та соціального виснаження, характерний для середини кар'єри.

Рисунок 6 також відображає вплив бойового досвіду на соціальну контактність ($F = 2,6645$; $p = 0,07376$). Хоча статистично значущих відмінностей не виявлено, простежується тенденція до вищого рівня соціальної активності у працівників із бойовим досвідом порівняно з тими, хто його не має, особливо за низького та середнього рівнів вигорання. Це може бути пов'язано з тим, що участь у бойових діях сприяє формуванню згуртованості, взаємної підтримки та довіри, які залишаються стабілізуючим чинником навіть після завершення активної служби. Водночас за високого рівня вигорання у всіх групах спостерігається різке зниження соціальної контактності, що свідчить про вичерпання ресурсів міжособистісної взаємодії.

Отже, результати підтверджують, що професійне вигорання чинить деструктивний вплив на соціальний компонент процесуальної резильєнтності, знижуючи здатність до підтримання ефективної комунікації та соціальної взаємодії. Водночас професійний досвід і бойова підготовка виступають пом'якшувальними чинниками, які частково компенсують негативний вплив емоційного виснаження на соціальну сферу особистості поліцейського.

На рисунку 7 показано, як оптимальна регуляція залежить від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду поліцейських.

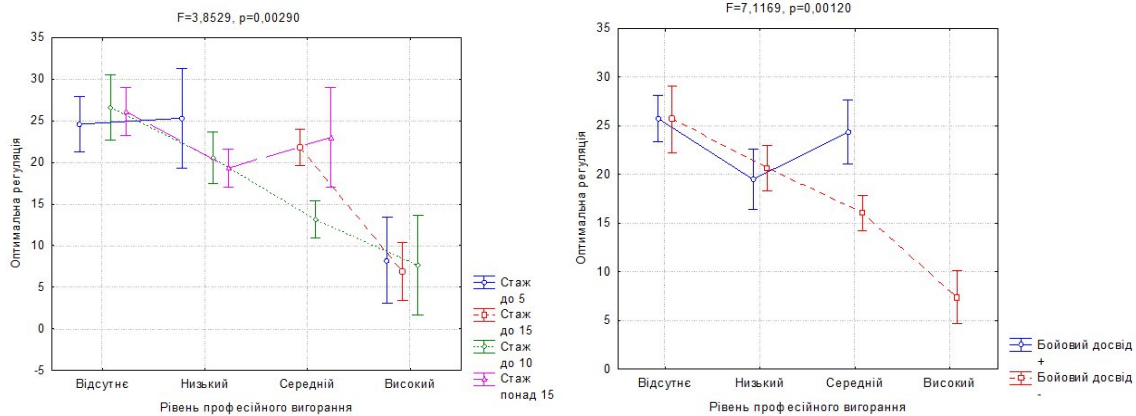


Рисунок 7 – Оптимальна регуляція поліцейських залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду

Отримані дані ($F = 3,8529$; $p = 0,00290$) свідчать про статистично значущий вплив рівня професійного вигорання на здатність до оптимальної регуляції. У міру зростання рівня вигорання визначається чітке зниження регуляторної здатності, що виявляється у труднощах з підтриманням внутрішньої рівноваги, концентрації, емоційного контролю та ефективного прийняття рішень у складних ситуаціях. Це підтверджує думку про те, що емоційне виснаження безпосередньо впливає на зниження самоконтролю та гнучкості поведінки, які становлять сутність процесуальної резильєнтності.

Порівняння груп із різним стажем служби засвідчило, що працівники зі стажем понад 15 років мають найвищий рівень оптимальної регуляції, тоді як найнижчі показники спостерігаються в осіб зі стажем до 10 років. Це може бути зумовлено тим, що з досвідом поліцейські опановують ефективні стратегії саморегуляції, розвивають здатність швидко відновлювати внутрішній баланс і діяти зважено навіть в умовах перевантаження. Для співробітників із коротшим стажем характерніші імпульсивність і більша емоційна вразливість, що підвищує ризик формування дезадаптивних реакцій за підвищеного стресу.

Результати з урахуванням бойового досвіду ($F = 7,1169$; $p = 0,00120$) свідчать про високу статистичну значущість відмінностей між групами. Працівники, які мають бойовий досвід, демонструють суттєво вищий рівень оптимальної регуляції порівняно з тими, хто такого досвіду не має, особливо за умов середнього та високого рівнів вигорання. Це дає підстави стверджувати, що участь у бойових діях сприяє розвитку регуляторної компетентності, тобто вмінню мобілізувати ресурси, зберігати ясність мислення та емоційну стабільність у критичних ситуаціях. Тоді як у працівників без бойового досвіду вигорання супроводжується різким зниженням регуляційних можливостей, у ветеранів ці показники залишаються відносно стабільними навіть за високого рівня виснаження.

Отже, результати підтверджують, що професійне вигорання чинить значний деструктивний вплив на здатність до оптимальної регуляції, порушуючи процеси самоконтролю та ефективного реагування на стресові фактори. Водночас досвід служби та бойова підготовка виступають буферними чинниками, які підтримують регуляційні механізми особистості, забезпечуючи збереження процесуальної резильєнтності поліцейських у напружених умовах професійної діяльності.

На рисунку 8 показано, як відкритість життєвому досвіду залежить від рівня професійного вигорання і стажу роботи та бойового досвіду поліцейських.

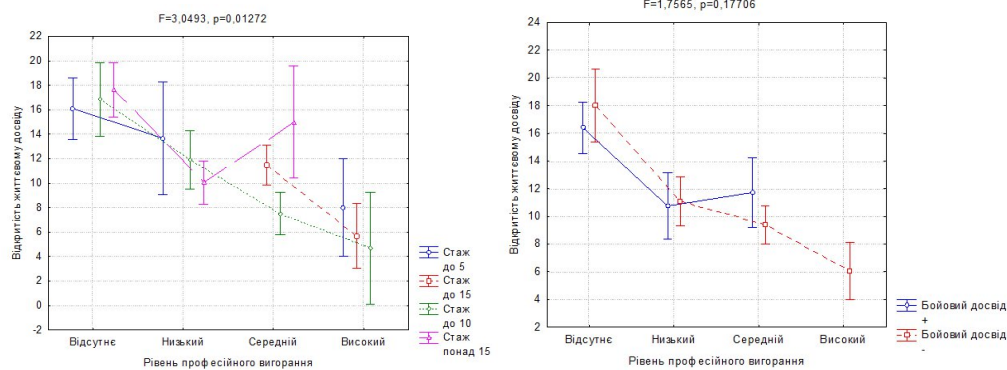


Рисунок 8 – Відкритість життєвому досвіду поліцейських залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду

Результати дисперсійного аналізу ($F = 3,0493$; $p = 0,01272$) свідчать про статистично значущий вплив рівня професійного вигорання на відкритість життєвому досвіду. Спостерігається чітка тенденція до зменшення відкритості зі зростанням рівня вигорання, що проявляється у зниженні гнучкості мислення, зменшенні інтересу до нових знань, обмеженні соціально-когнітивної допитливості та схильності до консервативних моделей поведінки. Це показує, що емоційне виснаження призводить до звуження когнітивного поля особистості, втрати готовності до нових вражень і досвіду, що, зі свого боку, негативно впливає на розвиток резильєнтності як динамічного ресурсу саморозвитку.

Аналіз відмінностей між групами з різним стажем служби показує, що найвищий рівень відкритості притаманний поліцейським із понад 15 роками досвіду, тоді як найнижчий – у групах із середнім стажем (5–15 років). Працівники з великим досвідом, імовірно, виробили збалансоване ставлення до нового досвіду, що базується на внутрішній зрілості та осмисленні професійних ситуацій, тоді як у середній ланці служби частіше спостерігається професійна ригідність, зумовлена монотонністю завдань і втомою від тривалого напруження. У молодих працівників (до 5 років) відкритість є відносно вищою, але менш стабільною, що зумовлено недостатнім досвідом емоційного самоконтролю.

На рисунку 8 (графік 2) також подано результати аналізу впливу бойового досвіду на відкритість життєвому досвіду ($F = 1,7565$; $p = 0,17706$). Хоча статистично значущих відмінностей не виявлено, тенденційно працівники з бойовим досвідом демонструють вищу відкритість порівняно з тими, хто його не має, особливо за низького та середнього рівнів вигорання. Це може бути пов'язано з тим, що участь у бойових діях сприяє переоцінці життєвих цінностей і розширенню особистісного досвіду, формуванню більшої психологічної гнучкості та здатності сприймати зміни як можливість зростання.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що професійне вигорання є чинником зниження відкритості життєвому досвіду, що відображає ослаблення когнітивно-мотиваційної складової процесуальної резильєнтності. Водночас довготривалий стаж служби і наявність бойового досвіду можуть виступати компенсаторними ресурсами, які підтримують здатність до адаптації, навчання та особистісного розвитку навіть у стресогенних умовах професійної діяльності.

Обговорення

Отримані результати узгоджуються з висновками більшості сучасних дослідників, які наголошують на тому, що професійне вигорання виступає одним із провідних чинників зниження резильєнтності особистості у професіях із підвищеним рівнем стресу. Зокрема, у працях Maslach, Jackson, & Leiter (1996) підкреслюється, що емоційне виснаження й редукція особистісних досягнень зумовлюють втрату мотивації та здатності до саморегуляції, що узгоджується з нашими результатами щодо зниження процесуальної резильєнтності

зі зростанням рівня вигорання.

Зіставлення з висновками Kokun (2024), який досліджував феномени життєстійкості та посттравматичного зростання у військовослужбовців, показує подібну роль бойового досвіду як буферного чинника, що сприяє збереженню стресостійкості, внутрішньої рівноваги й ефективних копінг-стратегій. У нашому дослідженні також підтверджено, що наявність бойового досвіду зменшує негативний вплив вигорання на процесуальні компоненти резильєнтності, зокрема на оптимальну регуляцію та самодетермінацію.

Результати дослідження частково співпадають із висновками Грішина (2024), який розглядає резильєнтність як чинник саморегуляції особистості у складних життєвих ситуаціях. Зокрема, встановлений у нашій роботі зв'язок між вигоранням та зниженням орієнтації на виклики узгоджується з ідеєю автора про те, що зменшення саморегуляційного потенціалу є центральним наслідком хронічного емоційного виснаження.

Разом із тим наші результати доповнюють попередні дослідження, оскільки вперше показують комплексний вплив професійного вигорання на процесуальні компоненти резильєнтності (мотиваційно-орієнтаційний, регуляційний, когнітивно-смысловий, соціальний), що дає змогу розглядати вигорання як чинник дестабілізації динамічних ресурсів адаптації працівників поліції.

Отже, проведене дослідження підтверджує гіпотези попередніх авторів про негативний вплив вигорання на стійкість і водночас розширює їх, показуючи, що тривалість служби та бойовий досвід виконують компенсаторну функцію, підтримуючи регуляційні та мотиваційні механізми процесуальної резильєнтності у специфічних умовах професійної діяльності правоохоронців.

Висновки

Професійне вигорання має виражений негативний вплив на процесуальну резильєнтність працівників поліції, знижуючи рівень орієнтації на виклики, самоконтролю, стресостійкості, соціальної контактності та конструктивних копінгів. Виявлено, що зі зростанням рівня вигорання спостерігається поступове ослаблення здатності до саморегуляції, адаптації та подолання труднощів, що відображає зниження внутрішніх ресурсів стійкості.

Тривалість служби та бойовий досвід виступають чинниками, які модерують вплив вигорання на процесуальну резильєнтність поліцейських.

Отримані результати можуть бути використані для розроблення психокорекційних програм, спрямованих на розвиток саморегуляційних і мотиваційних механізмів як засобів профілактики емоційного виснаження та підвищення резильєнтності працівників поліції, зокрема за такими напрямками психокорекції, як формування навичок емоційної саморегуляції, відновлення ціннісно-смыслові мотивації, розвиток конструктивних копінг-стратегій, підвищення стресостійкості та вдосконалення соціально-комунікативних умінь.

Список використаних джерел

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

Дубінін, Д. О. (2025). Аксіологічна компетентність як чинник резильєнтності працівників поліції. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*, 8(54), 1234–1248

Кокун, О., Лозінська, Н., Пішко, І., & Олійник, В. (2025). Особливості посттравматичного зростання військовослужбовців з різним бойовим досвідом. *Вісник Національного університету оборони України*, 5 (87), 80–89

Чабан, 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, 1–25

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328

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

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

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

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

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165

Hochschild, A. R. (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley: University of California Press

Kokun, O. (2024). Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 39(2), 139–156

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press

References

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328

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

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

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

Chaban, O., Khaustova, O., & Omelianovych, V. (2025). *Opytuvalnyk dlia vyivlennia syndromu profesiinoho vyhorannia: rozrobka ta validizatsiia novoi diahnostychnoi metodyky* [Questionnaire for identifying professional burnout syndrome: Development and validation of a new diagnostic method]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka*, 10(1), 1–25 [in Ukrainian]

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

Dubinyn, D. O. (2025). *Aksiologichna kompetentnist yak chynnyk rezyliientnosti pratsivnykiv politsii* [Axiological competence as a factor of police officers' resilience]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriia "Psykhologhiia"*, 8(54), 1234–1248 [in Ukrainian]

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165

Hochschild, A. R. (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley: University of California Press

Hryshyn, Ye. O. (2024). *Psykhologichnyi suprovod rozvytku rezyliientnosti yak chynnyka samorehuliatcii osobystosti, yaka perebuvaie v skladnii zhyttievii sytuatsii* [Psychological support for the development of resilience as a factor of self-regulation of a person in a difficult life situation]. Doctoral dissertation (PhD in Psychology). Ternopil: Western Ukrainian National University [in Ukrainian]

Kokun, O. (2024). Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 39(2), 139–156

Kokun, O., Lozinska, N., Pishko, I., & Oliynyk, V. (2025). *Osoblyvosti posttravmatychnoho zrostannia viiskovosluzhbovtziv z riznym boiovym dosvidom* [Features of post-traumatic growth of servicemen with different combat experience]. *Visnyk Natsionalnoho Universytetu Oborony Ukrainy*, 5(87), 80–89 [in Ukrainian]

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press

Summary

PROFESSIONAL BURNOUT AS A FACTOR OF PROCESSUAL RESILIENCE IN POLICE OFFICERS

Anastasiia Bolshakova,

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda*

Dmytro Dubinin,

Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda

Olha Zaitseva,

*Doctor of Philosophy, Associate Professor,
Municipal Institution "Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy"
of the Kharkiv Regional Council*

Introduction. Professional burnout is one of the most significant psychological risks in high-stress occupations, particularly in law enforcement. Police officers are constantly exposed to emotionally intense and potentially traumatic events that require rapid decision-making, emotional control, and personal responsibility. Prolonged exposure to professional stress often leads to the depletion of emotional and cognitive resources, resulting in burnout, which manifests as emotional exhaustion, depersonalization, and a decrease in professional accomplishment. In contrast, resilience represents a dynamic personal resource that ensures psychological stability, adaptability, and the ability to recover after stress or crisis. Within this construct, processual resilience reflects the functional aspects of coping, including flexibility, self-regulation, goal orientation, and the capacity to maintain performance in demanding contexts. However, the relationship between burnout and processual resilience in police officers remains insufficiently studied, particularly with regard to professional tenure and combat experience as moderating factors.

Purpose of the article. The aim of the study is to empirically investigate the relationship between professional burnout and processual resilience among police officers, as well as to determine how the duration of service and combat experience affect this relationship. The research seeks to expand theoretical understanding of burnout's destructive impact on resilience and to identify personal and professional factors that buffer against emotional exhaustion in law enforcement settings.

Materials and Methods. The empirical study was conducted in several divisions of the National Police of Ukraine. The sample consisted of 127 police officers aged 20 to 44 years, including individuals with varying professional tenures: up to 5 years (17 participants), 5–10 years (42), 10–15 years (32), and more than 15 years (36). Among them, 43 participants had combat experience, while 84 did not. Participation in the study was voluntary and based on informed consent.

For data collection, two validated instruments were used: the Professional Burnout Questionnaire (O. Chaban, O. Khaustova, V. Omelyanovych) and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) adapted into Ukrainian by Ye. Hryshyn. Statistical processing of the data was performed using analysis of variance (ANOVA) to assess the influence of burnout level, service duration, and combat experience on the indicators of processual resilience.

Results. The results demonstrate that professional burnout has a significant destructive effect on processual resilience, reducing key indicators such as orientation toward challenges and goal achievement ($F = 3.7147$; $p = 0.00374$), self-control and ability to overcome difficulties ($F = 3.8150$; $p = 0.00311$), and optimal regulation ($F = 3.8529$; $p = 0.00290$). As burnout increases, police officers show a consistent decline in motivation, emotional regulation, and cognitive flexibility.

The data also indicate a statistically significant decrease in social contactness ($F = 3.6746$; $p = 0.00403$) and openness to life experience ($F = 3.0493$; $p = 0.01272$), suggesting that emotional exhaustion contributes to social withdrawal, cognitive rigidity, and diminished readiness to learn from new experiences.

Regarding service duration, the results reveal a U-shaped pattern: the highest resilience levels are observed among officers with less than 5 years and more than 15 years of experience, while mid-career officers (5–15 years) exhibit the lowest scores on most indicators. This trend reflects the combined effects of motivational enthusiasm in young officers and developed self-regulatory strategies in experienced personnel, contrasted with the emotional fatigue and professional stagnation typical of mid-career stages.

The combat experience variable demonstrated a moderating, buffer-like effect. Although not all results reached statistical significance, officers with combat experience consistently showed higher levels of self-control, optimal regulation, and stress tolerance, even at moderate and high levels of burnout (for example, $F = 7.1169$; $p = 0.00120$ for optimal regulation).

Conclusions. The conducted study confirms that professional burnout is a key risk factor that impairs the processual resilience of police officers, weakening motivational, regulatory, and social components of psychological stability. The data indicate that higher levels of burnout are associated with a reduction in self-regulation, adaptability, and constructive coping, which compromises professional effectiveness and personal well-being. Conversely, length of service and combat experience act as compensatory resources, mitigating the negative effects of burnout and supporting the maintenance of resilience mechanisms.

These results corroborate theoretical models proposed by C. Maslach and S. Jackson, A. Bakker and E. Demerouti, while also expanding the understanding of resilience as a dynamic, process-oriented phenomenon in high-stress occupations. The findings have practical implications for developing psychological support and burnout prevention programs for police officers, aimed at strengthening self-regulation, emotional balance, and adaptive coping skills necessary for sustained professional functioning in extreme and stressogenic conditions.

Keywords: professional burnout; resilience; police officers; stress tolerance; self-regulation; combat experience; professional experience.