

УДК 159.923.4



А. М. Большакова



Д. О. Дубінін

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ, СТАЖ СЛУЖБИ ТА БОЙОВИЙ ДОСВІД ЯК ЧИННИКИ ЗМІСТОВОЇ 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

Анотація. У статті представлено результати емпіричного аналізу впливу професійного вигорання, тривалості службової діяльності та бойового досвіду на змістову резильєнтність працівників поліції. Виявлено, що підвищення інтенсивності вигорання супроводжується зниженням провідних ресурсів стійкості, тоді як стаж служби та участь у бойових діях частково модифікують і пом'якшують негативний вплив цього процесу.

Ключові слова: професійне вигорання; резильєнтність; працівники поліції; сили оборони і безпеки; бойовий досвід; вплив бойового досвіду; стаж служби.

Вступ

Професійна діяльність працівників поліції належить до сфер із підвищеною стресогенністю, оскільки передбачає постійне реагування на небезпечні, непередбачувані та емоційно напружені ситуації. Тривале перебування в умовах професійного стресу значно підвищує ймовірність розвитку професійного вигорання – стану емоційного, когнітивного та поведінкового виснаження, що ускладнює процеси саморегуляції та адаптації у складних службових умовах. У сучасних воєнних реаліях ці ризики стають ще більш вираженими, оскільки на поліцейських покладаються додаткові завдання, пов'язані з реагуванням на бойові загрози та роботою з травмованим населенням.

У цьому контексті вагомим значення набуває феномен резильєнтності, який у сучасній психології розглядається як здатність особистості ефективно відновлювати функціонування після стресових впливів. У класичних підходах резильєнтність визначається як процес позитивної адаптації в умовах ризику (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000), як динамічна система взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів (Masten, 2014) або як здатність підтримувати стабільність психічного функціонування попри вплив травматичних подій (Bonanno, 2004). Соціально-екологічний підхід (Ungar, 2012) розглядає взаємозалежність індивідуальних ресурсів та можливостей соціального оточення, тоді як ресурсна парадигма (Hobfoll, 1989) визначає резильєнтність через здатність зберігати та примножувати особистісні й соціальні ресурси. Внесок у розуміння військової та екстремальної стійкості також зробили S. M. Southwick and D. S. Charney (2012), які акцентували на низці когнітивних, поведінкових та соціальних чинників, що сприяють адаптації до травматичного досвіду.

У роботі G. A. Bonanno, S. Romero, and S. Klein (2022) резильєнтність розглядається як динамічний процес, що формується в часі та проявляється у різних адаптивних траєкторіях після стресових або травматичних подій. На основі довготривалих лонгітюдних досліджень автори показують, що більшість людей демонструють стійкість до стресу не завдяки стабільним особистісним рисам, а завдяки гнучким механізмам саморегуляції та ефективним стратегіям відновлення. Наголошується, що резильєнтність охоплює здатність швидко повертатися до базового рівня функціонування та зберігати психологічну рівновагу навіть за умов повторюваних труднощів. Автори підкреслюють, що індивідуальні відмінності у траєкторіях адаптації слід брати до уваги під час розроблення програм психологічної підтримки.

У дослідженні T. W. Britt, A. B. Adler, and J. Fynes (2021) резильєнтність аналізується в контексті професій високого ризику, зокрема у правоохоронців і військових. Автори доводять, що стійкість формується через поєднання особистісних ресурсів (самоефективність, оптимізм, внутрішній локус контролю) та контекстуальних чинників (підтримка колег, організаційний клімат, відчуття значущості роботи). Продемонстровано, що наявність соціальної підтримки та чіткої професійної ідентичності значно посилює адаптивні можливості працівників у стресових умовах.

Систематичний огляд A. F. Moreno et al. (2024) показує, що програми розвитку резильєнтності для працівників поліції сприяють зниженню стресу, емоційного виснаження та покращують здатність до адаптації у високостресових умовах. Автори підкреслюють, що найбільш ефективними є інтервенції, спрямовані на розвиток саморегуляції, майндфулнес-навичок і соціальної підтримки.

У дослідженні K. J. Zullig et al. (2025) продемонстровано, що тренінги майндфулнес-орієнтованої резильєнтності сприяють зниженню стресу, тривоги, емоційного виснаження та покращують психоемоційне функціонування працівників правоохоронних органів. Результати свідчать, що навіть короткострокові інтервенції підвищують здатність до саморегуляції та стійкість до дії професійних стресорів.

У структурі резильєнтності працівників поліції особливого значення набувають змістові ресурси, тобто інтра- та інтерперсональні характеристики, що підтримують мотиваційну залученість, життєву перспективу, здатність до саморегуляції, соціальної взаємодії та збереження психологічної рівноваги. До них належать сімейна згуртованість, соціальна підтримка, самоприйняття, орієнтація на майбутнє, соціальна компетентність та схильність до структурування життя (Дубінін, 2025).

Незважаючи на те, що проблема резильєнтності правоохоронців активно вивчається, комплексних моделей, які б одночасно зважали на взаємодію професійного вигорання, стажу служби та бойового досвіду у формуванні змістової резильєнтності, у вітчизняній психології поки недостатньо. Це обумовлює актуальність цього дослідження та визначає його теоретичну та практичну значущість.

Метою статті є виявлення особливостей впливу професійного вигорання, стажу служби та бойового досвіду на змістову резильєнтність працівників поліції та визначення тих її компонентів, які є найбільш чутливими до дії службового стресу.

Матеріали та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі підрозділів Національної поліції України. Загальна вибірка становила 127 поліцейських віком від 20 до 44 років. Розподіл за стажем служби здійснювався за чотирма групами: до 5 років – 17 осіб, 5–10 років – 42 особи, 10–15 років – 32 особи, понад 15 років – 36 осіб. Окремим критерієм виступала участь у бойових діях: 43 респонденти мали бойовий досвід, тоді як 84 не брали участі в бойових операціях.

Методики дослідження: опитувальник професійного вигорання (О. Чабан та ін.), українськомовна адаптація Resilience Scale for Adults – RSA.

Для опрацювання отриманих даних було застосовано двофакторний дисперсійний аналіз

(2-way ANOVA).

Результати

У результаті статистичного аналізу отриманих даних було оцінено вплив професійного вигорання, тривалості служби та бойового досвіду на показники резильєнтності, а також визначено можливі взаємодії між цими чинниками.

На рисунку 1 показано, як показник змістової резильєнтності «Сімейна згуртованість» змінюється залежно від рівня професійного вигорання з урахуванням стажу служби та наявності бойового досвіду працівників поліції.

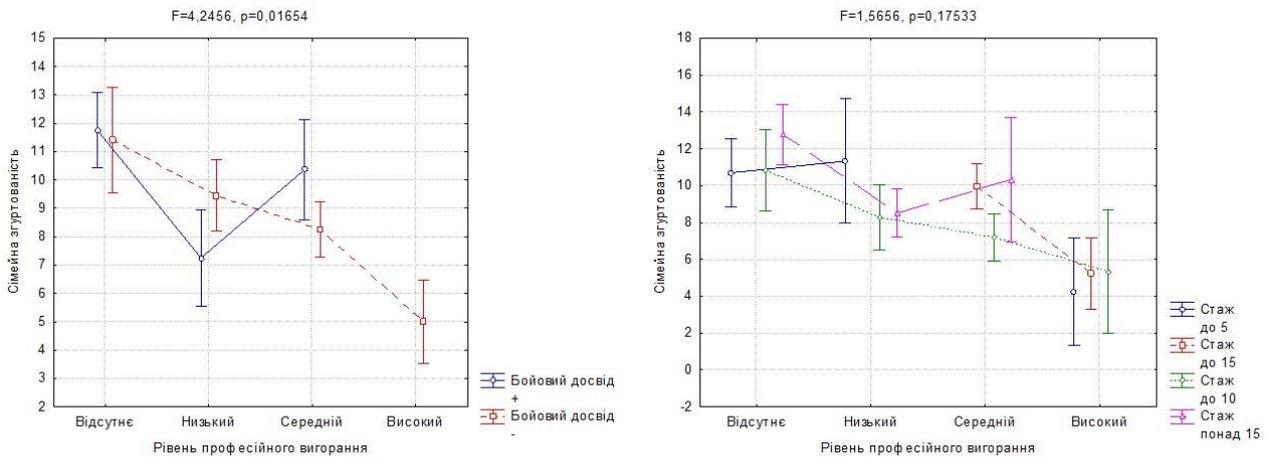


Рисунок 1 – Сімейна згуртованість залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських

Результати дисперсійного аналізу, відображені на рисунках, демонструють комплексний вплив професійного вигорання, стажу служби та бойового досвіду на показник сімейної згуртованості як один з ключових інтерперсональних ресурсів змістової резильєнтності працівників поліції. Загальна тенденція свідчить, що зі зростанням рівня професійного вигорання сімейна згуртованість послідовно знижується у всіх досліджуваних групах, що підтверджує деструктивний характер емоційного виснаження для системи родинної підтримки. На стадії високого вигорання показники сімейної згуртованості є найнижчими незалежно від інших чинників, що вказує на послаблення емоційної близькості, зростання напруження у взаєминах та зниження доступності сімейних ресурсів.

Аналіз впливу стажу служби засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між групами ($F = 1,5656$; $p = 0,17533$), що простежується в паралельному характері змін ліній на графіку. Незалежно від тривалості професійної діяльності – до 5, 10, 15 чи понад 15 років – динаміка сімейної згуртованості залишається подібною. Водночас певні варіації все ж простежуються: поліцейські з найбільшим стажем мають дещо вищі значення на низьких рівнях вигорання, тоді як групи зі стажем до 5 років та 10–15 років демонструють більш різкі спади на високому рівні вигорання. Проте ці відмінності не набувають статистичної вагомості, що дає підстави стверджувати, що саме професійне вигорання, а не тривалість служби, є головним чинником зниження сімейної згуртованості.

На відміну від стажу, наявність бойового досвіду виявила статистично значущий вплив на сімейну згуртованість ($F = 4,2456$; $p = 0,01654$). Для працівників без бойового досвіду характерна чітка лінійна тенденція до зниження сімейної згуртованості зі зростанням вигорання: від порівняно високих показників на відсутньому рівні вигорання до різкого падіння за умов високого. У цій групі вигорання супроводжується поступовим ослабленням сімейних взаємозв'язків, зниженням емоційної підтримки та погіршенням якості міжособистісної взаємодії в родині.

Натомість поліцейські з бойовим досвідом демонструють іншу динаміку. Хоча зростання

вигорання також асоціюється зі зниженням сімейної згуртованості, амплітуда змін є меншою, а сам спад – більш плавним. Особливо помітним є збереження вищих показників на середньому рівні вигорання, що може свідчити про мобілізацію сімейних ресурсів у контексті пережитого екстремального досвіду. На високому рівні вигорання сімейна згуртованість у цієї групи знижується, однак не до критичних значень, характерних для респондентів без бойового досвіду. Це дає змогу припустити, що участь у бойових діях формує певні механізми психологічної адаптації, які підтримують стабільність сімейних зв'язків навіть за умов емоційного виснаження.

Таким чином, результати свідчать, що сімейна згуртованість є чутливим показником змістової резильєнтності, який значно знижується під впливом професійного вигорання. Стаж служби не виступає захисним чинником, тоді як бойовий досвід має буферну дію, пом'якшуючи негативний вплив вигорання та сприяючи збереженню сімейної стабільності. Це підкреслює важливість родинної підтримки як ключового ресурсу психологічної стійкості та вказує на необхідність цілеспрямованої роботи зі збереженням і зміцненням сімейних зв'язків у працівників поліції, особливо в умовах високого емоційного навантаження.

На рисунку 2 показано, як показник змістової резильєнтності «Соціальні ресурси» змінюється залежно від рівня професійного вигорання з урахуванням стажу служби та наявності бойового досвіду працівників поліції.

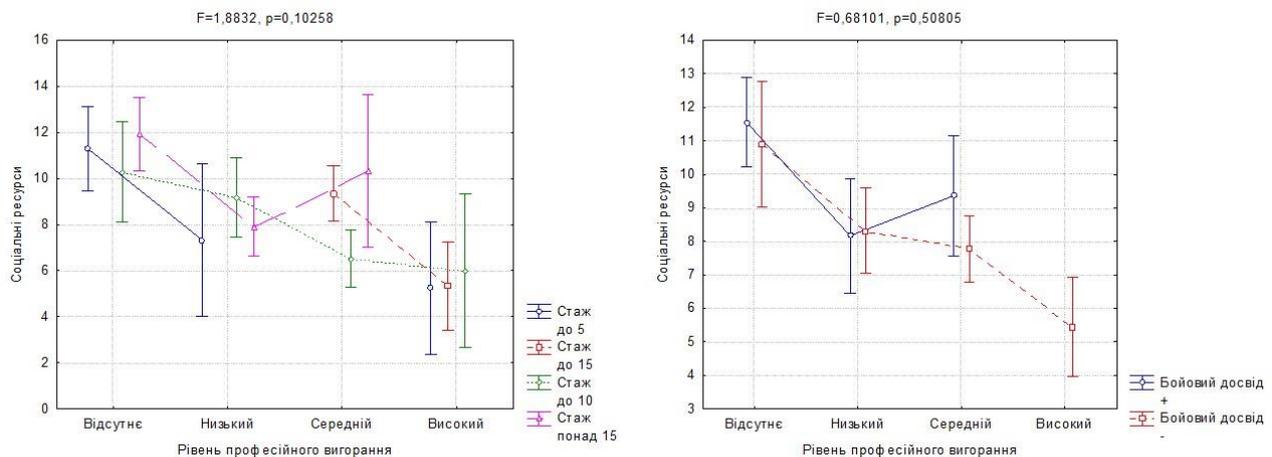


Рисунок 2 – Соціальні ресурси залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських

Результати дисперсійного аналізу, представлені на рисунку 2, свідчать про наявність загальної тенденції до зниження соціальних ресурсів зі зростанням рівня професійного вигорання, однак ступінь цього впливу та характер динаміки суттєво модифікуються стажем служби та наявністю бойового досвіду. Соціальні ресурси як важливий інтерперсональний компонент змістової резильєнтності відображають можливість отримувати підтримку від соціального оточення, залучати допомогу та зберігати якість міжособистісних взаємодій у стресогенних умовах. Загальна спадна динаміка свідчить про поступове послаблення соціальної залученості, зниження доступності допомоги та зменшення довіри до соціального середовища в разі зростання емоційного виснаження.

Аналіз впливу стажу служби показав відсутність статистично значущих відмінностей між групами ($F = 1,8832$; $p = 0,10258$), що проявляється в паралельному характері ліній на графіку. Незалежно від тривалості професійної діяльності – до 5, 10, 15 чи понад 15 років – тенденція зниження соціальних ресурсів із підвищенням рівня професійного вигорання залишається подібною. У всіх групах найвищі значення соціальних ресурсів фіксуються за відсутності або низького рівня вигорання, тоді як на високому рівні спостерігається чіткий спад. Водночас у працівників зі стажем понад 15 років соціальні ресурси залишаються дещо вищими на початкових

рівнях вигорання, тоді як молодші групи демонструють більш виражене зниження під час переходу до високого вигорання. Однак ці відмінності не досягають статистичної значущості, що вказує на те, що саме вигорання, а не тривалість служби, є провідним чинником зниження соціальної підтримки.

Бойовий досвід також не продемонстрував статистично значущого впливу на соціальні ресурси ($F = 0,68101$; $p = 0,50805$), однак аналіз графічної динаміки дає змогу виявити певні відмінності у характері змін. У працівників без бойового досвіду спостерігається більш лінійне і стрімке зниження соціальних ресурсів зі зростанням професійного вигорання: від відносно високих значень за відсутності вигорання до різкого падіння на його високому рівні. Така динаміка відображає поступове послаблення соціальної залученості та збільшення відчуття ізоляції в разі емоційного виснаження.

У працівників із бойовим досвідом спад соціальних ресурсів є менш вираженим і характеризується більш плавними переходами між рівнями вигорання. Особливо помітним є збереження порівняно вищих значень соціальних ресурсів на середньому рівні вигорання, що може свідчити про залучення адаптивних механізмів опори на соціальне оточення, сформованих унаслідок пережитого екстремального досвіду. Проте на високому рівні вигорання соціальні ресурси також знижуються, що означає універсальність деструктивного впливу емоційного виснаження.

Таким чином, соціальні ресурси послідовно знижуються зі зростанням професійного вигорання, що підтверджує їхню високу чутливість до емоційного виснаження працівників поліції. Стаж служби не чинить статистично значущого впливу на цей показник, що свідчить про відсутність захисної ролі професійного досвіду щодо збереження соціальної підтримки. Бойовий досвід також не має значущого впливу зі статистичного погляду, проте модифікує характер динаміки: працівники з бойовим досвідом демонструють більш плавне зниження соціальних ресурсів і дещо вищі значення на окремих рівнях вигорання. Отримані результати підтверджують, що соціальні ресурси є вразливим показником змістової резильєнтності, який потребує цілеспрямованої уваги в системі психологічного забезпечення працівників поліції.

На рисунку 3 показано, як показник змістової резильєнтності «Сплановане майбутнє» змінюється залежно від рівня професійного вигорання з урахуванням стажу служби та наявності бойового досвіду працівників поліції.

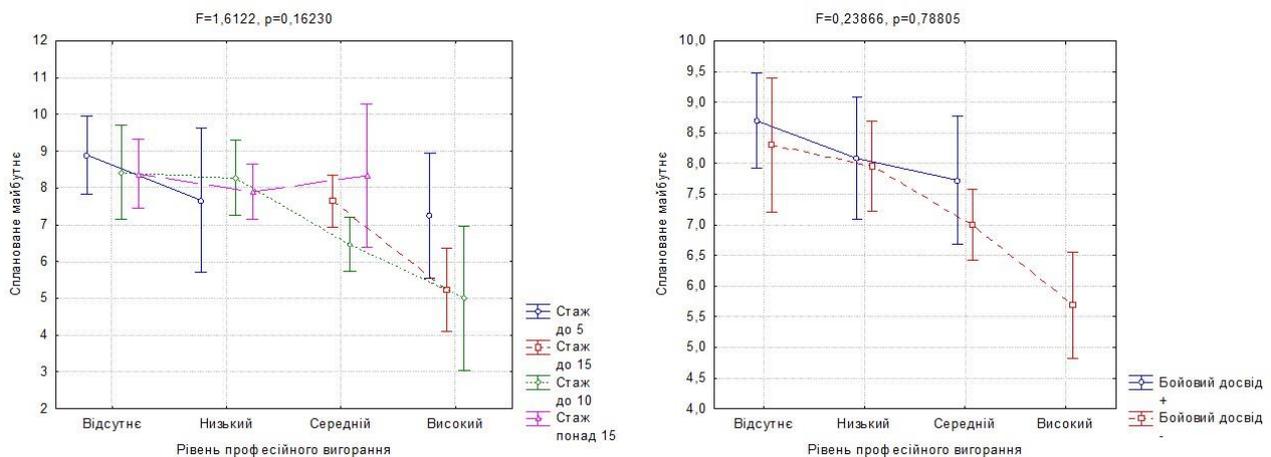


Рисунок 3 – Сплановане майбутнє залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських

Результати дисперсійного аналізу свідчать про наявність загальної тенденції до зниження показника спланованого майбутнього в працівників поліції зі зростанням рівня професійного вигорання. Сплановане майбутнє як компонент змістової резильєнтності

відображає здатність особистості формувати життєві цілі, підтримувати відчуття часової перспективи та здійснювати прогнозування власного розвитку. Зниження цього показника означає поступове звуження часових горизонтів, втрату мотиваційної визначеності та зниження орієнтації на майбутні досягнення в умовах емоційного виснаження.

Дані рисунків демонструють, що працівники усіх стажових груп характеризуються подібною динамікою: на відсутньому та низькому рівнях вигорання значення спланованого майбутнього зберігаються відносно стабільними, але зі зростанням вигорання показники поступово зменшуються, а на високому рівні досягають найнижчих значень. Водночас вплив стажу служби не є статистично значущим ($F = 1,6122$; $p = 0,16230$), що підтверджується паралельним характером ліній на графіку. Незалежно від тривалості професійної діяльності – до 5, 10, 15 чи понад 15 років – працівники поліції однаково втрачають здатність до стратегічного планування в умовах високого емоційного виснаження. Хоча окремі групи (зокрема зі стажем понад 15 років) демонструють дещо вищі значення на середньому рівні вигорання, проте ці відмінності не набувають статистичної вагомості та не впливають на загальну тенденцію.

Аналіз впливу бойового досвіду свідчить, що цей чинник також не має статистично значущого впливу на показник спланованого майбутнього ($F = 0,23866$; $p = 0,78805$). Проте характер динаміки різниться між групами. У працівників без бойового досвіду спостерігається чітка лінійна тенденція до зниження показника зі зростанням вигорання: від відносно високих значень за його відсутності до різкого падіння на високому рівні. Це може свідчити про те, що емоційне виснаження у цієї групи більш безпосередньо впливає на втрату часової перспективи, зменшення орієнтації на майбутні цілі та загальну демотивацію.

Працівники з бойовим досвідом демонструють схожу, але дещо більш пом'якшену динаміку. На низькому та середньому рівнях вигорання значення спланованого майбутнього залишаються порівняно стабільними, що може свідчити про наявність певних адаптивних механізмів переоцінки життєвих пріоритетів, сформованих унаслідок участі в екстремальних ситуаціях. Проте на високому рівні вигорання спостерігається різке зниження показника, що вказує на універсальність деструктивного впливу емоційного виснаження незалежно від бойового досвіду. Таким чином, хоча бойовий досвід не впливає на статистичний результат, він певною мірою модифікує інтенсивність і темп зниження показника.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що сплановане майбутнє є вразливим компонентом змістової резильєнтності, який послідовно знижується зі зростанням професійного вигорання. Ані стаж служби, ані бойовий досвід не чинять значущої компенсаторної чи захисної дії на цей показник. Отримані дані свідчать, що в умовах високого емоційного навантаження працівники поліції втрачають здатність до стратегічного прогнозування та формування життєвих цілей, що означає необхідність цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку мотивації, часової перспективи та майбутньої орієнтованості в умовах службового напруження.

На рисунку 4 показано, як показник змістової резильєнтності «Самоприйняття» змінюється залежно від рівня професійного вигорання з урахуванням стажу служби та наявності бойового досвіду працівників поліції.

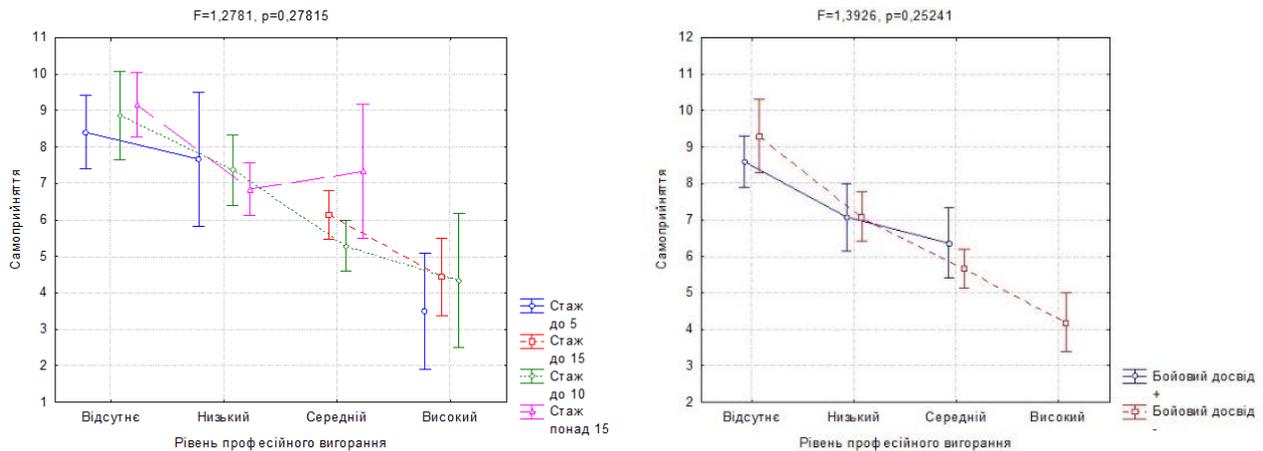


Рисунок 4 – Самоприйняття залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських

Результати дисперсійного аналізу, наведені на рисунку 4, відображають загальну тенденцію зниження показника самоприйняття зі зростанням рівня професійного вигорання. Самоприйняття є ключовою інтраперсональною складовою змістової резильєнтності та охоплює здатність працівників поліції зберігати позитивне ставлення до себе, визнавати власні можливості й обмеження та підтримувати стабільне почуття особистісної цінності. Зниження цього показника свідчить про зростання самокритичності, посилення внутрішнього напруження та втрату емоційної рівноваги під впливом професійного виснаження.

Аналіз впливу стажу служби засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між групами ($F = 1,2781$; $p = 0,27815$). У всіх стажових категоріях спостерігається схожа динаміка: на відсутніх і низьких рівнях вигорання показники самоприйняття залишаються відносно високими, однак під час переходу до середнього та особливо високого рівня вигорання відбувається чітке зниження цього показника. Хоча окремі варіації між групами простежуються – зокрема, у працівників зі стажем понад 15 років значення самоприйняття на середньому рівні вигорання є дещо вищими, – ці коливання не набувають статистичної значущості та не впливають на загальну тенденцію. Це свідчить про те, що стаж служби не виконує захисної функції у збереженні позитивного самосприйняття в умовах професійного виснаження.

Щодо впливу бойового досвіду отримані дані також не виявили статистично значущих відмінностей між працівниками з бойовим досвідом і без нього ($F = 1,3926$; $p = 0,25241$). Проте характер динаміки показників у двох групах має певні відмінності. У працівників без бойового досвіду спостерігається більш різке і лінійне зниження самоприйняття зі зростанням рівня вигорання: від високих показників за його відсутності до істотного зниження на високому рівні вигорання. Така динаміка може відображати підвищену вразливість самооцінки до емоційного виснаження серед осіб, які не мали досвіду подолання екстремальних ситуацій.

Натомість працівники з бойовим досвідом демонструють більш плавне зниження показника самоприйняття. На низькому та середньому рівнях вигорання значення залишаються відносно стабільними, що може свідчити про сформовані адаптивні механізми переосмислення власного досвіду, притаманні особам, які пережили екстремальні події. Проте на високому рівні професійного вигорання самоприйняття знижується в усіх групах, що підтверджує універсальний деструктивний вплив емоційного виснаження незалежно від наявності бойового досвіду.

Узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що самоприйняття є вразливим інтраперсональним ресурсом, який послідовно знижується зі зростанням професійного вигорання. Стаж служби не має суттєвого впливу на динаміку цього показника, тоді як бойовий досвід лише частково модифікує його, забезпечуючи більш плавний характер зниження на ранніх стадіях вигорання. Водночас на високих рівнях емоційного виснаження відбувається істотне

погіршення самоприйняття у всіх працівників поліції. Це підкреслює значення внутрішніх особистісних ресурсів і потребу у психологічних інтервенціях, спрямованих на підтримання позитивного самосприйняття та зниження самокритичності в умовах професійного стресу.

На рисунку 5 показано, як показник змістової резильєнтності «Соціальна компетентність» змінюється залежно від рівня професійного вигорання з урахуванням стажу служби та наявності бойового досвіду працівників поліції.

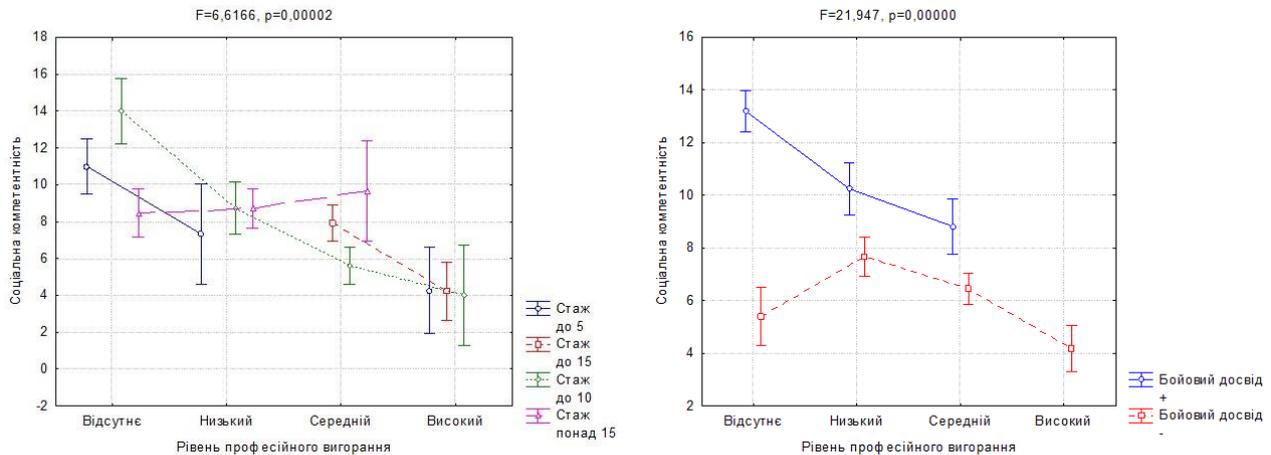


Рисунок 5 – Соціальна компетентність залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських

Результати дисперсійного аналізу, представлені на рисунку 5, демонструють чітко виражену тенденцію до зниження соціальної компетентності зі зростанням рівня професійного вигорання. Соціальна компетентність є важливою інтерперсональною складовою змістової резильєнтності та відображає здатність працівників поліції ефективно взаємодіяти з іншими, адаптувати комунікативну поведінку до соціального контексту й підтримувати продуктивні соціальні зв'язки. Поступове зниження цього показника свідчить про погіршення соціальної чутливості, зниження ефективності комунікації та зменшення гнучкості соціальної поведінки в умовах емоційного виснаження.

Аналіз впливу стажу служби показав наявність статистично значущих відмінностей між групами ($F = 6,6166$; $p = 0,00002$), що відображено в різних амплітудах змін соціальної компетентності на графіку. У працівників зі стажем до 10 років спостерігається найрізкіше зниження показника під час переходу від низького до високого рівня вигорання, що може свідчити про меншу стійкість комунікативних навичок у працівників із недостатнім професійним досвідом. Натомість у співробітників зі стажем понад 15 років динаміка є м'якшою: на середньому рівні вигорання їхні показники навіть демонструють відносну стабільність або незначне зростання. Це може свідчити про накопичення адаптивних професійних навичок, які дають змогу частково компенсувати вплив виснаження на соціальну поведінку. Проте на високому рівні вигорання навіть у досвідчених працівників соціальна компетентність різко знижується, що означає універсальний вплив емоційного виснаження на соціально-комунікативні функції особистості.

Особливо вираженим виявився вплив бойового досвіду, який продемонстрував високу статистичну значущість ($F = 21,947$; $p = 0,00000$). На графіку видно принципово різну динаміку у працівників з бойовим досвідом і без нього. Поліцейські з бойовим досвідом мають значно вищий рівень соціальної компетентності на всіх рівнях професійного вигорання: від найвищих показників за його відсутності до відносно стабільних значень на середньому рівні. Їхній показник, хоч і знижується за високого рівня вигорання, однак залишається значно вищим, ніж у групи без бойового досвіду. Така динаміка вказує на сформовані навички соціальної взаємодії, адаптивність поведінки та здатність мобілізувати соціальні ресурси, які могли бути розвинені саме

під впливом участі в бойових діях.

У працівників без бойового досвіду спостерігається інша картина: на низькому та середньому рівнях вигорання соціальна компетентність є нижчою, а на високому рівні вигорання її значення різко спадають до найнижчих показників. Це може свідчити про меншу стійкість комунікативних стратегій та нижчий рівень соціальної гнучкості серед працівників, які не мали досвіду екстремальних ситуацій.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що соціальна компетентність є вкрай чутливим показником змістової резильєнтності, який істотно знижується зі зростанням професійного вигорання. Стаж служби та бойовий досвід значно модифікують динаміку цього процесу: триваліший професійний досвід частково пом'якшує зниження соціальної компетентності, тоді як бойовий досвід виступає потужним компенсаторним чинником, що забезпечує стійкіший рівень соціальної компетентності навіть в умовах високого емоційного навантаження. Це означає важливість розвитку та підтримки соціально-комунікативних навичок працівників поліції, які є критично необхідними для ефективного виконання професійних обов'язків в умовах зростаючої стресогенності службового середовища.

На рисунку 6 показано, як показник змістової резильєнтності «Схильність до структурування життя» змінюється залежно від рівня професійного вигорання з урахуванням стажу служби та наявності бойового досвіду працівників поліції.

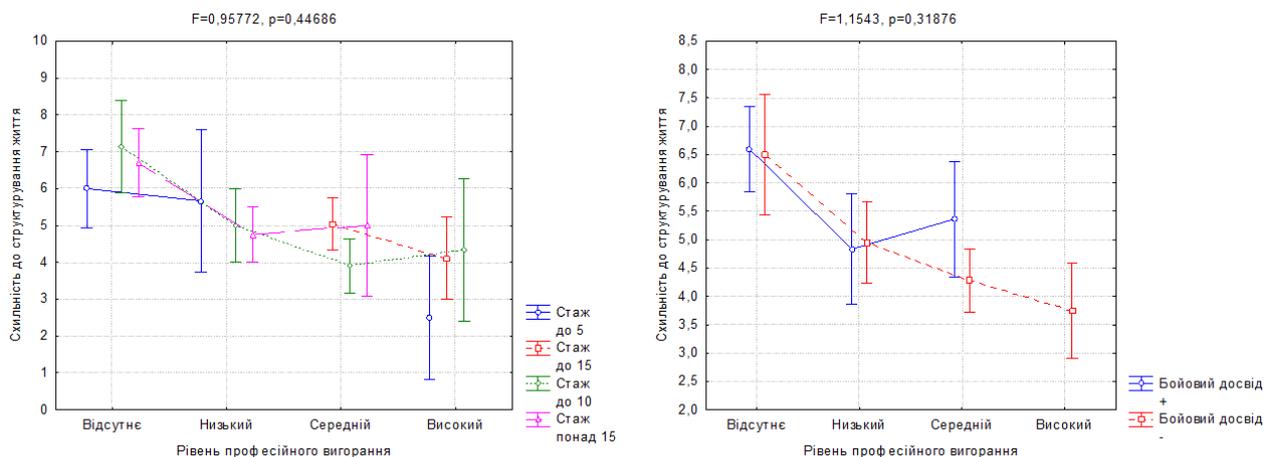


Рисунок 6 – Схильність до структурування життя залежно від рівня професійного вигорання і (1) стажу роботи, (2) бойового досвіду поліцейських

Результати дисперсійного аналізу, представлені на рисунку 6, демонструють загальну тенденцію до зниження схильності до структурування життя зі зростанням рівня професійного вигорання. Схильність до структурування життя є важливою складовою змістової резильєнтності та відображає здатність працівників поліції підтримувати впорядкованість повсякденної діяльності, дотримуватися послідовності у виконанні завдань та організувати свій життєвий простір відповідно до внутрішніх цінностей і потреб. Зниження цього показника свідчить про втрату відчуття контрольованості, зменшення автономності поведінки та порушення здатності до саморегуляції під впливом емоційного виснаження.

Аналіз впливу стажу служби засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між групами ($F = 0,95772$; $p = 0,44686$). Незалежно від професійного стажу – до 5, 10, 15 чи понад 15 років – динаміка зниження цього показника є подібною: на відсутньому та низькому рівнях вигорання значення залишаються відносно високими, однак під час переходу до середнього та високого рівнів вигорання спостерігається поступове зменшення схильності до структурування життя. Хоча у працівників з найбільшим стажем спостерігається певна стабільність цього ресурсу на середньому рівні вигорання, такі коливання не впливають на загальну тенденцію і не мають

статистичної значущості.

Щодо впливу бойового досвіду отримані результати також не виявили статистично значущих відмінностей між працівниками з бойовим досвідом і без нього ($F = 1,1543$; $p = 0,31876$). Проте характер їхньої динаміки має окремі відмінності. У працівників без бойового досвіду спостерігається більш плавне, але рівномірне зниження показника зі зростанням рівня вигорання. Це може відображати послідовне послаблення здатності до організації життєвої діяльності в умовах накопичення професійного стресу.

У працівників із бойовим досвідом динаміка є дещо більш варіативною. На низькому рівні вигорання значення схильності до структурування життя є відносно високими та близькими до показників групи без бойового досвіду, проте на середньому рівні вигорання у них спостерігається невелике підвищення цього показника. Це може свідчити про мобілізацію організаційних навичок та структурованих поведінкових стратегій, сформованих у процесі виконання службових завдань в умовах екстремальних ситуацій. Водночас на високому рівні вигорання спад показника є більш різким, що підкреслює універсальність негативного впливу емоційного виснаження незалежно від бойового досвіду.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що схильність до структурування життя є відносно стабільним показником змістової резильєнтності на низьких і середніх рівнях вигорання, однак істотно знижується на високому рівні емоційного виснаження. Стаж служби та бойовий досвід не чинять статистично значущого впливу на цей показник, хоча певні варіації в динаміці свідчать про можливу роль професійних навичок і досвіду як додаткових, але недостатніх для компенсації чинників. Зниження структурованості життя в умовах високого вигорання підкреслює важливість розвитку навичок саморегуляції, планування та організованості для підтримання психологічної стійкості працівників поліції.

Обговорення

Отримані результати дають змогу поглибити уявлення про змістову резильєнтність працівників поліції та особливості її взаємозв'язку з рівнем професійного вигорання, стажем служби та бойовим досвідом. У цілому дані підтвердили ключову гіпотезу дослідження – професійне вигорання є провідним чинником зниження інтра- й інтерперсональних ресурсів змістової резильєнтності, що узгоджується з теоретичними положеннями моделей збереження ресурсів S. Hobfoll (1989) та концепціями резильєнтності як динамічного процесу відновлення (Masten, 2014; Bonanno, 2004).

Насамперед зменшення сімейної згуртованості, соціальних ресурсів та спланованого майбутнього зі зростанням рівня вигорання свідчить про високу чутливість соціально-комунікативних і мотиваційних компонентів стійкості до емоційного виснаження. Ці результати корелюють з висновками А. Ф. Moreno et al. (2024), які довели, що під впливом хронічного стресу та емоційного виснаження працівники поліції втрачають здатність спиратися на соціальні зв'язки та орієнтацію на цілі як базові механізми адаптації. Погіршення соціальної компетентності в умовах вигорання, виявлене в нашому дослідженні, також узгоджується з висновками Т. W. Britt, А. В. Adler, and J. Fynes (2021) про те, що взаємодія у високостресових професіях значною мірою залежить від внутрішніх регуляторних ресурсів, які знижуються за умов емоційного виснаження.

Зниження самоприйняття та схильності до структурування життя за високого рівня професійного вигорання свідчить про дезорганізацію інтраперсональної сфери й погіршення процесів саморегуляції. Ці висновки узгоджуються з підходами М. S. Southwick and D. S. Charney (2012), які описували саморегуляцію й внутрішню організованість як фундаментальні складові резильєнтності. Поступова втрата здатності підтримувати позитивний образ «Я» та ефективну організацію життєвої діяльності відображає руйнівний вплив вигорання на емоційно-ціннісну сферу і підтверджує мультикомпонентний характер змістової резильєнтності.

Важливо, що в більшості показників стаж служби не виявив статистично значущого

впливу. Це свідчить про те, що тривалість професійного шляху сама по собі не є захисним чинником проти негативного впливу вигорання. Дані можуть бути інтерпретовані в контексті теорії «ресурсного виснаження» S. Hobfoll (1989): накопичення стресових подій у поліцейській діяльності може поступово нівелювати можливі позитивні ефекти професійного досвіду. Крім того, наші результати збігаються з даними K. J. Zullig et al. (2025), які показують, що без спеціальних програм психологічної підтримки навіть досвідчені правоохоронці суттєво вразливі до хронічного стресу.

З іншого боку, результати свідчать, що на високому рівні професійного вигорання навіть бойовий досвід не виконує захисної функції – усі групи демонструють різке зниження змістових ресурсів. Це узгоджується з моделлю «толерантності до стресу» G. A. Bonanno, S. Romero, and S. Klein (2022): екстремальний рівень виснаження перевищує адаптивні можливості системи незалежно від попереднього досвіду.

Узагальнюючи наведене вище, можна стверджувати, що змістова резильєнтність працівників поліції формується в умовах складної взаємодії професійного стресу, індивідуальних внутрішніх ресурсів та специфічних аспектів службового досвіду. Емоційне виснаження є найбільш потужним чинником, що знижує як соціальні, так і інтраперсональні компоненти стійкості. Натомість бойовий досвід та, частково, тривалий стаж можуть виконувати компенсаторну функцію на ранніх етапах вигорання, проте не забезпечують достатнього захисту за його високої інтенсивності.

Висновки

Професійне вигорання є провідним чинником зниження змістової резильєнтності працівників поліції, спричиняючи погіршення сімейних, соціальних, мотиваційних і особистісних ресурсів стійкості.

Стаж служби не виявляє статистично значущого захисного впливу на інтра- та інтерперсональні компоненти резильєнтності, що свідчить про обмежені адаптаційні можливості професійного досвіду в умовах хронічного стресу. Бойовий досвід частково модифікує динаміку зниження окремих ресурсів резильєнтності, забезпечуючи відносно кращі показники соціальної компетентності та самоприйняття на низьких і середніх рівнях вигорання, однак не захищає від погіршення показників за високого емоційного виснаження.

Отримані результати свідчать про необхідність розроблення та впровадження цілеспрямованих програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, зміцнення соціальних зв'язків та підтримання внутрішніх ресурсів працівників поліції.

Список використаних джерел

- Дубінін, Д. О. (2025). Аксіологічна компетентність як чинник резильєнтності працівників поліції. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*, 8(54), 1234–1248
- 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
- Bonanno, G. A., Romero, S., & Klein, S. (2022). The temporal elements of resilience: Insights from longitudinal studies. *Psychological Inquiry*, 33(2), 103–118
- Britt, T. W., Adler, A. B., & Fynes, J. (2021). Perceived resilience and social connection as predictors of adjustment following occupational adversity. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 339–349
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press
- Moreno, A. F., Karanika-Murray, M., Batista, P., Hill, R., Rubiol Vilalta, S., & Oliveira-Silva, P. (2024). Resilience training programs with police forces: a systematic review. *Journal of Police and*

Criminal Psychology, 39, 227–252

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge: Cambridge University Press

Ungar, M. (2012). *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. New York: Springer

Zullig, K. J., Canady, B. E., Brumage, M. R., Goerling, R., Coyne, M., Lilly, C. L., & Smith, S. (2025). Resilience in rural front-line workers and law enforcement officers: A trial of mindfulness-based resilience training. *Journal of Rural Mental Health*, 49(4), 410–421

References

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

Bonanno, G. A., Romero, S., & Klein, S. (2022). The temporal elements of resilience: Insights from longitudinal studies. *Psychological Inquiry*, 33(2), 103–118

Britt, T. W., Adler, A. B., & Fynes, J. (2021). Perceived resilience and social connection as predictors of adjustment following occupational adversity. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 339–349

Dubinina, D. O. (2025). Aksiolohichna kompetentnist yak chynnyk rezylentnosti pratsivnykiv politsii [Axiological competence as a factor of police officers' resilience]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriya «Psykhologhiiia»*, 8(54), 1234–1248 [in Ukrainian]

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562

Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press

Moreno, A. F., Karanika-Murray, M., Batista, P., Hill, R., Rubiol Vilalta, S., & Oliveira-Silva, P. (2024). Resilience training programs with police forces: A systematic review. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 39, 227–252

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge: Cambridge University Press

Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. New York: Springer

Zullig, K. J., Canady, B. E., Brumage, M. R., Goerling, R., Coyne, M., Lilly, C. L., & Smith, S. (2025). Resilience in rural front-line workers and law enforcement officers: A trial of mindfulness-based resilience training. *Journal of Rural Mental Health*, 49(4), 410–421

Summary

PROFESSIONAL BURNOUT, LENGTH OF SERVICE, AND COMBAT EXPERIENCE AS FACTORS OF THE MEANINGFUL RESILIENCE OF 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

Introduction. Police work is characterized by continuous exposure to high-risk, emotionally intense and unpredictable situations that generate significant psychological strain. Prolonged

engagement in such conditions increases the likelihood of developing professional burnout, understood as a state of emotional, cognitive and behavioral exhaustion that impairs self-regulation, adaptability and functional efficiency. In contrast, content resilience constitutes a system of intra- and interpersonal resources—including family cohesion, social support, future orientation, self-acceptance, social competence and structured life organization – that enables individuals to maintain psychological stability and meaningful goal-directed activity under stress. Despite the growing relevance of resilience research in policing, the combined effects of burnout, length of service and combat experience on the components of content resilience remain insufficiently examined.

Purpose of the article. The aim of the study is to investigate the impact of professional burnout, service duration and combat experience on the content resilience of police officers, and to identify which components of this construct are most sensitive to the effects of occupational stress.

Materials and Methods. To assess the target variables, two validated instruments were administered: the Professional Burnout Questionnaire developed by O. Chaban, O. Khaustova and V. Omelyanovych; the Content Resilience Questionnaire, which measures six components of resilience: family cohesion, social resources, future orientation, self-acceptance, social competence and life structuring. Data were processed using two-way ANOVA to evaluate the independent and interaction effects of burnout level, service length and combat experience on the components of content resilience.

Results. The empirical study involved 127 officers of the National Police of Ukraine aged 20 to 44 years. Participants represented four groups based on service duration: up to 5 years ($n = 17$), 5–10 years ($n = 42$), 10–15 years ($n = 32$) and over 15 years ($n = 36$). Forty-three officers had combat experience, while eighty-four had no such background.

The findings demonstrate that increasing levels of professional burnout are associated with a significant decline across all components of content resilience, including family cohesion, social resources, future orientation, self-acceptance, social competence and life structuring. These results indicate a consistent deterioration of motivational, social and intrapersonal resources under emotional exhaustion. Service duration did not show statistically significant protective effects, suggesting that accumulated professional experience does not buffer the influence of chronic stress. In contrast, combat experience partially moderated the negative impact of burnout: officers with such experience maintained more stable levels of social competence, self-acceptance and social resources at low and moderate burnout levels. However, this compensatory effect diminished once burnout reached high intensity.

Conclusions. The study confirms that professional burnout is a major risk factor undermining the content resilience of police officers by weakening interpersonal, motivational and self-regulatory resources. While neither service duration nor combat experience fully counteracts the detrimental effects of emotional exhaustion, combat experience provides partial buffering in certain domains, particularly those related to social functioning and self-perception. These results align with contemporary resilience frameworks (A. Masten, G. Bonanno, M. Ungar, S. Hobfoll) and emphasise the need for comprehensive psychological interventions aimed at strengthening self-regulation, social connectedness and meaningful future orientation in police personnel working under high-stress and extreme operational conditions.

Keywords: professional burnout; resilience; police officers; defence and security personnel; combat experience; impact of combat experience; length of service.

Дата першого надходження рукопису до видання: 03.11.2025