МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533-з-3
спеціальності 053 – Психологія
Борт Анна Вікторівна
Керівник: Ткалич М.Г., д.психол.н.,
професор кафедри психології
Рецензент: Кушнір Є.О., к.психол.н.,
викладач кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Борт Анні Вікторівні

Тема роботи: Резильєнтність як чинник психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності

керівник роботи: Ткалич М.Г. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: теоретично обґрунтувати актуальні підходи до дослідження поняття «резильєнтність» та обгрунтувати вплив резильєнтності як чинника психологічної готовності поліцейських; емпірично дослідити психологічну готовність поліцейських до виконання професійних обов'язків; визначити рівень та особливості резильєнтості поліцейських як чинника психологічної готовності поліцейського до виконання професійних обов'язків; розробити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток резильєнтності поліцейський.

5. Перелік графічного матеріалу: 9 таблиць, 8 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 1	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 2	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 3	Ткалич М.Г., професор		
Висновки	Ткалич М.Г., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ А.В. Борт

Керівник роботи _____ М.Г. Ткалич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 66 сторінок, 8 малюнків, 9 таблиць, 47 джерел, 2 додатка.

Об'єкт дослідження:резильєнтність особистості.

Предмет дослідження: вплив резильєнтності на психологічну готовність поліцейських.

Мета дослідження: визначити роль резильєнтності як ключового чинника, що впливає на психологічну готовність поліцейських до виконання професійних обов'язків.

Гіпотеза дослідження: резильєнтність є ключовим чинником, що впливає на психологічну готовність поліцейських до виконання професійних обов'язків. Поліцейські з високим рівнем резильєнтності демонструють кращу стресостійкість, здатність до швидкого відновлення після травматичних подій, а також більш високу мотивацію та задоволеність роботою.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з теми резильєнтності та психологічної готовності поліцейських, вивчення існуючих моделей та підходів до оцінки резильєнтності. Емпіричні: розробка та проведення анкетування серед поліцейських для оцінки рівня їх резильєнтності, психологічної готовності та факторів ризику та життєстійкості під час служби. Використання стандартизованих тестів для вимірювання рівня резильєнтності, психологічної готовності та життєстійкості.

Наукова новизна Дослідження вперше комплексно розглядає резильєнтність як ключовий чинник психологічної готовності поліцейських до виконання професійних обов'язків. Також вперше проведено порівняльний аналіз рівня резильєнтності серед поліцейських з різним стажем роботи, віком та статтю, що дозволило виявити особливості розвитку резильєнтності в різних групах. Результати дослідження можуть бути використанні: у розробці та впровадженні тренінгів з підвищення резильєнтності для поліцейських, включення модулів з резильєнтності у програми навчання в поліцейськихакадеміях, використання результатів для створення програм психологічної підтримки та реабілітації поліцейських.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, ПОЛІЦЕЙСЬКІ, ГОТОВНІСТЬ, ПРОФЕСІЙНІ ОБОВ'ЯЗКИ.

SUMMARY

Bort A.V. Resilience as a Factor of Psychological Readiness of a Police Officer for Professional Activity.

Master's qualification work: 66 pages, 8 figures, 9 tables, 47 sources, 2 appendices.

Object of the study: resilience of the individual.

Subject of the study: the impact of resilience on the psychological readiness of police officers.

Aim of the study: to determine the role of resilience as a key factor influencing the psychological readiness of police officers to perform their professional duties.

Hypothesis of the study: resilience is a key factor influencing the psychological readiness of police officers to perform their professional duties. Police officers with high levels of resilience demonstrate better stress resistance, the ability to recover quickly after traumatic events, as well as higher motivation and job satisfaction.

Research methods: theoretical: analysis of scientific literature on resilience and the psychological readiness of police officers, studying existing models and approaches for assessing resilience. Empirical: development and conducting of surveys among police officers to assess their levels of resilience, psychological readiness, as well as risk factors and resilience during service. Use of standardized tests to measure levels of resilience, psychological readiness, and resilience.

Scientific novelty: The study comprehensively examines resilience as a key factor in the psychological readiness of police officers to perform their professional duties. It also conducts a comparative analysis of resilience levels among police officers of different work experience, age, and gender, which allowed for the identification of features of resilience development in different groups.

The results of the study may be used for: the development and implementation of training programs to increase resilience for police officers, incorporating resilience modules into training programs in police academies, using the results to create psychological support and rehabilitation programs for police officers.

Keywords: resilience, stress resistance, psychological state, police officers, readiness, professional duties.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ…… 12

1.1. Теоретичні підходи до поняття «резильєнтність» в психології…… 12

1.2. Резильєнтність поліцейських, як предмет психологічного дослідження. 16

1.3. Резильєнтність як чинник психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності……. 21

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ…… 30

2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричних досліджень…… 30

2.2. Аналіз виявлених проблем резильєнтності як чинника психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності……. 32

2.3. Шляхи вирішення проблем резильєнтності як чинника психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності……. 52

ВИСНОВКИ..... 59

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 62

ДОДАТКИ……... 67

'ВСТУП

В умовах сучасного суспільства, де рівень стресу та небезпеки для працівників правоохоронних органів постійно зростає, питання психологічної готовності поліцейських набуває особливої важливості. Поліцейські щодня стикаються з різноманітними викликами, які вимагають не лише фізичної витривалості, але й високого рівня психологічної стійкості.

Резильєнтність, як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно долати труднощі, є ключовим фактором, що впливає на професійну діяльність поліцейських. Високий рівень резильєнтності сприяє збереженню психічного здоров'я, підвищенню ефективності виконання службових обов'язків та зниженню ризику професійного вигорання.

Дослідження резильєнтності у контексті психологічної готовності поліцейських дозволяє виявити основні чинники, що сприяють формуванню цієї якості, а також розробити рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності серед працівників правоохоронних органів. Це, в свою чергу, сприятиме підвищенню загальної ефективності роботи поліції та забезпеченню безпеки громадян.

Резильєнтність як поняття досліджувалося як зарубіжними, так і вітчизняними вченими. Серед зарубіжних дослідників у цій галузі можна виділити М. Брюера, Х. Робертсона, Б. Сандерсона та інших. Вітчизняні вчені, які займалися цією темою, включають Г. Лазос, Д. Ассонова, С. Кравчука, О. Сороку, С. Калаура, а також багатьох інших, таких як Д. Зубовський, Г. Гандзілевська, Х. Колесник, І. Ющенко, О. Романчук, Т. Гніда.

Більшість дослідників розглядають резильєнтність як здатність ефективно долати складні обставини у житті та справлятися з їх негативними наслідками. Загальноприйнята ідея про резильєнтність полягає у здатності людини чи соціальної системи будувати нормальне, повноцінне життя в умовах складнощів. Різні визначення резильєнтності підкреслюють здатність особистості до відновлення після негативних подій у житті.

Деякі дослідники, такі як Дж. Девідсон, В. Пейн, К. Коннор, розглядають резильєнтність як властивість особистості. Інші, такі як Д. Чіккетті, Н. Гармезі, С. Лютар, А. Мастен, вважають резильєнтність динамічним процесом, що може змінюватися з часом.

Феномен резильєнтності проявляється у здатності зберігати свою цілісність та уникати руйнування, особливо під великим тиском або стресом. Водночас, це також означає здатність будувати повноцінне життя в складних обставинах. Таким чином, резильєнтність включає не лише здатність долати труднощі та повертатися до попереднього стану, але й розвиватися через ці труднощі та переходити до нового етапу життя.

У сучасних умовах війни професійна діяльність працівників поліції є емоційно напруженою соціальною діяльністю, пов’язаною з надзвичайними фізичними та психічними навантаженнями. Крім того, ця діяльність є професією підвищеного ризику, що характеризується найвищим рівнем професійного стресу та екстремальними умовами. Обов’язки працівників поліції, які включають підтримання громадського порядку, боротьбу зі злочинністю, профілактику правопорушень та захист населення від екстремальних умов, висувають особливі вимоги до кожного потенційного працівника.

Держава покладає великі сподівання на майбутніх поліцейських у відновленні мирного життя після війни, що підкреслює важливість дослідження резильєнтності як ключової професійної якості цих фахівців. Таке дослідження є особливо актуальним, оскільки від нього залежить здатність майбутніх поліцейських ефективно сприяти відновленню мирного життя в країні після війни.

Об'єкт дослідження: резильєнтність особистості.

Предмет дослідження: вплив резильєнтності на психологічну готовність поліцейських до виконання професійних обов’язків.

Гіпотеза дослідження: поліцейські з високим рівнем психологічної готовності демонструють вищу ефективність у виконанні професійних обов’язків. Високий рівень резильєнтності сприяє здатності поліцейських ефективно протидіяти стресовим ситуаціям, адаптуватися до змінних умов служби та підтримувати високий рівень професійної діяльності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити проблеми резильєнтності як ключового чинника, що впливає на психологічну готовність поліцейських до виконання професійних обов’язків. Розробити шляхи вирішення проблем резильєнтності як чинника психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати актуальні підходи до дослідження поняття «резильєнтність», «психологічна життєдіяльність поліцейських» та обгрунтувати вплив резильєнтності як чинника психологічної готовності поліцейських.

2. Емпірично дослідити психологічну готовність поліцейських до виконання професійних обов'язків.

3. Емпірично визначити рівень та особливості резильєнтості поліцейських як чинника психологічної готовності поліцейського до виконання професійних обов'язків.

4. Розробити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток резильєнтності поліцейський.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз наукової літератури з теми резильєнтності та психологічної готовності поліцейських. аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення матеріалів наукових джерел із досліджуваної тематики, тести, анкетування, методи статистичної обробки даних. Вивчення існуючих моделей та підходів до оцінки резильєнтності.

Емпіричні: авторська анкета для оцінки рівня їх резильєнтності, психологічної готовності та оцінки факторів ризику та стійкості під час служби; «Шкала 10 резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC)» та «Опитувальник професійної життєстійкості» О.Кокун».

Статистичний аналіз. Обробка та аналіз отриманих даних за допомогою статистичних методів (кореляційний аналіз, регресійний аналіз тощо) для виявлення взаємозв'язків між резильєнтністю та психологічною готовністю в програмі SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Експериментальна база дослідження: емпіричною базою дослідження стало управління патрульної поліції в Запорізькій області Департаменту патрульної поліції, а саме: в дослідженні взяли участь 287 респондентів чоловічої статі (84,2 % від всієї вибірки) та 54 жіночої статі (15,8%).

Наукова новизна. Дослідження вперше комплексно розглядає резильєнтність як ключовий чинник психологічної готовності поліцейських до виконання професійних обов'язків. У роботі визначено специфічні аспекти резильєнтності, які найбільш суттєво впливають на здатність поліцейських ефективно протидіяти стресовим ситуаціям, адаптуватися до змінних умов служби та підтримувати високий рівень професійної діяльності. Також вперше проведено порівняльний аналіз рівня резильєнтності серед поліцейських з різним стажем роботи, віком та статтю, що дозволило виявити особливості розвитку резильєнтності в різних групах.

Практичне значення дослідження полягає у вивченні психологічних факторів та механізмів, які допомагають особистості витримувати стресові ситуації та ефективно пристосовуватися до навколишніх обставин. Резилієнтність є ключовим ресурсом для перетворення життєвих подій на нові можливості, незважаючи на зовнішні негативні фактори. Вона впливає на самореалізацію, якість життя та успішність діяльності. Життєстійкість розглядається як адаптивний механізм особистості, що базується на самоорганізації та самовизначенні.

Результати дослідження можуть бути використанні: у розробці та впровадженні тренінгів з підвищення резильєнтності для поліцейських, включення модулів з резильєнтності у програми навчання в поліцейських академіях, використання результатів для створення програм психологічної підтримки та реабілітації поліцейських.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, двох розділів, загального висновку, списку використаних джерел з 47 найменувань та додатку на 6 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 61 сторінку. Робота містить 9 таблиць та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Теоретичні підходи до поняття «резильєнтність» в психології

В умовах, які відбуваються сьогодні в суспільстві, особливо гостро постає питання акумуляції внутрішніх ресурсів особистості, які стають вкрай важливими для збереження нормального функціонування організму й дієздатності людини. Саме тому важливим є вивчення основних чинників психологічної стійкості, що сприяють розвитку високих показників резильєнтності.

У різних дослідженнях та літературних джерелах пропонуються різні варіанти визначення поняття «резильєнтність». Найчастіше його визначають як збереження позитивної адаптації попри значний досвід перебування в стресових ситуаціях, хороше відновлення після травми (О. Сорока, О. Шевченко, О. Хамініч); збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди (С. Лютар, О. Романчук); здатність протистояти труднощам, відновлюватися та розвиватися, незважаючи на життєві кризи (А. Суд); позитивну відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу та компетентність у протистоянні з невдачами (І. Капріцин, Г. Гандзілевська); здатність до конструктивного відображення складних подій (О. Руденко, В. Чернобровкін). Такі дослідники, як С. Ваніштендаль, Е. Вернер, Т. Коско, А. Мастен, Р. Сміт, під резильєнтністю розуміють здатність психологічно відновлюватися. Останнім часом з'являються публікації, в яких поняття «резилієнс» перекладають українською мовою як «пружність», зокрема «психологічна пружність». Разом з тим процес входження в науковий обіг нового конструкта потребує певного часу, тому усталеного терміна,

еквівалентного поняттю «резилієнс», у вітчизняних гуманітарних науках поки що не визначено [1, 28].

За останні двадцять років кількість публікацій, яка стосується проблеми резильєнтності, значно збільшилась, що свідчить про зростання зацікавлення психологів-дослідників у темі резильєнтності з неабиякою швидкістю. Такий стрімкий ріст досліджень свідчить про те, що в сучасному непередбачуваному суспільстві потрібні нові акценти, зокрема в психологічних дослідженнях. Людська здатність самостійно впоратись із викликами сьогодення стає необхідною не лише для добробуту, але й часто для виживання в надзвичайних та екстремальних умовах. Таке бачення зумовлено війною, яку розгорнула росія проти України. Одночасно такий стрімкий ріст досліджень проблеми резильєнтності призвів до виникнення непорозумінь і відмінностей у концепціях, підходах та висновках. На початку 1980-х років почали проводити перші наукові дослідження, чітко спрямовані на вивчення психологічної стійкості та резильєнтності. На цьому етапі вивчали основні фактори, які впливають на стійкість людини після медичних втручань або в екстремальних ситуаціях [10, 66].

У 1990-х роках дослідження психологічної стійкості набули значного поширення. Науковці почали вивчати резильєнтність у різних напрямах, зокрема таких, як військові конфлікти, природні катастрофи, хвороби, травми, з урахуванням професій, віку, статі тощо. У цей період було винайдено багато інструментів для вимірювання психологічної стійкості. У 2000-х роках дослідники розробили різні теоретичні моделі, що пояснюють психічну стійкість та резильєнтність. Наприклад, модель «системи резильєнтності» виокремлює п'ять основних компонентів резильєнтності: сенс життя, самовизначення, відносини, культура та структура суспільства [1, 30]. Останнім часом дослідження психологічної стійкості та резильєнтності стали більш практично орієнтованими. Вони використовуються для розроблення програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення резильєнтності в людей, які зазнали травм або пережили стресові ситуації. Дослідники також активно вивчають

роль резильєнтності в різних сферах життя, зокрема таких, як освіта, бізнес, спорт, здоров'я тощо.

У наукових колах терміни «психологічна стійкість» і «резильєнтність» часто використовуються як синоніми (Є. Божок, Т. Цюман та ін.). Проте деякі дослідники вважають, що ці поняття не є повністю ідентичними: резильєнтність є ширшим поняттям, ніж просто стресостійкість, і ближчим до життєздатності, але не є її синонімом (Г. Лазос, О. Хамініч та ін.) [9, 163]. Хоча чіткого визначення резильєнтності немає, фахівці погоджуються на загальному розумінні цього терміна як здатності успішно адаптуватися до негативних факторів, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку. Це також здатність психіки відновлюватися після негативних умов. У феноменології резильєнтності виділяють різні рівні відновлення: резильєнтне відновлення, яке включає зростання після травми; відновлення до попереднього рівня комфорту; відновлення з певними втратами. Важливо зазначити, що стійкість та резильєнтність завжди пов'язані з відчуттям цінностей та смислу, що пов'язано з правдивістю. Аспект ціннісного та смислового сприйняття є основою психологічної стійкості, що є важливим орієнтиром для сучасного українського суспільства в умовах інформаційного перевантаження.

Однак, швидке зростання досліджень резильєнтності призвело до виникнення різних підходів, концепцій та висновків.

Таблиця 1.1

Узагальнені результати аналізу наукових підходів до феномену резильєнтність

№ з/п	**Автор**	**Підхід до поняття «резильєнтність»**
1	Едуард Грішин (Україна)	Резильєнтність розглядається як здатність особистості долати стрес, процес копінгу та адаптаційно-захисний механізм, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми.
2	Гелена Лазос (Україна)	Резильєнтність визначається як здатність до адаптації в умовах стресу та відновлення після травматичних подій. Включає фактори ризику, захисні фактори та фактори вразливості.

Продовження табл. 1.1

3	Зоя Кісарчук (Україна)	Резильєнтність розглядається як здатність особистості протистояти стресу та відновлюватися після травматичних подій, включаючи розвиток психологічних та соціальних ресурсів.
4	American Psychological Association (США)	Резильєнтність описується як процес адаптації в умовах труднощів, травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу. Включає розвиток позитивних адаптаційних стратегій.
5	Abbott et al. (США)	Резильєнтність визначається як здатність до адаптації та відновлення після стресових ситуацій, що включає розвиток навичок управління стресом та підвищення психологічного благополуччя.
6	Bekki et al. (США)	Резильєнтність описується як процес розвитку особистісних та професійних навичок для подолання стресу та підвищення ефективності діяльності.
7	Alessandri et al. (Італія)	Резильєнтність розглядається як здатність до відновлення після стресу та адаптації до змін, включаючи когнітивну гнучкість та позитивні емоції.
8	Kremen and Block (Італія)	Резильєнтність розглядається як здатність до когнітивної гнучкості та позитивного мислення, що сприяє адаптації до змін та відновленню після стресу.

Резилієнс – це інтегрована адаптація фізичних, ментальних та духовних аспектів до різних обставин, що дозволяє підтримувати розвиток на різних етапах життя [1, 29].

За результатами теоретико-методологічного аналізу Г. Лазос, резильєнтність є біо-психо-соціальним явищем, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом часу. Автор зазначає, що резильєнтність пов’язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Залежно від

фокусу та предмету дослідження, резильєнтність може розглядатися як характеристика особистості або як динамічний процес, що відіграє важливу роль у формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [9, 161].

Зараз проблема резильєнтності набуває особливого значення через повномасштабну війну в Україні та необхідність психологічної допомоги людям для розвитку їхньої здатності протистояти стресам, ефективно відновлюватися, зберігати ментальне здоров'я та зростати після травматичних подій.

Основні висновки з теоретичних досліджень свідчать, що більшість визначень феномену резильєнтність базуються на двох ключових концепціях: труднощах та позитивній адаптації. Резильєнтність необхідна для реагування на різноманітні несприятливі події, від повсякденних конфліктів до значних життєвих змін. Позитивна адаптація повинна відповідати несприятливій події з точки зору сфери життя, на яку вона впливає, та важливості цієї події.

1.2. Резильєнтність поліцейських, як предмет психологічного дослідження

Дослідження багатьох авторів показують, що поліцейському потрібно мати необхідні для службової діяльності професійно важливі індивідуально психологічні якості, серед яких особливо важливими є: сила і лабільність нервової системи, сміливість, стресостійкість, комунікабельність, лідерські якості, достатньо високий інтелект і креативність . Подібні індивідуальні особливості необхідно враховувати при професійному доборі персоналу поліції, проте не менш важливо постійно розвивати і вдосконалювати різні компоненти психологічної готовності поліцейських до діяльності у процесі здійснення спеціальної психологічної підготовки [10, 25].

Проте власні дослідження і статистичні дані за останні роки свідчать про існування проблем в системі менеджменту персоналу Національної поліції України. Так, щороку звільняється декілька сотень поліцейських через хвороби; значну кількість звільнено за негативними мотивами. Щорічна кількість звільнених поліцейських суттєво перевищує кількість прийнятих на службу працівників, значним лишається некомплект поліцейських у підрозділах. Дослідження свідчать про недостатній рівень психологічної готовності поліцейських до діяльності, наявність конфліктів в підрозділах, невдоволеність поліцейських службовою діяльністю і стилем керівництва, прояви професійної деформації. Це ж стосується рівня професійних знань і умінь, сформованості професійно важливих якостей працівників поліції.

Психологічні особливості співробітників поліції детально вивчені в юридичній психології. Незалежно від професії, до людини, яка її виконує, висуваються певні вимоги, що визначають професійно важливі психологічні якості, навички та вміння, якими повинні володіти представники цієї професії. Сучасний співробітник поліції повинен мати не тільки хороше фізичне здоров’я, а й достатню психологічну стійкість. Це проявляється у здатності протистояти психофізичним перевантаженням і стресам, працездатності та високій емоційній стійкості, яка вважається найважливішим чинником профпридатності. [16,18].

У професійній діяльності поліцейських емоції активізуються в критичні моменти під час вирішення тактичних завдань і вибору правильного напрямку. У цей час процес прийняття рішення часто супроводжується характерною реакцією, тобто тенденцією до відповідної емоційної відповіді. Емоції є основним джерелом інформації в попередніх оцінках. Емоційні оцінки створюють аморфний початковий образ, який згодом ляже в основу сприйняття [2, 262].

У сучасних воєнних реаліях професійна діяльність працівників поліції є емоційно напруженим видом соціальної діяльності, оскільки пов’язана з надзвичайними фізичними та психічними навантаженнями. Крім того, цей вид

діяльності є професією підвищеного ризику і характеризується найвищим рівнем професійного стресу та екстремальними умовами. Характер обов'язків працівників поліції, які включають підтримання громадського порядку, боротьбу зі злочинністю, профілактику правопорушень та захист населення від екстремальних умов, висуває особливі вимоги до кожного потенційного працівника.

У юридичній психології особистість поліцейського розглядається з точки зору інтелектуальної діяльності, витривалості, стійкості до стресу, агресії та самоконтролю при використанні зброї. Водночас, все більше уваги приділяється особистісному тренінгу та його впливу на поліцейських, що залежить від характеру та якості їхньої професійної діяльності [2, 278].

Резильєнтність правоохоронців, поряд з іншими важливими професійними характеристиками, є одним з ключових чинників, що дозволяють їм підтримувати ефективність професійної діяльності та вдосконалювати наявні навички. Здатність зберігати функціональну активність психіки, незважаючи на постійний вплив стресових факторів, адаптуватися до умов зовнішнього середовища та розвивати високий рівень емоційно-вольової саморегуляції має важливе значення у професійній діяльності поліцейських [4, 88]. Резильєнтність також може бути досягнута завдяки застосуванню технік самоефективності, спрямованих на підвищення стійкості до зовнішніх впливів у ситуаціях стресу та небезпеки [10, 67].

Таким чином, резильєнтність поліцейських можна трактувати як передумову ефективного виконання завдань у професійному контексті, а також як характеристику психіки поліцейського, що проявляється у функціональному стані.

Звертаю вашу увагу на самоконтроль як одну з функцій, що забезпечує стійкість до несприятливих факторів, характерних для професії, та готовність діяти в нестандартних ситуаціях. Здатність до самоконтролю, яка є психологічною особливістю, пов'язаною з емоційною сферою особистості, можна визначити як здатність впливати на емоційні стани, оптимізувати рівень

емоційної інтенсивності та підтримувати оптимальний рівень емоційного напруження завдяки продуктивній психічній активності [5, 44].

Як зазначалося раніше, резильєнтність особистості розглядається як характеристика, що проявляється у формі ефективної саморегуляції та є критично важливою для успішності професійної діяльності поліцейських. Оскільки професійна діяльність поліцейських має екстремальний характер, її ефективність безпосередньо залежить від життєстійкості.

Професія поліцейського характеризується наявністю психологічних стресів, які перевищують можливості працівника та обмежують його звичайну діяльність. Оскільки такі ситуації можуть виникнути будь-якої миті, працівник повинен бути готовим не піддаватися негативним психологічним чинникам і не знижувати якість роботи під їх впливом.

Більшість дослідників зосереджують увагу на напруженості в роботі поліції. Напруженість розглядають як екстремальну ситуацію, що характеризується комплексом психогенних факторів, які впливають на психічну діяльність, поведінку та ефективність роботи поліцейських. Зокрема, під впливом психогенних факторів поліцейські частіше стикаються з повсякденними труднощами, а якість їхньої роботи погіршується. У надмірно стресових ситуаціях будь-яка людина може відволіктися або просто опустити руки чи принаймні подумки втекти від своєї роботи. Як наслідок, може розвинутися емоційна нестабільність і, зрештою, психосоматична дисфункція. [8, 27,28]

Небезпека та ризик є характерними рисами поліцейської діяльності. Небезпека та агресивна поведінка з боку злочинців формують цей ризик. Робота поліцейських часто супроводжується раптовими змінами обставин і браком часу, що може стати причиною стресу, напруження та емоційних перевантажень.

Таким чином, всі ці характеристики притаманні майбутнім поліцейським, і їх не можна ігнорувати під час навчання, оскільки вони допомагають зрозуміти особливості цієї роботи та визначити найважливіші професійні та

психологічні якості. Професійні якості відображають об'єктивний зміст діяльності і є психологічними характеристиками, якими повинна володіти людина. З часом кількість професійно важливих якостей збільшується. Якщо раніше для поліцейських важливими були лише вольові та інтелектуальні якості, то до кінця XX століття їх кількість зросла до семи: дослідницькі, емоційні, вольові, комунікативні, інтелектуальні, організаторські та соціальні якості. [14, 51].

Важливими чинниками професійних здібностей поліцейських дослідники вважають низку важливих психологічних якостей і здібностей, таких як висока соціальна (професійна) адаптивність, нервово-психічна (емоційна) стійкість, достатньо високий інтелектуальний розвиток, когнітивна (пізнавальна) активність, комунікативні навички та організаторські здібності. Ці елементи відповідають важливим психологічним якостям, які зазвичай об'єднуються в різні комплекси [6, 24].

Теоретичний огляд та аналіз наукової літератури з теми розвитку резилієнтність у майбутніх поліцейських показав, що резилієнтність як риса особистості - це здатність справлятися з різними проблемами і труднощами, повертатися до попереднього стану (до виникнення труднощів), рухатися вперед, долати труднощі і переходити на новий етап життя, вирішуючи проблеми, що вважається невід'ємною частиною професійної компетентності та важливим чинником подолання професійного стресу і життєвих проблем [4, 91].

Важливим є розвинений рівень нервово-психічної стійкості людини, що передбачає стійкість до стресу, високий рівень емоційного самоконтролю, адекватну поведінку у фруструючих ситуаціях, розвинені характеристики нервової системи (рухливість, сила та врівноваженість, активність та динамічність, нестійкість та пластичність нервових процесів) [9, 167]. Це означає адаптацію до ситуацій, забезпечення адекватної працездатності під час втоми й допомагає адекватно реагувати на події [6, 13].

Отже, аналіз наукової літератури дозволив встановити, що концепція «психологічна резильєнтність» шукає своє місце в царині психології приблизно з 1960–1970 років. За останні двадцять років кількість публікацій, яка стосується проблеми резильєнтності, значно збільшилась, що свідчить про зростання зацікавлення психологів-дослідників у темі резильєнтності з неабиякою швидкістю. Такий стрімкий ріст досліджень свідчить про те, що в сучасному непередбачуваному суспільстві потрібні нові акценти, зокрема в психологічних дослідженнях [12].

У професійній діяльності поліцейських емоції відіграють важливу роль, особливо в критичні моменти, коли потрібно вирішувати тактичні завдання та обирати правильний напрямок дій. Під час прийняття рішень емоції часто супроводжуються характерними реакціями, що впливають на вибір. Емоції слугують основним джерелом інформації для попередніх оцінок ситуації, створюючи початковий образ, який впливає на подальше сприйняття та дії.

Хоча чіткого визначення резильєнтності немає, фахівці погоджуються на загальному розумінні цього терміна як здатності успішно адаптуватися до негативних факторів, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку. Це також здатність психіки відновлюватися після негативних умов.

Загалом, історія досліджень резильєнтності показала, що незалежно від моделі, її вивчення потребує уваги до таких аспектів: розуміння динаміки та процесів взаємодії; комплексність конструкта і важливість його цілісного (холістичного) вивчення; а також важливість різноманітного досвіду та навчання фахівців, які працюють у цій сфері.

1.3. Резильєнтність як чинник психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності

Поняття «резильєнс» визначають як збереження позитивної адаптації, незважаючи на значний досвід перебування у стресових ситуаціях, тобто відновлення після травми; позитивна реакція на негативні події життя;

ефективне функціонування в стресових умовах; здатність долати труднощі [33, 34].

Резильєнтність – це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу, наприклад, Даніел Хелерстейн виділяє дві складові резильєнтності: фізичну та психологічну. Фізична складова відображає стійкість до стресу та толерантність, тоді як психологічна включає всі етапи соціалізації, соціальні зв'язки, відновлення та пошук нових життєвих орієнтирів і сенсів у складних ситуаціях. До психологічної складової професор Д. Хелерстейн також відносить процес освоєння психологічних технік, методик, підвищення освітнього рівня, що дозволяє долати негативні наслідки стресу [35, 77].

Резільєнтність – це гіпотетичний набір захисних чинників, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу [6, 8].

Резильєнтні люди мають такі характеристики: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс; і надзвичайна здатність імпровізувати. Хоча це визначення здається простим, концепція резильєнтності набагато ширша за просто подолання труднощів. Вона включає досягнення позитивних результатів, незважаючи на високий ризик (наприклад, коли людина стикається з численними стресовими факторами), збереження основних особистісних якостей під час небезпеки, повне відновлення після травм і досягнення успіху в майбутньому. Багато науковців розглядають резильєнтність саме з цієї точки зору: не лише як досягнення рівноваги після травмуючих подій, але й як вихід із певним приростом – підвищенням функціональних компетенцій.

Аннет Мастен та Стівен Лухтар пропонують розглядати психологічну пружність як динамічний і адаптивний процес, що забезпечує позитивну адаптацію людини в умовах негараздів та криз. А. Мастен виділяє три основні прояви психологічної пружності: 1) люди, які зазнали ризику, адаптуються краще, ніж очікувалося; 2) позитивна адаптація, незважаючи на стресові

обставини; 3) швидке відновлення після психологічної травми. Після публікації досліджень А. Мастен, психологічна пружність стала важливою темою в зарубіжній психології. У Великому англо-російському словнику В. Мюллера резильєнтність (resilience) визначається як здатність швидко відновлювати фізичні та душевні сили, а резилієнт (resilient) – як життєрадісна, нежурлива людина [41].

Дж. Кідд визначає професійну резильєнтність як здатність долати "підйоми і падіння" в професійній діяльності завдяки впевненості в собі, надії, самоповазі та гнучкості. Е. Вернер розглядає резильєнтність як баланс між факторами ризику та захисними факторами. Дж. Річардсон вважає, що резильєнтність – це процес подолання стресів та несприятливих факторів. О. Забєліна та О. Кузнєцова характеризують резильєнтність як здатність індивіда успішно адаптуватися до стресів і негараздів [34].

Соціолог С. Ваніштендаль визначає резильєнтність як здатність виживати і досягати успіху прийнятним у суспільстві способом, будувати нормальне, повноцінне життя, незважаючи на неблагополучні обставини, що несуть високий ризик негативних наслідків. Він уточнює, що стресостійкість включає не лише подолання труднощів та повернення до здорового стану, але й подальший розвиток та рух вперед.

У концепції М. Ангара резильєнтність визначається через такі чинники, як доступ до матеріальних ресурсів, соціальна взаємодія, індивідуальність, прагнення до контролю і влади, належність до певної культури, соціальна справедливість і єдність.

Загалом, історія досліджень резильєнтності показала, що незалежно від моделі, її вивчення потребує уваги до таких аспектів: розуміння динаміки та процесів взаємодії; комплексність конструкта і важливість його цілісного вивчення; а також важливість різноманітного досвіду та навчання фахівців, які працюють у цій сфері.

Українська вчена Г. Лазос виділяє кілька основних аспектів резильєнтності, зокрема, як біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні аспекти. Резильєнтність тісно пов'язана з здатністю психіки відновлюватися після негативних впливів і може розглядатися як особистісна характеристика або як динамічний процес. Крім того, вона відіграє важливу роль у формуванні посттравматичного зростання особистості. Г. Лазос також підкреслює важливість емоційного інтелекту, захисних механізмів, самооцінки та типу прив'язаності як факторів, що визначають рівень резильєнтності [10, 65].

Термін «резильєнтність» тісно пов'язаний із англійським словом «resilience», яке вперше застосовували в механіці для опису здатності матеріалів повертатися до свого початкового стану після пошкодження. Вчені часто використовують метафору м'яча, запропоновану В. Моссом: при ударі по твердій поверхні м'яч злегка деформується, але його форма відновлюється після контакту з поверхнею.

Історія психології резильєнтності почалася з досліджень і обґрунтування необхідності цього поняття у наукових колах. Перший період розвитку терміну «резильєнтність» в Україні пов'язаний з науковими роботами О. Хамініч в 1970-х роках, коли було визнано важливість вивчення здатності людини долати труднощі. О. Хамініч та його послідовники звертали увагу на специфіку цього процесу.

Другий етап (1970-1990-і роки) був відзначений науковими дискусіями щодо співвідношення термінів, таких як «стресостійкість», «адаптація», «життєстійкість». Хоча ці терміни часто використовуються як синоніми резильєнтності, A. Siebert і C. Hobfoll наголошують на їхніх відмінностях. Вони вважають, що життєстійкість є ресурсом для подолання стресу і підтримання функціонування, тоді як резильєнтність пов'язана з підвищенням рівня життя і посттравматичним зростанням. Резильєнтність, у свою чергу, охоплює будь-які характеристики, що сприяють подоланню стресу, створюючи менш структурований, але більш широкий конструкт. Іноді термін «резильєнтність»

трактують як «опірність», яка є основою життєздатності та здатністю адаптуватися до складних життєвих умов. Однак різноманітність підходів до розуміння цього терміну як особистісної властивості або динамічного процесу залишається предметом наукових дискусій.

На третьому етапі (з 2000 року до теперішнього часу) було визнано, що резильєнтність є комплексним феноменом, який включає адаптацію, саморегуляцію, здатність долати труднощі та відновлюватися після важких подій. Згідно з сучасними уявленнями, резильєнтність включає біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти, які визначають реакцію людини на стрес і її

Прийнято виокремлювати чотири хвилі досліджень резильєнтності, під час яких змінювався фокус та методологія, поглиблювалися вивчення тих чи інших факторів резільєнтності.

Таблиця 1.2

Хвилі розвитку досліджень резильєнтності

Хвилі розвитку	Опис теорії, підходу	Результати досліджень
Перша хвиля: Резильєнтні якості (G. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Kumpfer, 1990)	Феноменологічний опис резильєнтних якостей людини та інших систем самопідтримки та ресурсів, що можуть вплинути на успіх (як особистісний, так і в соціумі)	Перелік якостей, «активів», копінгів та захисних факторів, які допомагають у посттравматичному особистісному зростанні (наприклад, почуття власної гідності, адекватна самооцінка, інші системи самопідтримки тощо)
Друга хвиля: Процеси резильєнтності (G. Richardson, 2002)	Резильєнтність — це процес подолання стресових ситуацій, життєвих негараздів, змін або можливостей таким чином, що призводить до ідентифікації, зміцнення та збагачення захисних факторів (механізмів)	Опис руйнівного та реінтеграційного процесу (відновлення), набуття бажаних резильєнтних якостей (описані у попередній хвилі).

Продовження таблиця 1.2.

		Модель резильєнтності, яка допомагає клієнтам/пацієнтам обирати між резильєнтним відновленням, відновленням до попередньої зони комфорту та відновленням з певними втратами.
Третя хвиля: Вродженість резильєнтності (G. Richardson, 2002, 2012)	Постмодерністське мультидисциплінарне визначення мотиваційних рушійних сил всередині як індивідів, так і цілих груп, а також створення досвіду, який сприяє активізації і використанню цих рушійних сил. (Розширення рамок процесу резильєнтності і активація захисних механізмів)	Теорія резильєнтності. Допомога клієнтам/пацієнтам віднайти та застосовувати ту силу, яка допомагає особистості рухатись до самоактуалізації, а також відновлюватися від різноманітних стресів, життєвих негараздів, травмувань тощо.
Четверта хвиля: Мультирівневий аналіз (Masten, 2009, 2014)	Інтеграція психологічних даних з даними інших наук (біологія, генетика, неврологія тощо), що здатні диференціювати хімічні та генетичні відмінності, які можуть служити захисними факторами чи, навпаки, факторами уразливості	Багатовимірна концепція резильєнтності, яка передбачає не лише суто психологічні виміри, але й біологічні фактори. Нові психотехнології розвитку резильєнтності (резильєнтних факторів, адаптаційних систем і компетенцій) з урахуванням психологічних та нейробіологічних особливостей.

Детальніше розглянемо ці хвилі. Перша хвиля досліджень резильєнтності була викликана запитами практиків, які намагалися відповісти на питання: «Які риси характеру визначають тих людей, які, незважаючи на життєві труднощі та ризики, живуть ефективно та часто досягають успіху, тоді як інші за тих самих умов стають вразливими та психологічно ушкодженими?». Як зазначає G. Richardson, більшість досліджень цієї хвилі були зосереджені на пошуку та описі внутрішніх і зовнішніх якостей резильєнтності, які допомагають особистості справлятися з важкими життєвими ситуаціями [5; 6]. Хоча, як зазначає K. Bolton, процес розвитку резильєнтності не був достатньо виміряний [7, 9], було визначено перелік якостей (захисних факторів) та умов, які «слугують буфером перед обличчям життєвих негараздів».

Друга хвиля досліджень відзначається зміщенням акценту з вивчення та виділення захисних факторів на дослідження процесів досягнення резильєнтності. На думку K. Bolton, це зміщення призвело до більш складної концептуалізації феномену резильєнтності, а також до практичного застосування результатів для різних вікових груп населення.

Резильєнтність визначається як процес подолання життєвих труднощів, змін та можливостей, що призводить до зміцнення та збагачення резильєнтних якостей або захисних факторів [6]. Науковці зосередилися на дослідженні процесів набуття захисних факторів і почали розглядати резильєнтність як динамічний і взаємопов'язаний процес між факторами ризику, захисними факторами та механізмами відновлення (реінтеграції). Це процес, у якому особистість переходить від порушення (травматизації) до відновлення (реінтеграції). Фактори ризику включають травматичні, несприятливі умови, тоді як захисні фактори та фактори відновлення (реінтеграції) є змінними, що опосередковують процес резильєнтності.

Третя хвиля досліджень резильєнтності тісно пов'язана з першими двома хвилями, які складають її методологічну основу. Як зазначає G. Richardson, досягнення другої хвилі призвели до формування концепції резильєнтності, яка базується на ідеї про існування мотиваційної сили в кожної

особистості, що спонукає її долати несприятливі обставини та психологічно зростати [6]. Зокрема, третя хвиля досліджень зосереджувалася на розширенні уявлень про резильєнтність як процес (механізм), що допомагає людям знаходити та підтримувати власну траєкторію розвитку до позитивної адаптації та відновлення.

Коротко описуючи постулати третьої хвилі досліджень резильєнтності, можна зазначити наступне. У кожної людини є вроджена сила, яка спонукає її до самоактуалізації, альтруїзму, мудрості та гармонії з духовним джерелом сили. Ця сила, залежно від наукової дисципліни, має різні назви. У межах психологічної науки, за G. Richardson, вона називається резильєнтністю. Ідеї про цю силу беруть свій початок ще з досліджень E. Werner та R. Smith, які в своїх роботах посилалися на резильєнтність як «самостійний механізм» [8, 29], а R. Lifton визначав резильєнтність як людську здатність до перетворення і змін, незалежно від несприятливих умов, в яких вони опинилися [9]. Більше того, ці ідеї, як зазначає G. Richardson, мають глибоке філософське та релігійне коріння. Оскільки академічна наука досягла ери постмодерну, концептуалізація феномену резильєнтності та відповіді на питання, як можна отримати доступ та впливати на цю вроджену внутрішню мотиваційну силу і прагнення людини до психологічного та духовного зростання після травм та несприятливих життєвих ситуацій, мають передбачати міждисциплінарний характер аналізу та концептуалізації.

Четверта хвиля досліджень резильєнтності відзначається ще більшим міждисциплінарним взаємопроникненням та взаємозв’язком. Завдяки досягненням у галузі технологій, дослідники змогли розширити горизонти вивчення резильєнтності через багаторівневий аналіз. Нові дані дозволяють визначати позитивну адаптацію на клітинному та нервовому рівнях, а також розуміти роль нейронних та психобіологічних систем у формуванні резильєнтної поведінки. Дослідники тепер можуть інтегрувати нові біологічні знання у психологічні моделі резильєнтності, розрізняти біохімічні та генетичні відмінності між людьми, класифікуючи їх як захисні фактори або фактори

ризику. Результати спостережень і досліджень на клітинному, нервовому та хімічному рівнях надають інформацію про вродженість певних структур і дозволяють прогнозувати генетичні маркери, що відповідають за фактори ризику або захисні фактори. Отже, основний висновок досліджень четвертої хвилі полягає в наступному. Дослідники дійшли згоди, що резильєнтність є багатовимірною концепцією, яка охоплює не лише психологічні, але й біологічні аспекти. Відкрито нові можливості для створення психотехнологій, спрямованих на розвиток резильєнтності, враховуючи всі особливості особистості.

Протягом останніх десятиліть теоретичні та емпіричні дослідження резильєнтності створили міцну основу для розуміння цього поняття. Подальші дослідження та ініціативи, а також розвиток теоретичних і методологічних підходів повинні поглибити наше розуміння резільєнтності, усунути існуючі недоліки та невідповідності, і сприяти створенню ефективних психотехнологій для розвитку резільєнтності у різних груп людей.

Таким чином, історія психології резильєнтності свідчить про постійний розвиток і розширення розуміння цього феномену в контексті адаптації і відновлення людини після екстремальних подій. Сьогодні резильєнтність є важливим концептом у психології, соціальній роботі, освіті та медицині. Дослідження в цій галузі допомагають розробляти стратегії інтервенцій та підтримки для людей, що перебувають у стресових ситуаціях, і сприяють відновленню після травматичних подій.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Характеристика вибірки та методів емпіричних досліджень

Сучасні підходи до вивчення резильєнтності людини охоплюють різні методи та перспективи. Соціально-екологічний системний підхід акцентує на взаємодії між індивідуальним функціонуванням та зовнішніми впливами, розглядаючи резильєнтність як багаторівневий, динамічний процес, де особистість і контекст взаємодіють через співрегуляцію. Аналіз сучасних наукових робіт дав змогу зробити висновок, що дослідження резильєнтності може ґрунтуватися на використанні різних підходів і методів, спрямованих на оцінку здатності людини чи спільноти адаптуватися, відновлюватися та розвиватися в умовах труднощів та викликів.

За досить тривалий час вивчення резильєнтності вже розроблено досить об’ємний перелік діагностичного інструментарію, заснованого на самооцінюванні, а також його модифікацій та адаптацій на різні мови, для вивчення цього феномену. В якості основних підходів до вивчення психологічної стійкості можна розглядати методи, засновані на самооцінюванні та виділяють два основні засоби. Перший – це опитувальники та шкали самооцінки. Такі як Шкала 10 резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) чи Шкала резильєнтності для дорослих (RSA). Вони передбачають надання досліджуваними інформації щодо своєї психофізіологічної стійкості на основі серії запитань. Другий – це опитування. Наприклад, структуровані опитування можуть містити запитання про копінг-стратегії, соціальну підтримку та сильні сторони власної особистості. Опитувальники професійної життєстійкості, які спеціально розроблені для професійної діяльності, і оцінюють включеність,

контроль та прийняття виклику в контексті його професійної ролі, професійних функцій та обов'язків, що фокусуються на здатності людини адаптуватися та процвітати в умовах професійного стресу.

Повертаючись до найбільш поширеного в дослідженнях психологічної стійкості підходу — методів самооцінювання, варто відзначити найвідоміші методики для її діагностики, такі як: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (The Connor–Davidson Resilience Scale) — повна на 25 пунктів (CD-RISC-25; Bahadorikhosroshahi & Habibi-Kaleybar, 2017) і скорочена на 10 пунктів (CD-RISC-10; Campbell-Sills & Stein, 2007), Коротка шкала резильєнтності на 21 запитання (Mazerolle та ін., 2018) і 6 запитань (Smith та ін., 2008), а також Шкала резильєнтності для дорослих (Resilience Scale for Adults; RSA) на 33 пункти (Friborg та ін., 2003) [7, 58].

Емпіричне дослідження проводилося на базі управління патрульної поліції в Запорізькій області Департаменту патрульної поліції. У ньому взяли участь 341 респондент, серед яких 287 чоловіків (84,2%) і 54 жінки (15,8%). Вибірка включала працівників поліції різного віку, стажу роботи та посад, що дозволило отримати репрезентативні дані для оцінки резильєнтності як чинника психологічної готовності до професійної діяльності.

Для оцінки резильєнтності та психологічної готовності до виконання професійних обов'язків використовувалися такі методики: Шкала 10 резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, а також Опитувальник факторів ризику та стійкості під час служби (DRRI-2). Ці інструменти дозволили комплексно оцінити здатність поліцейських до адаптації в умовах стресу, їхню професійну життєстійкість, а також визначити фактори ризику та захисні механізми, що впливають на їхню діяльність.

Зокрема, Шкала 10 резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) слугувала для визначення загального рівня психологічної стійкості, включаючи здатність справлятися з труднощами та швидко відновлюватися після стресових подій. Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна дозволив оцінити

аспекти професійної адаптації, такі як залученість до роботи, здатність контролювати ситуації та готовність сприймати виклики.

Статистичний аналіз даних проводився за допомогою програмного забезпечення SPSS. Використовувалися методи кореляційного та регресійного аналізу, які дозволили виявити взаємозв'язки між рівнем резильєнтності, психологічною готовністю та впливом різних факторів ризику. Отримані результати забезпечують глибше розуміння механізмів розвитку професійної стійкості серед поліцейських і можуть стати основою для створення корекційно-розвивальних програм.

2.2. Аналіз виявлених проблем резильєнтності як чинника психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності

Для дослідження резильєнтності поліцейських управління патрульної поліції в Запорізькій області було використано такі методики:

Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) – це психометричний інструмент, розроблений для оцінки рівня психологічної стійкості (резильєнтності) особистості. Резильєнтність означає здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після життєвих невдач. У сучасній психології цей показник є важливим для розуміння та покращення психічного здоров'я, особливо у контексті стресових чи кризових ситуацій.

В дослідженні взяли участь 287 респондентів чоловічої статі (84,2 % від всієї вибірки) та 54 жіночої статі (15,8%). На рис.2.1 можна побачити розподіл респондентів за статтю.

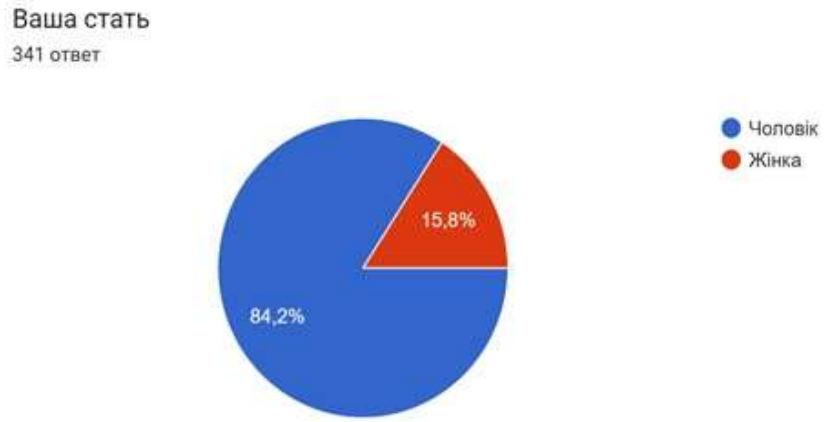


Рис. 2.1 Стать респондентів

Рисунок 2.2 демонструє розподіл вибірки за віком. Вік більшості респондентів (а саме 156 людей) від 22 до 36 років, 103 респонденти віком від 33 до 40 років, 77 респондентів віком від 18 до 25 років та віком від 41 до 48 років (5 респондентів).

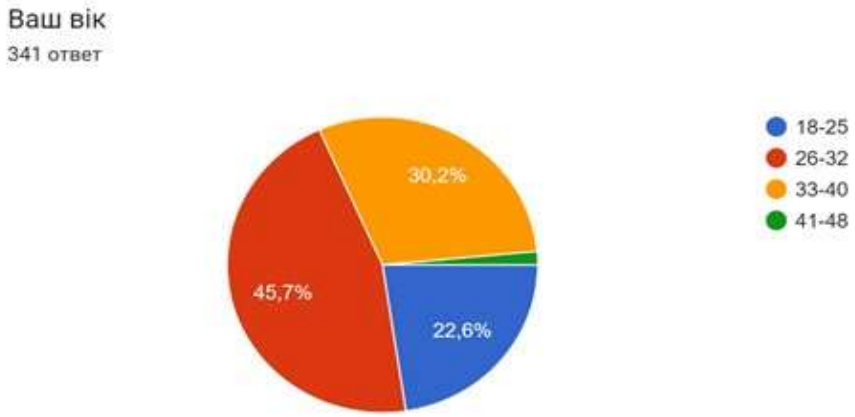


Рис.2.2 Вік респондентів

Рисунок 2.3 демонструє стаж служби в поліції всіх опитаних респондентів.

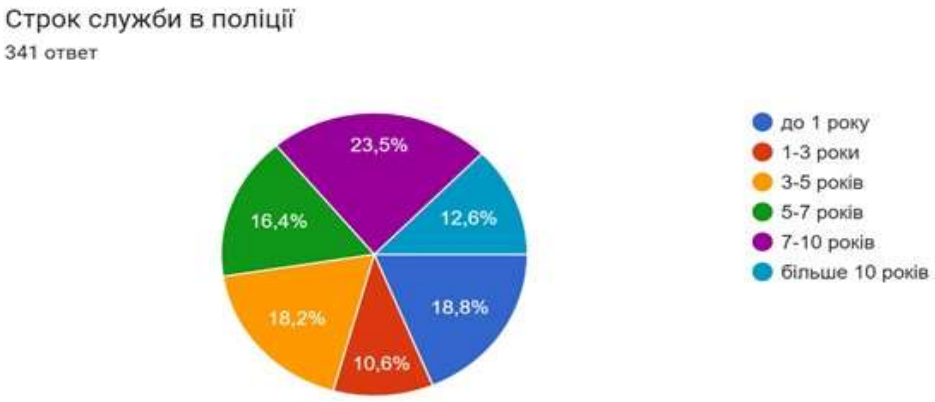


Рис.2.3 Стаж служби в поліції

Шкала CD-RISC-10 є скороченою версією оригінальної шкали CD-RISC-25, розробленої Коннором і Девідсоном у 2003 році. CD-RISC-10 складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінює окремий аспект резильєнтності (Додаток А).

Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де 0 означає «зовсім не згоден», а 4 –«повністю згоден». Максимальний сумарний бал за шкалою становить 40, що свідчить про високий рівень резильєнтності. Низький бал може вказувати на недостатню стійкість до стресу та підвищену вразливість до негативних ситуацій. CD-RISC-10 має хороші психометричні показники, що підтверджено численними дослідженнями в різних культурних контекстах.

Для використання CD-RISC-10 в Україні методику було адаптовано з урахуванням мовних, культурних та соціальних особливостей, що дозволяє точніше оцінювати резильєнтність у контексті українського суспільства. Адаптація та переклад проводяться згідно зі стандартами, що забезпечують надійність інструменту. Однак, попри численні переваги, методика CD-RISC-10 має свої обмеження. По-перше, шкала оцінює резильєнтність як єдиний, цілісний показник, не даючи можливості аналізувати її окремі аспекти. Також, оскільки методика є самооцінювальною, можливе викривлення результатів через суб'єктивність відповідей респондентів.

З отриманих даних можна побачити, що рівень резильєнтності серед чоловіків та жінок, які працюють у правоохоронних органах, має деякі відмінності, хоча загальна картина є подібною. Включення гендерного аспекта в дослідження резильєнтності є важливим, адже дозволяє краще зрозуміти особливості адаптації до стресових умов роботи в поліції для обох статей.

Середнє значення резильєнтності для чоловіків становить 28,20, що трохи перевищує загальне середнє по вибірці (28,09). Чоловіки складають більшу частину вибірки — 287 осіб, що робить їх результати достатньо репрезентативними для цієї професії. Стандартне відхилення 6,57 вказує на помірну варіативність рівня резильєнтності серед чоловіків. Отже, попри невеликі індивідуальні відмінності, можна зробити висновок, що загалом чоловіки демонструють порівняно стабільний рівень стійкості до стресових

умов служби. Це може бути пов’язано з традиційними підходами до підготовки та адаптації чоловіків до ролей у правоохоронних органах, де значний акцент ставиться на розвиток витривалості й самоконтролю.

Середній рівень резильєнтності серед жінок трохи нижчий і становить 27,54. Жінок у вибірці значно менше (54 особи), що дещо обмежує узагальнення результатів. Проте цей показник все ж надає важливу інформацію для порівняння. Стандартне відхилення для жінок — 6,30, що свідчить про трохи меншу варіативність, ніж у чоловіків. Можливо, це пов’язано з тим, що жінки в поліції можуть стикатися з додатковими труднощами та викликами, що впливають на рівень їхньої резильєнтності, як-от професійні стереотипи або очікування, що вони демонструватимуть ті ж рівні стресостійкості, що і їхні колеги-чоловіки.

Загальне середнє значення резильєнтності в усій вибірці становить 28,09, що свідчить про те, що як чоловіки, так і жінки демонструють схожий рівень резильєнтності. Проте спостерігаються невеликі гендерні відмінності, де чоловіки в середньому мають трохи вищий рівень стійкості до стресу, ніж жінки. Це може відображати вплив специфічних професійних факторів, зокрема відмінності в ролях, які виконують чоловіки та жінки в правоохоронній сфері, а також різні підходи до навчання і розвитку стресостійкості.

Таким чином, результати дослідження можуть вказувати на необхідність врахування гендерних особливостей при розробці програм підтримки психологічної стійкості та адаптації до професії в правоохоронних органах. Це може включати додаткові заходи підтримки для жінок у поліції та врахування особливих викликів, з якими вони стикаються, що позитивно вплине на їхню загальну резильєнтність та професійну ефективність.

Таблиця 2.3

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах) за гендером

Гендер		Резильєнтість
Чоловік	Середнє	28,1986
	N	287
	Стандартне відхилення	6,57173

Продовження таблиці 2.3

Жінка	Середнє	27,5370
	N	54
	Стандартне відхилення	6,30278
Всього	Середнє	28,0938
	N	341
	Стандартне відхилення	6,52529

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) = -0,037 вказує на дуже слабкий негативний зв'язок між статтю респондентів та рівнем резильєнтності, який практично відсутній. Статистична значущість (p) = 0,495 свідчить, що кореляція є статистично незначущою. Це означає, що немає доказів для твердження про існування зв'язку між статтю респондентів та рівнем резильєнтності у вибірці.

Показники стандартизації адаптованої Шкали резильєнтності за цією вибіркою наведено у таблиці 2.4

Таблиця 2.4

Показники стандартизації Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Показник	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Середньо-квадратичне відхилення
Рівень резильєнтності	341	0,00	40,00	28,0938	6,52529
N валідних (по списку)	341				

Надійність шкали підтверджується високим значенням Коефіцієнту Кронбаха, який склав 0,897, що свідчить про внутрішню узгодженість та достовірність отриманих даних.

У віковій групі 18-25 років середній показник резильєнтності становить 28,65, що трохи вище за загальне середнє значення (28,09). Це може свідчити про природні адаптаційні механізми молодих працівників, що тільки починають свою кар'єру в поліції. Водночас, невеликий досвід у правоохоронній діяльності може не дозволяти їм повністю оцінити вплив

постійного стресу та потенційних ризиків служби. З психологічної точки зору, молоді поліцейські часто відчувають більшу впевненість і мають більше ресурсів для емоційної адаптації завдяки високому рівню енергії та ентузіазму на початку кар'єри. Проте середній рівень резильєнтності в цій групі також може вказувати на потенційну потребу в подальшому розвитку навичок стресостійкості.

Рівень резильєнтності в групі 26-32 роки має середнє значення 27,48, яке є найнижчим серед усіх груп. Це може бути результатом збільшення професійних вимог і відповідальності, з якими стикаються поліцейські на цьому етапі кар'єри. У цей період багато співробітників починають виконувати більш складні службові завдання та можуть зіткнутися з великим психологічним навантаженням. Ця група також має найбільше стандартне відхилення (6,98), що може вказувати на суттєві індивідуальні відмінності у здатності поліцейських справлятися зі стресом. Деякі з них, можливо, виявляють високу стійкість, тоді як інші потребують додаткових ресурсів підтримки. Ця статистична особливість підкреслює важливість диференційованого підходу в наданні психологічної допомоги для поліцейських у цій віковій категорії.

У групі 33-40 років середній рівень резильєнтності збільшується до 28,43. На цьому етапі багато поліцейських уже мають значний професійний досвід, що сприяє формуванню стійкості до стресів і кращій адаптації до службових умов. Вони можуть ефективніше використовувати накопичений досвід для подолання труднощів і відновлення психологічного балансу. Проте стандартне відхилення в цій групі (6,31) свідчить про те, що індивідуальні відмінності також є значущими, і не всі службовці мають однаковий рівень резильєнтності. Ці результати вказують на потенційну потребу в програмах підтримки та розвитку навичок управління стресом для частини співробітників у цій віковій категорії.

У віковій групі 41-48 років середній показник резильєнтності є найвищим (31,80), що значно перевищує середні значення для інших вікових груп. Це може бути обумовлено накопиченим професійним досвідом, а також розвитком більш гнучких та ефективних стратегій подолання стресу. Працівники цієї вікової категорії можуть мати чітко сформовані механізми захисту від психологічного вигорання та здатність краще справлятися з труднощами завдяки навичкам саморегуляції. Проте варто зазначити, що невелика вибірка (5 осіб) у цій групі може вплинути на надійність висновків, і тому цей результат потребує подальшого дослідження.

Таблиця 2.5

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах) за віком

Ваш вік		***Резильєнтість***
18-25	Середнє	28,6494
	N	77
	Стандартне відхилення	5,76689
26-32	Середнє	27,4808
	N	156
	Стандартне відхилення	6,98336
33-40	Середнє	28,4272
	N	103
	Стандартне відхилення	6,30842
41-48	Середнє	31,8000
	N	5
	Стандартне відхилення	6,49615
Всього	Середнє	28,0938
	N	341
	Стандартне відхилення	6,52529

Загальний рівень резильєнтності поліцейських в усіх вікових групах варіюється, що вказує на потребу в індивідуалізованих програмах підтримки. У вікових групах із середніми або низькими показниками стійкості (зокрема 26-32 років) може бути доцільним впровадження додаткових програм з розвитку

психологічної стійкості. У старших групах варто підтримувати й удосконалювати існуючі ресурси та техніки, які сприяють резильєнтності, щоб забезпечити максимальну професійну готовність та адаптивність.



Рис.2.4 Резильєнтність за віком

Значення **r = 0,017** вказує на дуже слабкий позитивний зв'язок між рівнем резильєнтності та віком, який фактично майже відсутній, **p = 0,755,** отже кореляція не є статистично значущою. Можемо сказати, що немає достатніх підстав стверджувати про існування зв'язку між віком та рівнем резильєнтності у вибірці.

Значення кореляції між рівнем резильєнтності та строком служби в поліції становить 0,045. Що говорить про дуже слабкий позитивний зв'язок, майже відсутній, p = 0,404 (двосторонній тест) показує, що кореляція статистично незначуща. Отже, що немає достатніх доказів для ствердження, що існує зв'язок між рівнем резильєнтності та строком служби в поліції в генеральній сукупності.



Рис.2.5 Резильєнтність за строком служби

Таблиця 2.6

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах) за строком служби в поліції

Строк служби в поліції		***Резильєнтість***
до 1 року	Середнє	28,7188
	N	64
	Стандартне відхилення	5,72787
1-3 роки	Середнє	27,1389
	N	36
	Стандартне відхилення	4,85300
3-5 років	Середнє	27,2903
	N	62
	Стандартне відхилення	6,76875
5-7 років	Середнє	27,1071
	N	56
	Стандартне відхилення	7,66261
7-10 років	Середнє	28,4500
	N	80
	Стандартне відхилення	6,80264
більше 10 років	Середнє	29,7442
	N	43
	Стандартне відхилення	6,22244
Всього	Середнє	28,0938
	N	341
	Стандартне відхилення	6,52529

Методика «Опитувальник професійної життєстійкості» О. Кокун. дозволяє оцінити, наскільки людина здатна протистояти професійним викликам, зберігати психологічну стійкість та адаптивність у різних умовах трудової діяльності. Його актуальність обумовлена тим, що професійна резильєнтність є важливою для підтримки здорового балансу між роботою та особистим життям, а також для запобігання професійному вигоранню.

«Опитувальник професійної життєстійкості» О. Кокун. складається з ряду запитань, які оцінюють різні аспекти професійної життєстійкості: стресостійкість, здатність адаптуватися до змін, підтримку внутрішньої мотивації та контроль над емоціями в робочих ситуаціях. Респондент оцінює кожне твердження за допомогою певної шкали, що дозволяє детально вивчити рівень життєстійкості за окремими показниками (Додаток Б). Цей метод зручний для кількісного аналізу та порівняння показників між різними групами, що робить його корисним для дослідників, які аналізують вплив різних професійних та особистісних факторів на резильєнтність.

На основі результатів можна визначити, наскільки ефективно поліцейські здатні протистояти стресу і підтримувати професійну мотивацію, а також чи є різниця між показниками життєстійкості залежно від досвіду роботи, віку чи гендерних особливостей.

Опитувальник професійної життєстійкості розроблено на змістовій основі трьох взаємопов'язаних складових життєстійкості – контроль, включеність, та прийняття виклику (control, commitment, challenge). Також при розробці опитувальника у кожній із вищеназваних складових професійної життєстійкості нами виділено ще чотири компоненти: емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний. Таким чином опитувальник надає можливість визначити загальний рівень професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості його трьох складових та чотирьох компонентів.

Показники стандартизації версії опитувальника наведені для Гугл-форм за вибіркою наведені у таблиці 2.7.

Коефіцієнт Кронбаха (α) шкал професійних включеності, контролю та прийняття виклику склав 0,897; шкал емоційного, мотиваційного, соціального та професійного компонентів професійної життєстійкості – 0,898; всіх семи шкал разом – 0,956. Такі показники характеризують внутрішню узгодженість опитувальника як достатньо високу.

Дані дослідження професійної життєстійкості серед 341 респондента свідчать про наявність певної варіативності у рівнях різних аспектів життєстійкості, однак в цілому вказують на досить високий середній рівень професійної стійкості. Це особливо видно на прикладі загального рівня професійної життєстійкості, середнє значення якого становить 62,45, що вказує на те, що більшість респондентів здатні ефективно справлятися з професійними труднощами. Однак значне стандартне відхилення (13,40) вказує на наявність значної варіативності серед респондентів, тобто є люди, які мають низький рівень життєстійкості, а є й ті, хто демонструє високу стійкість до стресових ситуацій. Така варіативність може бути пов’язана з індивідуальними особливостями, досвідом або рівнем професійного навантаження.

Аналіз рівня професійної включеності показує середнє значення 20,63, що є помірним, що свідчить про достатню ступінь залученості респондентів у свою професійну діяльність. Професійна включеність є важливим компонентом професійної життєстійкості, оскільки відображає ступінь емоційної прив’язаності та залученості до робочих процесів. Варіативність цього показника (стандартне відхилення 5,06) говорить про те, що серед респондентів є як високо включені, так і менш залучені особи.

Що стосується професійного прийняття ризику (середнє значення 21,46), це вказує на високий рівень готовності респондентів брати на себе ризики в професійній діяльності. Професіонали, які мають високу життєстійкість, часто готові до нових викликів і здатні приймати ризики в межах своєї діяльності. Варіативність цього показника (стандартне відхилення 4,83) також вказує на те, що хоча в цілому рівень прийняття ризику високий, існують індивідуальні

відмінності в готовності до ризику, що може бути пов'язано з особистими особливостями та професійним досвідом.

Інші компоненти професійної життєстійкості, зокрема емоційний (середнє 15,35), мотиваційний (середнє 16,44) і соціальний (середнє 15,73) компоненти, демонструють середні значення, що свідчить про добре розвинену емоційну та мотиваційну складові серед респондентів, але з деякою варіативністю, яка вказує на відмінності в особистих підходах до роботи та її виконання. Усі ці показники мають стандартне відхилення в межах 3-4, що свідчить про невелику варіативність, тобто більшість респондентів знаходяться на середньому рівні, але є й особи, для яких ці аспекти життєстійкості є більш вираженими.

Таким чином, отримані результати демонструють, що більшість респондентів мають достатньо високий рівень професійної життєстійкості, хоча існують значні відмінності у різних аспектах цієї життєстійкості. Це може свідчити про необхідність впровадження індивідуальних стратегій підтримки та розвитку життєстійкості серед працівників, оскільки ці аспекти можуть мати важливий вплив на їхню загальну ефективність і стійкість до стресів

Таблиця 2.7

Показники стандартизації версії Опитувальника професійної життєстійкості для Гугл-форм

Показники	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Середньо-квадратичне відхилення
Рівень професійної життєстійкості	341	0,00	96,00	62,4457	13,39669
Рівень професійної включеності	341	0,00	32,00	20,6305	5,06064
Рівень професійного контролю	341	0,00	32,00	20,3519	4,80740
Рівень професійного прийняття ризику	341	0,00	32,00	21,4633	4,83395

Продовження таблиці 2.7

Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	341	0,00	24,00	15,3519	3,83934
Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	341	0,00	24,00	16,4428	3,85248
Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	341	0,00	24,00	15,7302	3,77810
Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості	341	0,00	24,00	14,9208	3,86419
N валидных (по списку)	341				

Порівняння показників професійної діяльності чоловіків і жінок виявило ряд важливих тенденцій, які стосуються їхньої включеності, стійкості, емоційної адаптивності та інших аспектів. Загалом, ці дані свідчать про певні гендерні відмінності, які можуть бути корисними для розробки ефективних програм підтримки.

Жінки виявляють більший рівень включеності в професійну діяльність, ніж чоловіки. Це підтверджують позитивні показники відхилення від середнього (Z-score = 0,1133 у жінок проти -0,0213 у чоловіків). Така різниця може бути пов’язана із специфікою мотивації та ставлення до роботи в кожній групі. Проте варіативність у обох групах є значною, що вказує на широкий спектр індивідуальних відмінностей.

Чоловіки демонструють дещо вищий рівень готовності до ризику (Z-score = 0,0051) порівняно з жінками (Z-score = -0,0269). Це може вказувати на більш впевнену або ризиковану поведінку в професійних ситуаціях.

Водночас жінки мають суттєво вищий рівень емоційної стійкості (Z-score = 0,1688 проти -0,0318 у чоловіків). Така тенденція свідчить про більшу здатність жінок справлятися з емоційними викликами та підтримувати внутрішній баланс у складних умовах.

Щодо соціальної підтримки та взаємодії, чоловіки демонструють дещо вищі показники (Z-score = 0,0133), тоді як у жінок спостерігається слабке негативне відхилення (Z-score = -0,0707). Це може свідчити про менший рівень соціальної інтеграції жінок у професійному середовищі, що, ймовірно, потребує додаткової уваги. Щодо мотиваційного компонента, обидві групи мають майже однакові показники (Z-score для чоловіків = -0,0010, для жінок = 0,0052), що вказує на стабільність рівня мотивації.

Загалом, жінки демонструють вищий рівень емоційної складової і професійної стійкості, тоді як чоловіки мають трохи кращі показники соціальної взаємодії та готовності до ризику. Подібні результати свідчать про наявність як спільних, так і відмінних аспектів у роботі різних груп. Ці особливості варто враховувати при розробці стратегій розвитку професійної резильєнтності, зокрема для забезпечення ефективної підтримки та підвищення продуктивності працівників.

Для всіх компонентів професійної життєстійкості, таких як рівень професійної включеності, професійного контролю, прийняття ризику, емоційного та мотиваційного компонентів, а також соціального та професійного компонентів, результати t-тестів не показали статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками. У всіх випадках значення (p) перевищують поріг 0,05, що означає, що немає достатніх підстав для відхилення нульової гіпотези про рівність середніх значень у цих групах.

Таблиця 2.8

Статеві відмінності показників версії Опитувальника професійної життєстійкості для Гугл-форм

Показники		N	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична помилка середнього
Рівень професійної включеності	Чоловіки	287	-0,0213116	1,02408746	0,06044997
	Жінки	54	0,1132672	0,86037388	0,11708206
Рівень професійного контролю	Чоловіки	287	-0,0043466	1,02050024	0,06023822
	Жінки	54	0,0231012	0,89146293	0,12131274
Рівень професійного прийняття ризику	Чоловіки	287	0,0050604	1,00750853	0,05947135
	Жінки	54	-0,0268952	0,96780811	0,13170200
Рівень емоційного компоненту професійної життєдіяльності	Чоловіки	287	-0,0317610	1,02541811	0,06052852
	Жінки	54	0,1688036	0,84057301	0,11438750
Рівень мотиваційного компоненту професійної життєдіяльності	Чоловіки	287	-0,0009840	1,00914531	0,05956796
	Жінки	54	0,0052298	0,95900115	0,13050353
Рівень соціального компоненту професійної життєдіяльності	Чоловіки	287	0,0133089	1,02501438	0,06050469
	Жінки	54	-0,0707345	0,85992321	0,11702073
Рівень професійного компоненту професійної життєдіяльності	Чоловіки	287	-0,0074621	0,98431865	0,05810249
	Жінки	54	0,0396598	1,08852060	0,14812889

Аналіз даних щодо професійної життєстійкості чоловіків і жінок, оціненої за стандартними показниками (Z-оцінками), демонструє низку цікавих тенденцій, що свідчать про відмінності між цими групами. Звернемо увагу на ключові характеристики кожної групи.

У групі чоловіків (N = 287) середнє значення Z-оцінки становить -0,0078, що дуже близьке до нуля. Це свідчить про те, що середній рівень професійної життєстійкості чоловіків практично не відрізняється від загального середнього рівня в популяції. Проте середнє квадратичне відхилення (1,0201) є досить високим, що вказує на значну варіативність у рівнях життєстійкості серед респондентів цієї групи. Середня квадратична помилка середнього (0,0602) є невеликою, що свідчить про високу точність оцінки середнього значення.

У групі жінок (N = 54) середнє значення Z-оцінки дорівнює 0,0414, що трохи вище нуля. Це означає, що середній рівень професійної життєстійкості серед жінок трохи перевищує середній показник у популяції. При цьому середнє квадратичне відхилення (0,8934) є меншим, ніж у чоловіків, що свідчить про нижчу варіативність відповідей серед жінок. Однак середня квадратична помилка середнього для цієї групи (0,1216) значно більша, що пов’язано з меншим розміром вибірки. Це знижує точність оцінки середнього значення порівняно з чоловіками.

Загалом чоловіки демонструють більшу різноманітність у рівнях професійної життєстійкості, тоді як у жінок ці рівні є більш однорідними. Проте менший розмір вибірки жінок призводить до меншої точності отриманих оцінок. Такі результати можуть відображати специфіку професійного середовища або гендерні особливості, які впливають на стійкість до професійних викликів.

Таблиця 2.9

Показники рівня професійної життєстійкості версії Опитувальника професійної життєстійкості для Гугл-форм

Показники		N	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична помилка середнього
Рівень професійної життєстійкості	Чоловіки	287	-0,0077843	1,02005785	0,06021211
	Жінки	54	0,0413723	0,89339321	0,12157542

Між досліджуваними змінними виявлено значущі позитивні кореляції, що свідчить про взаємозв'язок між різними аспектами резильєнтності та професійної життєстійкості. Значення коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем резильєнтності та рівнем професійної життєстійкості становить 0,552, що вказує на середньо-сильний позитивний зв'язок. Це означає, що люди з вищим рівнем загальної резильєнтності демонструють і вищий рівень професійної життєстійкості.



Рис.2.6 Життєстійкість за віком



Рис.2.7 Життєстійкість за строком служби

Найсильніші кореляції виявлено між окремими компонентами професійної життєстійкості, такими як рівень професійної включеності, мотиваційний компонент і професійний контроль, що перебувають у значному зв'язку із загальною професійною життєстійкістю. Особливо сильний зв'язок спостерігається між рівнем професійного прийняття ризику та рівнем професійної включеності. Водночас зв'язок із соціальним компонентом є трохи слабшим. Це свідчить про те, що особистості з високим рівнем резильєнтності демонструють кращі показники мотивації, залученості та здатності приймати ризики у професійній діяльності.

Значний позитивний зв'язок також виявлено між мотиваційним і соціальним компонентами професійної життєстійкості. Це підкреслює важливість гармонійного розвитку всіх складових життєстійкості. Дані свідчать, що резильєнтність є важливим предиктором професійної життєстійкості. Її компоненти формують єдину інтегровану систему, яка забезпечує ефективність і адаптивність у професійній діяльності.

Отримані результати підтверджують, що розвиток однієї зі складових (наприклад, професійного контролю чи мотивації) може позитивно впливати на інші аспекти життєстійкості. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до розвитку резильєнтності та її складових для забезпечення професійної ефективності й стійкості. Працівники поліції з високим рівнем резильєнтності мають вищу здатність до адаптації, залученості, ефективного прийняття рішень та здатності долати труднощі у професійній діяльності. Це дозволяє їм підтримувати високий рівень професійної життєстійкості навіть за умов значного стресу чи ризику.

Між досліджуваними змінними виявлено значущі позитивні кореляції, що свідчить про взаємозв'язок між різними аспектами резильєнтності та професійної життєстійкості. Значення коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем резильєнтності та рівнем професійної життєстійкості становить 0,552, що вказує на середньо-сильний позитивний зв'язок. Це означає, що люди з вищим

рівнем загальної резильєнтності демонструють і вищий рівень професійної життєстійкості.

Найсильніші кореляції виявлено між окремими компонентами професійної життєстійкості, такими як рівень професійної включеності, мотиваційний компонент і професійний контроль, що перебувають у значному зв'язку із загальною професійною життєстійкістю. Особливо сильний зв'язок спостерігається між рівнем професійного прийняття ризику та рівнем професійної включеності. Водночас зв'язок із соціальним компонентом є трохи слабшим. Це свідчить про те, що особистості з високим рівнем резильєнтності демонструють кращі показники мотивації, залученості та здатності приймати ризики у професійній діяльності.

Значний позитивний зв'язок також виявлено між мотиваційним і соціальним компонентами професійної життєстійкості. Це підкреслює важливість гармонійного розвитку всіх складових життєстійкості. Дані свідчать, що резильєнтність є важливим предиктором професійної життєстійкості. Її компоненти формують єдину інтегровану систему, яка забезпечує ефективність і адаптивність у професійній діяльності.

Отримані результати підтверджують, що розвиток однієї зі складових (наприклад, професійного контролю чи мотивації) може позитивно впливати на інші аспекти життєстійкості. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до розвитку резильєнтності та її складових для забезпечення професійної ефективності й стійкості. Працівники поліції з високим рівнем резильєнтності мають вищу здатність до адаптації, залученості, ефективного прийняття рішень та здатності долати труднощі у професійній діяльності. Це дозволяє їм підтримувати високий рівень професійної життєстійкості навіть за умов значного стресу чи ризику.

Візуалізація кореляційної матриці у вигляді теплової карти. Тепліші кольори (червоні) вказують на сильні позитивні кореляції, тоді як холодніші (сині) позначають слабші зв'язки. Згідно з отриманою кореляційною матрицею, ми можемо зробити кілька важливих висновків щодо взаємозв'язків між

різними компонентами професійної життєстійкості, емоційної стійкості, мотивації та професійного розвитку.

Рівень резильєнтності (особистісної стійкості) демонструє значну позитивну кореляцію з низкою професійних характеристик. Зокрема, він тісно пов’язаний із рівнем професійної життєстійкості, що вказує на важливість стресостійкості й адаптивності до професійних викликів як ключових складових загальної життєстійкості особистості в професійному контексті. Крім того, резильєнтність позитивно корелює з рівнем професійного прийняття ризику, що свідчить про схильність більш резильєнтних осіб до відкритішого й усвідомленого прийняття ризиків у професійній діяльності. Це є важливим фактором успішної адаптації до швидких змін у робочому середовищі.

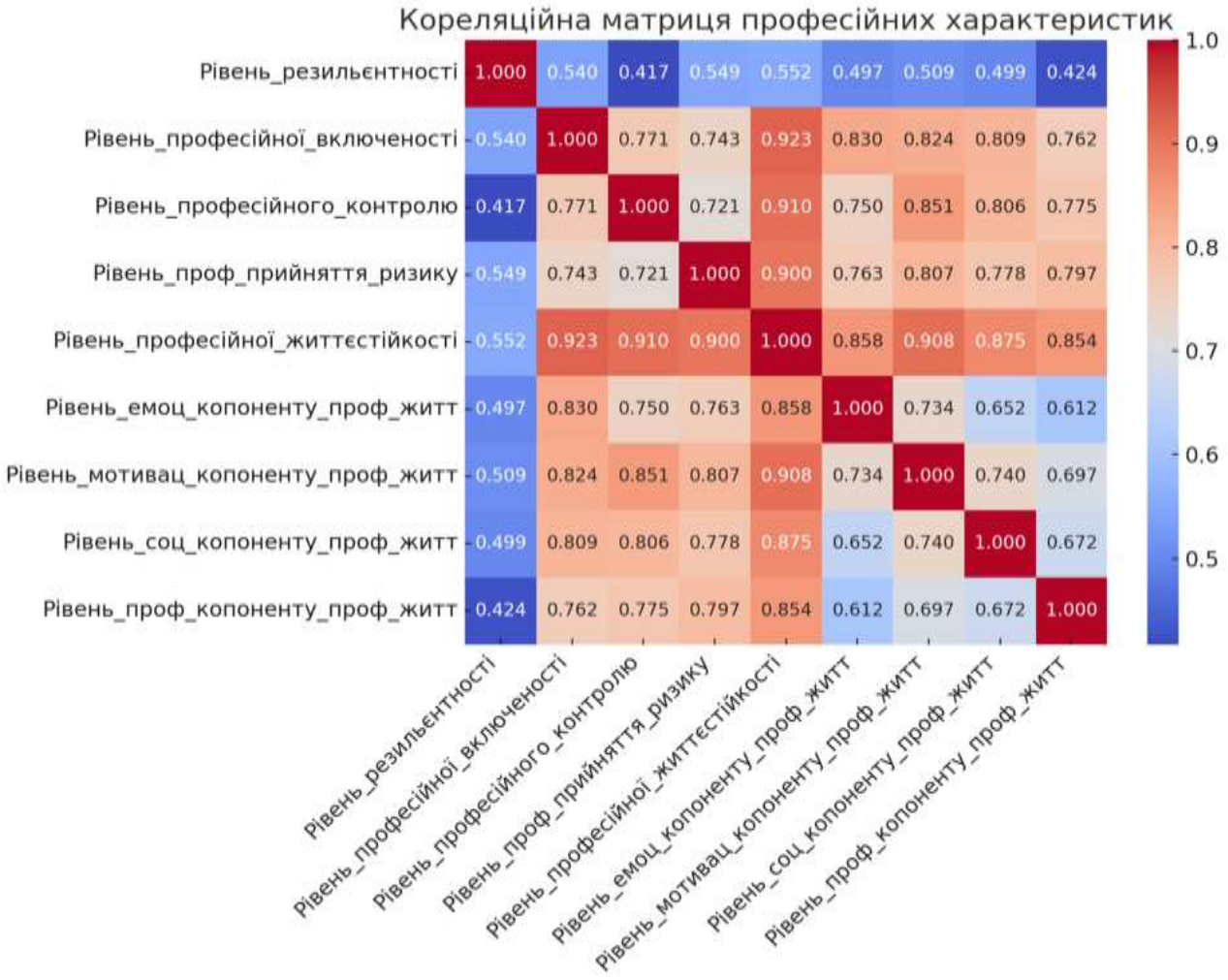


Рис.2.8. Кореляційна матриця професійних характеристик

Професійна життєстійкість демонструє найсильніші кореляції з іншими змінними, зокрема з мотиваційним та емоційним компонентами професійного життя. Це вказує на тісний взаємозв'язок між здатністю долати професійні труднощі та внутрішніми емоційними й мотиваційними ресурсами. Підтримка психологічної стійкості є ключовою умовою досягнення успіху й довготривалого професійного розвитку.

Рівень професійної включеності, який характеризує ступінь залучення особи до своєї професійної діяльності, також демонструє високу кореляцію з іншими показниками, особливо з професійною життєстійкістю та емоційною складовою. Це свідчить про те, що більш професійно включені особи мають вищий рівень емоційної стійкості й здатності адаптуватися до складних ситуацій, що є важливим для ефективної роботи в умовах стресу та змін.

Загалом, професійна життєстійкість виступає інтеграційним фактором, що поєднує ключові аспекти професійного розвитку, такі як мотивація, емоційна стійкість, соціальна взаємодія та здатність до прийняття ризиків. Високий рівень професійної життєстійкості сприяє ефективній адаптації до професійних викликів, підвищенню професійної включеності та емоційної стабільності.

2.3. Шляхи вирішення проблем резильєнтності як чинника психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності

У сучасних умовах служба в поліції супроводжується численними стресовими факторами, що суттєво впливають на психологічну готовність поліцейських до виконання службових обов'язків. Резильєнтність, як здатність адаптуватися та зберігати психологічну стійкість у складних ситуаціях, є критичним фактором, який сприяє успішній діяльності співробітників правоохоронних органів. Відповідно, визначення та впровадження ефективних шляхів для підвищення резильєнтності поліцейських сприяє формуванню їхньої психологічної готовності та професійної витривалості.

Введення спеціалізованих тренінгових програм спрямоване на розвиток адаптивних навичок, які дозволяють поліцейським ефективно справлятися з напруженими ситуаціями. Такі програми можуть включати тренінги з когнітивно-поведінкових технік, наприклад, роботи з негативними думками, управління емоціями, релаксаційні техніки та методи управління стресом. За допомогою цих вправ поліцейські вчаться зберігати рівновагу у критичних умовах, що підвищує їхню готовність до служби.

Створення сприятливого психологічного клімату в робочих колективах є важливим елементом зміцнення резильєнтності. Наявність міцних соціальних зв'язків між колегами допомагає поліцейським почуватися частиною команди та зменшує відчуття ізоляції, яке може виникати в стресових умовах. Стимулювання командної роботи, проведення спільних заходів і надання підтримки допомагають знизити емоційне вигорання та посилити відчуття захищеності.

Психологічне консультування допомагає поліцейським отримати глибше розуміння своїх емоцій та реагування на стресові фактори. Психологи можуть працювати з кожним співробітником над розвитком навичок самоконтролю, здатності до рефлексії та подолання емоційного вигорання. Індивідуальна підтримка та особистісний підхід сприяють більш ефективному розвитку резильєнтності.

Періодичні оцінки психологічної стійкості поліцейських дозволяють виявити потенційні проблеми на ранніх стадіях та забезпечити належне коригування. В рамках такої системи доцільно запровадити тестування та оцінки, які виявляють ознаки вигорання, тривожності чи депресії. Завдяки своєчасній діагностиці можна вжити заходів для запобігання негативним наслідкам і підвищити готовність поліцейських до виконання службових обов'язків.

Мотиваційні заходи, такі як система стимулювання та визнання професійних досягнень, є важливими для формування позитивного ставлення до професійної діяльності. Зміцнення мотивації дозволяє поліцейським чітко

усвідомлювати цілі своєї діяльності, що підтримує їхню психологічну стійкість. Додатково, розвиток професійної ідентичності через обговорення місії поліції, навчальні програми та заохочення до підвищення кваліфікації дозволяють поліцейським краще інтегруватися в професію, що також сприяє резильєнтності.

Належні умови роботи, включаючи зручне робоче місце, адекватну матеріально-технічну базу та достатню кількість часу на відпочинок, є ключовими факторами підтримки здорового психологічного стану. Забезпечення комфортних умов та належного графіку роботи сприяє покращенню фізичного та психологічного благополуччя поліцейських, що сприяє їхній стресостійкості та резильєнтності.

Впровадження зазначених шляхів може забезпечити комплексний підхід до зміцнення резильєнтності, що сприятиме підвищенню психологічної готовності поліцейських до виконання їхніх професійних обов'язків. Кожен з цих напрямів є важливим елементом загальної системи підтримки, що дозволяє ефективно підготувати працівників поліції до викликів сучасної служби, зберігаючи їхнє фізичне та психологічне здоров'я.

Огляд інноваційних програм розвитку резильєнтності для поліцейських може включати різні методи, які допомагають знижувати рівень стресу, покращувати адаптацію до робочих умов і підвищувати стійкість до професійних викликів.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є основою для багатьох програм розвитку резильєнтності, оскільки вона спрямована на зміну деструктивних моделей мислення, які можуть призводити до стресу та тривоги. КПТ допомагає поліцейським навчитися краще контролювати свої реакції на стресові ситуації, розвивати навички самоконтролю та ефективно боротися з негативними думками. В межах програм КПТ поліцейські проходять навчання самоконтролю та емоційної регуляції через моделювання стресових ситуацій, що допомагає адаптуватися до складних умов роботи.

Методи медитації та майндфулнес стають все більш популярними серед поліцейських у всьому світі, оскільки вони ефективно знижують рівень стресу та сприяють концентрації уваги. В рамках програм, орієнтованих на майндфулнес, поліцейських навчають технікам глибокого дихання, розслаблення та управління емоціями. Ці техніки допомагають зменшити фізичну та емоційну реактивність, а також покращити стійкість до стресу під час виконання небезпечних завдань. Практика майндфулнес включає також навчання присутності в моменті, що допомагає зменшити вплив тривоги та фокусуватися на конкретних завданнях.

Спеціалізовані тренінги з емоційної регуляції спрямовані на розвиток навичок управління емоціями та стресом в умовах професійної діяльності поліцейських. Такі програми вчать розпізнавати тригери стресу і розвивати стратегії для їх контролю, наприклад, через техніки прогресивного м’язового розслаблення, візуалізації та контрольованого дихання. Цей підхід дає змогу поліцейським швидко реагувати на стресові події, не піддаючись емоційному виснаженню, що є ключовим для тривалої кар’єри.

Важливим аспектом резильєнтності є взаємодія з колегами та побудова підтримуючого середовища. Програми командної підтримки спрямовані на розвиток соціальної підтримки серед поліцейських, щоб підвищити їхню стійкість через побудову довірливих стосунків у команді. Під час таких тренінгів поліцейські навчаються працювати в команді, підтримувати один одного у складних ситуаціях, а також розвивати навички ефективної комунікації та співпраці. Це сприяє створенню середовища, в якому кожен учасник відчуває підтримку та готовий допомогти колегам, що суттєво підвищує рівень стресостійкості.

Інноваційні програми, орієнтовані на фізичну підготовку, відіграють значну роль у підвищенні резильєнтності поліцейських. Вони включають вправи на витривалість, силу та гнучкість, що допомагають поліцейським зберігати фізичне та психологічне здоров’я. Дослідження показують, що регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню

загальної життєвої стійкості. Програми можуть включати також навчання методам управління здоров'ям, включаючи корекцію сну, дієти та способів відпочинку, що є важливими для загальної стійкості до стресу.

Поліцейські часто стикаються з кризовими та травматичними ситуаціями, тому важливими є програми кризової інтервенції. Такі програми допомагають поліцейським опрацьовувати травматичні події, знижуючи ризик розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Під час навчання учасники отримують знання про те, як допомагати собі та колегам після травматичних подій, та вчаться технікам «дебрифінгу» (розбору подій), що сприяє швидшому відновленню.

Деякі сучасні програми включають використання технологій, таких як мобільні додатки для моніторингу стресу, VR-симулятори для тренування віртуальних сценаріїв стресових ситуацій, а також інструменти для біофідбеку, які дозволяють поліцейським контролювати фізіологічні реакції на стрес. Зокрема, VR-симулятори дозволяють відпрацьовувати поведінку в різних кризових ситуаціях у безпечних умовах, що допомагає розвивати стійкість та підготуватися до реальних викликів.

Ці програми спрямовані на комплексний підхід до розвитку резильєнтності та можуть бути інтегровані в систему підготовки поліцейських, що дозволить їм краще адаптуватися до складних умов служби та підтримувати високу психологічну готовність до виконання професійних обов'язків.

Залучення психологів і консультантів для регулярного психологічного супроводу поліцейських є важливим елементом у забезпеченні їхньої стійкості до стресу та збереженні психологічного здоров'я. Робота в поліції пов'язана з постійним фізичним і емоційним навантаженням, частими стресовими ситуаціями, а також ризиком для життя, що часто призводить до психологічного виснаження та підвищує ризик розвитку тривожних, депресивних і посттравматичних розладів. Тому регулярна підтримка з боку професіоналів — психологів і консультантів — стає важливою складовою профілактики психологічного вигорання, стабілізації емоційного стану та

підвищення резильєнтності поліцейських.

Резильєнтність (психологічна стійкість) є критичним аспектом професійної підготовки поліцейських, оскільки вона дозволяє їм ефективно реагувати на стресові та екстремальні ситуації, що виникають у процесі виконання службових обов'язків. У сучасній психології резильєнтність визначається як здатність особистості адаптуватися до складних ситуацій, підтримувати емоційну стабільність та продовжувати функціонувати на високому рівні, незважаючи на негативні впливи зовнішніх обставин.

Психоедукація, що фокусується на основних концепціях резильєнтності та управління стресом, є важливою складовою підготовки поліцейських. Дослідження показують, що тренінги, спрямовані на розуміння природи стресу, розвитку навичок релаксації та самоконтролю, допомагають формувати більш адаптивні стратегії подолання (Grossman & Christensen, 2007). Тренінги зі стресостійкості можуть включати когнітивно-поведінкові методи, такі як переосмислення негативних подій та навчання позитивного мислення, які дозволяють працівникам поліції краще долати емоційні труднощі на службі.

Хоча багато методів визнано ефективними, існують певні виклики в їх реалізації. Поліцейські часто стикаються з думкою, що звернення по психологічну підтримку свідчить про слабкість, що знижує мотивацію для розвитку резильєнтності. Через напружений графік поліцейським складно брати участь у регулярних психологічних тренінгах або терапевтичних сесіях.

Під час підготовки поліцейських варто включати курси з управління стресом, тренінги з розвитку резильєнтності та навичок саморегуляції. Створення культур підтримки та взаємодії може допомогти зменшити рівень стресу серед працівників поліції та сприяти їхній емоційній стабільності. Онлайн-терапія, мобільні додатки для медитації та вправ на релаксацію можуть бути ефективними інструментами для зниження стресу.

Розробка ефективних психологічних інтервенцій є одним із ключових напрямів підвищення рівня резильєнтності працівників поліції. Серед найпоширеніших методів, які застосовуються в роботі з правоохоронцями,

виділяють когнітивно-поведінкові підходи, тренінги стрес-інокуляції, а також програми розвитку емоційної саморегуляції. Ці інтервенції спрямовані на формування в працівників стійких копінг-стратегій, що дозволяють ефективно долати стресові ситуації, мінімізуючи негативні наслідки для психологічного стану.

Модульні курси становлять інноваційний підхід до професійної підготовки працівників поліції, оскільки забезпечують можливість поступового і систематичного розвитку ключових компетенцій. Такий формат навчання включає короткі тематичні блоки (модулі), які послідовно охоплюють важливі аспекти резильєнтності: управління емоціями, стресостійкість, навички комунікації та вирішення конфліктів. Наприклад, модулі можуть включати теоретичні лекції, інтерактивні практичні заняття та ситуаційні вправи, що дозволяють учасникам відпрацьовувати навички в умовах, наближених до реальних.

Застосування програм посттравматичного зростання є ще одним важливим напрямом роботи з працівниками поліції, особливо в умовах, коли вони стикаються з надзвичайно стресовими чи травматичними подіями. Такі програми, базуючись на принципах позитивної психології, допомагають поліцейським не лише відновити психологічний баланс, а й розвинути нові особистісні якості, які підвищують ефективність виконання професійних обов’язків.

Таким чином, впровадження психологічних інтервенцій та модульних курсів є невід’ємною частиною розвитку резильєнтності працівників поліції. Вони сприяють формуванню комплексної стійкості до стресових факторів, зниженню рівня професійного вигорання та підвищенню загальної ефективності професійної діяльності.

ВИСНОВКИ

Резильєнтність є ключовим поняттям сучасної психології, яке об’єднує здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових умов, долати труднощі та відновлювати функціональний стан після травматичних подій. Цей феномен має багатовимірний характер і включає когнітивні, емоційні та соціальні аспекти, що робить його важливим чинником у професійній діяльності поліцейських.

Високий рівень резильєнтності сприяє формуванню психологічної готовності поліцейських, що дозволяє їм зберігати ефективність у складних умовах роботи. Поліцейські з високою резильєнтністю демонструють кращу стресостійкість, емоційну стабільність, здатність до прийняття оптимальних рішень у кризових ситуаціях. Дослідження, проведене серед поліцейських, показало, що рівень резильєнтності залежить від таких факторів, як стаж роботи, вік, статеві особливості та рівень професійної підготовки. Поліцейські з більшим стажем роботи демонструють вищу здатність до адаптації та саморегуляції, що підтверджує необхідність тривалого професійного розвитку та підготовки.

Ураховуючи вплив професійних стресів та екстремальних умов на працівників поліції, розробка і впровадження тренінгових програм з підвищення резильєнтності є критично важливою. Такі програми можуть допомогти поліцейським розвивати емоційну стійкість, вдосконалювати навички самоконтролю та підвищувати мотивацію до виконання службових обов’язків.

Вперше комплексно вивчено зв’язок між резильєнтністю та психологічною готовністю поліцейських. Проведений порівняльний аналіз дозволив виявити специфічні особливості цього зв’язку в різних демографічних групах, що розширює уявлення про можливості практичного застосування концепції резильєнтності в контексті професійної діяльності.

В умовах війни та соціально-економічної нестабільності резильєнтність стає ключовим ресурсом для підтримки ефективності роботи поліцейських. Це особливо актуально в контексті відновлення мирного життя, де на працівників поліції покладається значна роль у забезпеченні правопорядку та безпеки.

Дослідження підтверджує, що резильєнтність є одним із провідних чинників, які визначають психологічну готовність поліцейських до професійної діяльності. Її розвиток має розглядатися як пріоритетний напрям у системі професійної підготовки та підтримки поліцейських, що сприятиме підвищенню ефективності їхньої роботи та збереженню психічного здоров'я.

В майбутньому вивчення професійної життєстійкості може бути розширене за рахунок інтеграції новітніх технологій, зокрема, використання штучного інтелекту та великих даних для аналізу стресових факторів та копінг-стратегій. Використання сучасних інформаційних технологій, таких як віртуальна реальність або симуляції реальних стресових ситуацій, може значно підвищити ефективність тренінгових програм. Це дозволить поліцейським відпрацьовувати необхідні навички в умовах, максимально наближених до реальних. Більш точно і швидко виявляти потенційно ризиковані ситуації, в яких може знижуватися життєстійкість працівника, а також розробляти персоналізовані рекомендації для підвищення адаптивності та професійної стійкості.

Крім того, важливою є інтеграція міжнародного досвіду у дослідженнях професійної життєстійкості, що дозволить розробити універсальні моделі та підходи для різних культурних та соціальних контекстів. Це може бути особливо корисно в умовах глобалізації та транснаціональних компаній, де професійні стандарти та вимоги до життєстійкості можуть значно варіюватися.

Професійна життєстійкість є важливим аспектом, що визначає ефективність та благополуччя працівників у сучасному професійному середовищі. Застосування різноманітних підходів до її вивчення, таких як опитування, інтерв'ю, оцінка ефективності діяльності, діагностика лідерських якостей та оцінка професійного благополуччя, дозволяє отримати глибоке розуміння того, як індивідуальні та організаційні фактори впливають на

здатність працівника адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати професійну життєстійкість. Це знання є ключем до розвитку стійких, продуктивних та здорових робочих колективів, що здатні ефективно функціонувати в умовах постійних змін та викликів.

Результати роботи відкривають перспективи для подальших досліджень, спрямованих на: розробку нових методів оцінки резильєнтності, які враховують специфіку професійної діяльності поліцейських; вивчення взаємозв'язку між резильєнтністю та іншими аспектами психологічної готовності, такими як емоційний інтелект, лідерські якості та комунікативні навички; дослідження впливу екстремальних умов на довгострокові зміни у резильєнтності поліцейських.

Успішна інтеграція розроблених рекомендацій у процес професійної підготовки та психологічної підтримки поліцейських може сприяти підвищенню рівня професійної компетентності, зниженню рівня професійного вигорання, поліпшенню загального психічного здоров'я працівників поліції.

Психологічна підтримка поліцейських є важливим елементом стратегії управління персоналом у правоохоронних органах. Упровадження спеціалізованих програм підтримки дозволить значно зменшити негативний вплив стресу та професійних навантажень на працівників поліції.

В умовах війни, коли поліцейські виконують завдання підвищеної складності, розвиток резильєнтності стає ще більш актуальним. Високий рівень резильєнтності допомагає працівникам поліції адаптуватися до мінливих умов, підтримувати високий рівень професійної діяльності та ефективно допомагати громадянам у кризових ситуаціях.

Дослідження підтвердило ключову роль резильєнтності у формуванні психологічної готовності поліцейських до виконання професійних обов'язків. Результати роботи свідчать про те, що розвиток цієї якості сприяє підвищенню ефективності роботи працівників поліції, зниженню ризику професійного вигорання та поліпшенню їх психічного здоров'я. Отримані дані мають практичне значення для створення нових програм психологічної підготовки та підтримки правоохоронців, що є важливим завданням у сучасних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лазос Г.П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Консультативна психологія і психотерапія. Том 3. Вип. 14. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України; Вінниця: ФОП Рогальська І.О., 2018. С. 32.

2. Професійно-психологічна підготовка поліцейського: навчальний посібник. Львів. 2022. С.261-195.

3. Буркало Н.І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. Вип. 7. Т. 5. 2019. С. 34–49.

4. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. № 6. 2009. С. 85–94.

5. Барко В.І., Клименко І.В., Криволапчук В.О. Профілактика адиктивної поведінки у працівників ОВС України. Київ, 2009. 52 с.

6. Кокун О.М., Мельничук Т.В. Резизилієнс-довідник: практичний посібник для широкого використання. Київ, 2023. 25 с.

7. Кокун О.М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

8. Березовська Л.І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. № 1 (48). 2017. С. 26–30.

9. Хамініч О.М. Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія “Психологічні науки”. Вип. 6, Т. 2. 2016. С. 160–165.

10. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. № 64. 2021. С. 65–68.

11. Чиханцова О.М. Психологічні основи життєстійкості особистості. Київ, 2021. 308 с.

12. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *PMGP*. Вип. 4(4). 2019.

13. Мастен А., Лухтар С. Психологічна пружність як адаптивний процес. Великий англо-російський словник В. Мюллера. 2020.

14. Лазурський А.Ф. Особливості резильєнтності у професійній діяльності поліцейських. *Психологія і суспільство*. № 2. 2019. С. 45–53.

15. Гусєва В.М. Життєстійкість і стресостійкість у структурі професійної готовності працівників правоохоронних органів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія №12: Психологічні науки. № 1. 2020. С. 25–31.

16. Клименко І.В. Стрес і професійна діяльність працівників поліції: методи оцінки та розвитку. *Практична психологія та соціальна робота*. № 9. 2021. С. 15–20.

17. Кононенко О.В. Психологічна допомога працівникам правоохоронних органів у стресових ситуаціях. *Вісник Національного університету оборони України*. № 2. 2017. С. 54–59.

18. Кокун О.М. Стресостійкість і життєстійкість як компоненти адаптації до стресових умов діяльності. *Психологія праці та організаційна психологія*. № 3. 2021. С. 10–18.

19. Бочарова І.І., Кириленко С.О. Психологічні основи розвитку професійної стійкості у поліцейських. *Психологічні дослідження: методи, проблеми, результати*. Вип. 11. 2022. С. 87–95.

20. Кравченко Т.В. Психологічна готовність до ризику у професійній діяльності правоохоронців. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. № 2. 2020. С. 44–50.

21. Петриченко С.А. Механізми розвитку професійної стійкості у військовослужбовців і поліцейських. *Вісник Національної академії правових наук України*. № 2(25). 2018. С. 121–128.

22. Білоус І.В., Терещенко С.В. Психологічна стійкість у системі освіти та служби безпеки. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 22–28.

23. Зубрицька І.Г., Андрієнко В.О. Професійна стійкість у діяльності працівників правоохоронних органів. *Психологічні наукові обговорення*. № 5. 2023. С. 35–42.

24. Ткачук О.В., Савченко Л.М. Стресостійкість і професійна діяльність правоохоронців: проблеми та перспективи. *Науковий вісник Психологічного університету.* Вип. 8. 2022. С. 50–57.

25. Кулікова О.Г. Особливості розвитку психологічної стійкості у представників правоохоронних органів. *Вісник психологічних досліджень*. № 12. 2021. С. 78–83.

26. Харченко Н.С., Данилюк С.Г. Психологічні механізми формування стійкості у правоохоронців. *Соціально-психологічні дослідження*. № 4. 2023. С. 12–20.

27. Войцехівська О.Ф. Застосування технологій психокорекції для розвитку стресостійкості у працівників поліції. *Психологічний журнал*. № 3. 2020. С. 60–65.

28. Гнатюк Т.М. Психологічна готовність до професійних випробувань у правоохоронних органах. *Науковий часопис Національного університету*. Вип. 15. 2022. С. 94–101.

29. Журавель М.В., Поштар В.О. Теоретичні основи розвитку стресостійкості у працівників поліції. *Психологія і право*. № 5. 2021. С. 22–30.

30. Лук’яненко С.В. Психологічні підходи до розвитку професійної стійкості в умовах сучасної діяльності. *Практична психологія*. № 6. 2022. С. 55–63.

31. Гриб І.І., Волкова Т.О. Психологічна стійкість у професійній діяльності правоохоронців: теоретичні основи та практичні аспекти. *Вісник психологічної науки.* № 4. 2019. С. 11–17.

32. Савченко В.М. Психологічні характеристики стійкості особистості у діяльності поліцейських. *Наукові записки університету*. № 11. 2023. С. 102–108.

33. Richardson G.E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model. *Health Education*. N. 21. 1990. P. 33–39.

34. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. Vol. 58 (3). 2002. P. 307–321. DOI 10.1002/jclp.2002.

35. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.

36. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.

37. Lifton R. The protean self: human resilience in an age of fragmentation. New York: Basic Books, 1994.

38. Bonanno G.A. The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss. Basic Books, 2009.

39. Tugade M.M., Fredrickson B.L., Barrett L.F. Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*. 72(6). 2004. Vol. P. 1161–1190.

40. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. Vol. 18(2). 2003. P. 76–82.

41. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press, 2014.

42. Zautra A.J., Hall J.S., Murray K.E. Resilience: A new definition of health for people and communities. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2010.

43. Reivich K., Shatté A. The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life’s Hurdles. Broadway Books, 2003.

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

45. Ungar M. Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*. Vol. 38(2). 2008. P. 218–235.

46. Block J., Kremen A.M. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 70(2).1996. P. 349–361.

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

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона

Обробка результатів Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40)

Таблиця А.1

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0-15	0 - 20%
2	Нижчий за середній	16-20	21 – 40%
3	Середній	21-25	41 – 60%
4	Вищий за середній	26-30	61 – 80 %
5	Високий	31-40	81 – 100 %

Дослідницький бланк Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона – 10

Ім'я та прізвище _____ ***Дата*** _____

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 тверджень, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = повність невірно;

1 = зрідка вірно;

2 = вірно час від часу;

3 = часто вірно;

4 = вірно майже у всіх випадках.

	Повністю не вірно				Вірно майже у всіх випадках
1. Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2. Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8. Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9. Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
10. Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4

Додаток Б

Опитувальник професійної життєстійкості

Обробка результатів. Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з ключем.

№	Показники	Сума балів за запитаннями
1	Загальний рівень професійної життєстійкості	1 – 24 (від 0 до 96)
2	Рівень професійної включеності	1,4,7,10,13,16,19,22 (від 0 до 32)
3	Рівень професійного контролю	2,5,8,11,14,17,20,23 (від 0 до 32)
4.	Рівень професійного прийняття ризику	3,6,9,12,15,18,21,24 (від 0 до 32)
5.	Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	1,2,3,13,14,15 (від 0 до 24)
6.	Рівень мотиваційнного компоненту професійної життєстійкості	4,5,6,16,17,18 (від 0 до 24)
7.	Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	7,8,9,19,20,21 (від 0 до 24)
8.	Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості	10,11,12,22,23,24 (від 0 до 24)

Таблиця Б.1

Нормативні показники загального рівня професійної життєстійкості (у балах)

№	Рівень професійної життєстійкості	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0-53	0 - 20%
2	Нижчий за середній	54-60	21 – 40%
3	Середній	61-66	41 – 60%
4	Вищий за середній	67-74	61 – 80 %
5	Високий	75-93	81 – 100 %

Дослідницький бланк Опитувальника професійної життєстійкості (для Гугл-форм)

Ім'я та прізвище _____ **Дата** _____

вік __ стать ___ професія _____ посада _____ стаж роботи на посаді ____ загальний стаж роботи за професією ____

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені 24 запитання, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = ні; 1 = скоріше ні; 2 = важко сказати; 3 = скоріше так; 4 = так 1.

1	Чи отримуєте ви задоволення від процесу своєї роботи?	0	1	2	3	4
2	Чи подобається вам постійно бути в курсі робочих справ?	0	1	2	3	4
3	Чи виникає у вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи?	0	1	2	3	4
4	Чи намагаєтесь ви постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ?	0	1	2	3	4

5	Чи потрібне, на вашу думку, чітке планування роботи?	0	1	2	3	4
6	Чи підвищує вашу професійну відповідальність виникнення нестандартної ситуації?	0	1	2	3	4
7	Чи сильно вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань?	0	1	2	3	4
8	Чи вважаєте ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег по роботі (в розумних межах) йде їй на користь?	0	1	2	3	4
9	Чи має бути повна мобілізованість природною реакцією групи колег, що спільно працюють на виникнення нештатних ситуацій?	0	1	2	3	4
10	Чи часто у думках ви повертаєтесь до справ поза робою?	0	1	2	3	4
11	Чи часто ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються?	0	1	2	3	4
12	Чи згодні ви з тим, що ефективне професійне зростання неможливе без постійного розв'язання нестандартних та відповідальних завдань?	0	1	2	3	4
13	Чи часто ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги?	0	1	2	3	4
14	Чи часто у вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед?	0	1	2	3	4
15	Чи сильно псується у вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?	0	1	2	3	4
16	Чи часто обставини вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі	0	1	2	3	4

	уваги свої робочі справи?					
17	Чи потрібний, на вашу думку, постійний моніторинг ходу професійної діяльності (своєї, колег, організації)?	0	1	2	3	4
18	Чи підвищується у вас бажання працювати у разі збільшення відповідальності за кінцевий результат роботи?	0	1	2	3	4
19	Чи перебуваєте ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег?	0	1	2	3	4
20	Чи важко вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї та (або) спільної роботи?	0	1	2	3	4
21	Чи поліпшується ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв’язувати незвичні завдання?	0	1	2	3	4
22	Чи важко вас відволікти під час роботи на позаробочі питання?	0	1	2	3	4
23	Чи перевірка зайвий раз того, що робиш, йде тільки на користь кінцевому результату?	0	1	2	3	4
24	Чи згодні ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник?	0	1	2	3	4