

DOI: 10.33270/03263801.13
УДК 159.944:351.74:355.01

ПОНОМАРЕНКО Тетяна*

доктор філософії в галузі психології, завідувач кафедри права та соціально-поведінкових наук Білоцерківського інституту економіки та управління Університету «Україна»
09100, пров. Героїв Крут другий, 42, м. Біла Церква, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0949-1611>;

ФЕДОРЕНКО Алла

кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
02000, вул. Пирогова, 9, м. Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8180-4494>;

ХАНЕЦЬКА Тетяна

кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психосоматики та психології здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
02000, вул. Пирогова, 9, м. Київ, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9767-5116>

Резильєнтність як чинник ефективності професійної діяльності психолога Національної поліції України в умовах воєнного стану

Анотація. Трансформація українського суспільства, постійні військові загрози й розширення функціональних обов'язків психологів Національної поліції України актуалізують пошук ресурсів для збереження їхньої професійної ефективності. Психолог поліції нині перебуває в епіцентрі подвійного стресу: як особистість, що зазнає впливу війни, та як професіонал, відповідальний за ментальне здоров'я особового складу й цивільних. За таких умов резильєнтність психолога поліції є не лише здатністю, а й стратегічним ресурсом виживання та надійності системи МВС. На основі аналізу сучасних підходів резильєнтність визначено як інтегративну здатність, що охоплює регулятивний, когнітивний, емоційний та соціально-поведінковий компоненти. Встановлено, що цей феномен є динамічним процесом, який охоплює не лише витривалість особистості, а й здатність до посттравматичного зростання. Теоретично обґрунтовано, що резильєнтність психолога функціонує як захисний бар'єр проти вигорання та вікарної травматизації. У статті представлено результати емпіричного дослідження, проведеного на початку 2026 року серед психологів Національної поліції України міста Києва та області. Зокрема, виявлено тривожну тенденцію: у вибірці досліджуваних немає респондентів з високим рівнем резильєнтності. Переважають низький та середній рівні, що засвідчує граничну адаптацію та виснаження ресурсів. Гендерних і вікових особливостей у рівні стійкості не виявлено в умовах хронічного воєнного стресу. Аналіз копінг-стратегій дав змогу визначити переважання фізичних методів регуляції (спорт, сон) та індивідуальної терапії. Водночас констатовано критичний дефіцит організаційної підтримки з боку керівництва, що посилює навантаження на внутрішні ресурси особистості. Отже, резильєнтність психологів поліції в умовах війни перебуває під системним тиском, що потребує психологічного втручання.

Ключові слова: резильєнтність; професійна резильєнтність; психологи поліції; професійна діяльність; воєнний стан; копінг-ресурси; професійне вигорання.

Історія статті:

Отримано: 06.03.2026
Прийнято: 09.04.2026
Опубліковано: 29.05.2026

Рекомендоване посилання:

Пономаренко Т., Федоренко А., Ханецька Т. Резильєнтність як чинник ефективності професійної діяльності психолога Національної поліції України в умовах воєнного стану. *Юридична психологія*. 2026. № 1 (38). С. 125–133. DOI: 10.33270/03263801.13

*Відповідальний автор



© Пономаренко Т., Федоренко А., Ханецька Т., 2026.
This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Вступ

Трансформація українського суспільства, що зумовлена тривалими соціально-економічними змінами, військовими загрозами й підвищеним рівнем суспільної напруженості, актуалізувала проблему забезпечення ефективності професійної діяльності фахівців екстремальних професій. До таких належать психологи Національної поліції України, професійна діяльність яких пов'язана з постійним впливом стресогенних чинників, необхідністю оперативного прийняття рішень у кризових ситуаціях, а також високим рівнем відповідальності за психоемоційний стан як особового складу, так і цивільного населення.

За цих умов важливого значення набуває феномен резильєнтності як інтегративної психологічної характеристики особистості, що забезпечує здатність до адаптації, відновлення й збереження професійної ефективності в умовах хронічного стресу, екстремальних подій і ситуації невизначеності.

Матеріали та методи

Інтерес закордонних та українських вчених до проблеми резильєнтності психолога поліції зумовлений специфікою їхньої професійної діяльності, яка пов'язана з підвищеним рівнем стресу, емоційного навантаження та необхідністю ефективного функціонування в кризових умовах. Аналіз наукових джерел довів, що резильєнтність, стресостійкість, витривалість і психологічний капітал вважаються важливими професійними якостями та властивостями психологів поліції для подолання складних стресових, потенційно травматичних ситуацій та адаптації до них (Janssens, 2021).

У своїх дослідженнях Н.Чепелева та Є.Підчасов (2020) акцентують на тому, що психолог у поліції виконує функцію підтримання психологічної готовності та професійної надійності особового складу, що передбачає професійно-психологічний відбір, психопрофілактику, надання допомоги в екстремальних ситуаціях і супровід після стресових подій. Ефективність цих заходів залежить від внутрішнього стану психолога. Якщо фахівець не володіє високим рівнем резильєнтності, він ризикує стати жертвою тих процесів, яким має запобігати.

Своєю чергою В.Барко, В.Остапович та В.Барко (2018) вважають, що важливим аспектом професійної діяльності психолога поліції є також його владні повноваження й етичні дилеми. Він часто має право вирішального голосу в питаннях придатності до служби або допуску до зброї, що зумовлює колосальний тиск і страх помилки. Здатність витримувати цей тиск, залишаючись об'єктивним і гуманним, є одним із виявів професійної резильєнтності.

Крім того, науковці (Angehrn, Jourdan-Ionescu & Gamache, 2023) зауважують, що в роботі

психологів поліції ключовим предиктором низької резильєнтності є порушення особистісного функціонування. Воно виявляється в труднощах з емоційною регуляцією та недостатній саморефлексії. Це ускладнює адаптацію до стресових ситуацій, знижує ефективність прийняття рішень і підвищує ризик професійного вигорання.

Водночас А.Большакова, Д.Дубін та О.Зайцева (2025) зазначають, що професійне вигорання є суттєвим чинником ризику зниження процесуальної резильєнтності поліцейських, оскільки послаблює самоконтроль, стресостійкість і ефективність копінгу; водночас досвід служби та бойовий досвід частково пом'якшують цей вплив, а розвиток саморегуляції й когнітивних ресурсів є основою психопрофілактики.

Вивчаючи фрустраційну толерантність і наслідки хронічного фрустраційного напруження для емоційного виснаження й розвитку синдрому професійного вигорання працівників сектору безпеки України, В.Гальченко та Т.Сняtkова (2025) акцентували на її взаємозв'язку зі стресостійкістю, емоційною регуляцією та психологічною резильєнтністю.

Отже, аналіз наукових джерел засвідчує, що резильєнтність психолога поліції є ключовою професійною характеристикою, яка визначає не лише ефективність виконання службових обов'язків, а й здатність фахівця зберігати психологічну стійкість в умовах підвищеного стресу. Вона формується під впливом індивідуально-психологічних ресурсів, рівня саморегуляції, професійного досвіду та організаційних чинників, а її недостатній розвиток підвищує ризик емоційного виснаження та професійного вигорання. Це обумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення й емпіричного дослідження резильєнтності як важливої умови ефективності професійної діяльності психологів поліції.

Результати й обговорення

Зауважимо, що психолог поліції перебуває на перетині двох високонапружених сфер: правоохоронної діяльності, яка передбачає ризики та агресію, та психотерапевтичного простору, у межах якого відбувається постійний контакт з людьми з їх проблемами та психологічними травмами. У цьому контексті резильєнтність є не лише бажаною особистісною характеристикою, а й критичним чинником, що визначає професійну надійність, ефективність і збереженість фахівця.

В умовах, у яких наразі перебуває Україна (Shevchenko et al., 2026), професійна діяльність психологів поліції характеризується безліччю викликів, за яких вони регулярно постають перед травматичними інцидентами, борються з втратами та прагнуть підтримувати як стійкість у колег і цивільного населення, так і свою. Вони зазнають впливу спектра стресових факторів, які глибоко впливають на їхнє психічне й емоційне

благополуччя. Зокрема, в умовах воєнного стану до посадових обов'язків психолога поліції додалися:

- психологічний супровід і психологічна реабілітація ветеранів – працівників поліції, які постраждали внаслідок збройної агресії російської федерації проти України;
- психологічний супровід членів сімей поліцейських (за згодою), які загинули (померли), зникли безвісти, захоплені в полон або заручниками, інтерновані в нейтральних державах;
- психологічний супровід поліцейських до відрядження в зону активних бойових дій і після повернення до місць постійної дислокації;
- психологічна підготовка особового складу;
- вивчення стану соціально-психологічного клімату в колективах;
- заходи психологічного характеру з поліцейськими апарату, окремих і територіальних (відокремлених) підрозділів;
- заходи з моніторингу психоемоційного стану поліцейських;
- участь у проведенні службових розслідувань, вивченні причин обставин надзвичайних подій серед поліцейських;
- взаємодія з ДСНС, робота під час виникнення надзвичайних ситуацій тощо.

Отже, психолог поліції здійснює професійну діяльність в умовах підвищеної напруженості, багаторівневого стресу та постійного контакту з травматичним досвідом інших людей. Розширення функціональних обов'язків в умовах воєнного стану в Україні лише підсилює ці виклики, вимагаючи від фахівця не лише високого рівня професійної компетентності, а й значних внутрішніх ресурсів. Психолог є ключовою ланкою в забезпеченні психологічної готовності та стабільності особового складу, однак ефективність його роботи значною мірою залежить від його власного психоемоційного стану. Додатковий тиск створюють етичні дилеми та відповідальність за прийняття рішень, що мають критичні наслідки. У такому контексті стає очевидним, що без належного рівня внутрішньої стійкості фахівець ризикує втратити здатність якісно виконувати свої професійні обов'язки.

У зв'язку з цим доцільно дослідити феномен резильєнтності як один з ключових ресурсів, що забезпечує ефективне функціонування психолога поліції. Зокрема, поняття резильєнтності зазнало значних змін у психологічній науці, трансформуючись від статичного розуміння «невразливості» до динамічної концепції адаптаційного потенціалу. Історично коріння цього феномену сягає 70-х років ХХ століття, коли дослідники почали вивчати дітей, які, попри несприятливі умови виховання та соціальну депривацію, демонстрували високі показники соціальної адаптації та психічного здоров'я. Нині цей термін широко використовується в медицині, соціальній роботі та екстремальній психології для характеристики здатності системи

або індивіда повертатися до стану рівноваги після деструктивного впливу (Paskevskaya, 2022).

Водночас у науковому дискурсі є певне розмежування між поняттями «резилієнс» (як процес) та «резильєнтність» (як властивість). Це розрізнення принципове для розуміння професійної діяльності психолога поліції, оскільки воно вказує на можливість цілеспрямованого формування цієї властивості, а не лише на її вроджений характер. Феномен резильєнтності аналізується в трьох основних площинах, кожна з яких додає важливий аспект до розуміння професійної ефективності особистості.

Аналіз цього феномену дає можливість виокремити чотири основні напрями трактування поняття. Зокрема, у межах першого резильєнтність визначають як складний комплекс особистісних рис (набір індивідуальних характеристик, таких як впевненість у власних силах, автономність, оптимізм і здатність до саморегуляції, що підтримують стабільне функціонування навіть після катастрофічних подій). Для психолога поліції це означає наявність внутрішнього «стрижня», який не дає емоційному фону клієнтів (поліцейських або цивільних потерпілих) зруйнувати його власну професійну ідентичність (Dmytryshyn, 2024).

У межах другого напряму акцентують на резильєнтності як наборі копінг-стратегій (набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі або хронічні стресори). Процесуальний підхід передбачає три стадії: безпосередній контакт з несприятливим фактором, активацію захисних механізмів та взаємодію з факторами уразливості, що в результаті сприяє позитивній адаптації. У діяльності психолога поліції цей процес повторюється майже щодня, коли кожна нова кризова ситуація вимагає мобілізації його ресурсів (Moreno, 2024).

Згідно з третім напрямом, резильєнтність трактують як адаптаційно-захисний механізм, тобто здатність повертатися до попереднього рівня функціонування після періоду дезадаптації, спричиненої психотравмою. Зауважимо, що сучасні підходи розширюють це визначення до концепції посттравматичного зростання, де резильєнтність є основою для набуття нових компетенцій та вищого рівня професійної мудрості (Dmytryshyn, 2024).

У межах четвертого напряму резильєнтність є внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує позитивну адаптацію до стресових і кризових ситуацій та сприяє формуванню психологічного благополуччя особистості. Своєю чергою високий рівень резильєнтності дає змогу ефективніше долати стрес, знижує схильність до румінаційних роздумів, підвищує впевненість у власних силах і сприяє соціальній інтеграції (Ponomarenko, Khanetska, & Fedorenko, 2026; Shevchenko et al., 2026).

Водночас у професійній діяльності психологів поліції резильєнтність визначено як:

– «захисний механізм, що надає можливість ефективно долати наслідки травматичного стресу, підтримувати високу працездатність і досягати професійних цілей» (Helbak, & Mukhina, 2025, p. 87);

– здатність робити досвід керованим, осмисленим і контрольованим та охоплює індивідуальні, групові й організаційні фактори (Violanti, 2008);

– стабільна характеристика, що не змінюється навіть під впливом травматичних подій (Van Der Meulen, Van Veldhoven, & Van der Velden, 2019);

– ключовий ресурс професійного виживання через призму постійного травматичного досвіду та втрат (Schlosser, Papazoglou, & Kamkar, 2024).

Отже, аналіз наукових підходів дає можливість дійти висновку, що резильєнтність психолога поліції – це багатовимірний феномен, що поєднує стійкі особистісні якості, динамічні процеси подолання стресу й адаптаційно-захисні механізми. Вона не зводиться лише до «витривалості», а функціонує як інтегрована

система: внутрішні риси забезпечують базову стійкість, процесуальні копінг-стратегії (гнучке реагування на щоденні професійні виклики), а адаптаційний компонент – відновлення й розвиток після психотравм. Водночас резильєнтність є не лише стабілізуючим, а й трансформаційним ресурсом, що створює передумови для пост-травматичного зростання, професійної зрілості та збереження ефективності в умовах хронічного стресу. Отже, резильєнтність психолога поліції – це інтегративна професійно-особистісна здатність, що охоплює сукупність внутрішніх ресурсів, гнучких копінг-стратегій і адаптаційно-захисних механізмів, які забезпечують ефективне функціонування, відновлення та професійний розвиток у процесі постійної взаємодії з травматичним досвідом і стресогенними чинниками службової діяльності.

Водночас ефективність резильєнтності як ресурсу обумовлена функціонуванням інтегральної системи, що охоплює регулятивні, когнітивні, емоційні й соціальні аспекти особистості. Кожен із цих компонентів відіграє специфічну роль у забезпеченні стійкості психолога (Chykhantsova, 2025).

Таблиця

Структурні компоненти резильєнтності психолога поліції

Компонент резильєнтності	Характерні прояви та механізми	Значення для психолога поліції
Регулятивний	Здатність до саморегуляції, висока життєстійкість, самоконтроль, використання активних копінг-стратегій	Дає змогу зберігати працездатність під час тривалих чергувань і роботи на місцях подій
Когнітивний	Когнітивна гнучкість, оптимістичний атрибутивний стиль, осмисленість життя, духовний інтелект	Дає змогу раціоналізувати травматичний досвід і знаходити сенс у складних професійних ситуаціях
Емоційний	Переважання позитивного емоційного фону, здатність до регуляції інтенсивних афективних станів	Запобігає «зараженню» негативними емоціями клієнтів і розвитку емоційної ригідності
Соціально-поведінковий	Надійна соціальна підтримка, здатність просити про допомогу, висока комунікативна культура	Сприяє декомпресії через спілкування з колегами та близькими, запобігає ізоляції

Взаємодія цих компонентів створює цілісну структуру, яка надає можливість психологу не лише «терпіти» стрес, а й активно йому протидіяти. Наприклад, когнітивна гнучкість дає змогу переглянути ставлення до невдачі в терапевтичному процесі, а регулятивні навички допомагають швидко відновити фізичні сили після емоційного виснаження.

Отже, розвиток резильєнтності психологів Національної поліції України є багаторівневим процесом, що охоплює як індивідуальні, так і сімейні аспекти. На індивідуальному рівні становлення резильєнтності психолога відбувається через розвиток когнітивної та емоційної гнучкості, усвідомленого контролю над власним психологічним станом, а також застосування ефективних копінг-стратегій. Важливими компонентами цього процесу є розвиток професійної та особистісної рефлексії, позитивного мислення, здатності до конструктивного оцінювання ситуацій, а також

підтримки оптимального рівня саморегуляції (Helbak, & Mukhina, 2025, p. 87).

Своєю чергою українські дослідниці А. Гельбак та Г. Мухіна (2025) виокремлюють такі ключові чинники формування резильєнтності:

– внутрішні особистісні ресурси (провідний фактор, що забезпечує здатність долати стрес і виконувати захисну функцію в умовах невизначеності);

– психологічні якості та ресурсний потенціал особистості (адаптивність, стійкість, копінг-стратегії);

– сімейні чинники (підтримка, стабільність і міжособистісні зв'язки як ресурс відновлення);

– здатність до адаптації в кризових і травматичних умовах як основа резильєнтності (Helbak, & Mukhina, 2025, p. 87).

Узагальнюючи теоретичні підходи вивчення феномена «резильєнтність» та її структурних компонентів, можемо стверджувати, що резильє-

ентність є професійною якістю психолога поліції. Вона інтегрує особистісні якості, динамічні копінг-процеси та адаптаційно-захисні механізми, забезпечуючи не лише збереження психічної рівноваги, а й здатність до ефективного функціонування в умовах хронічного стресу та травматизації. Її багатовимірною структурою, що охоплює регулятивний, когнітивний, емоційний і соціально-поведінковий компоненти, формує цілісну систему протидії професійним викликам.

Водночас резильєнтність не є статичною характеристикою, а підлягає цілеспрямованому формуванню й розвитку через індивідуальні, міжособистісні та організаційні ресурси. Це визначає необхідність впровадження комплексних програм психологічної підготовки, підтримки та супроводу працівників поліції, спрямованих на розвиток саморегуляції, когнітивної гнучкості, емоційної стійкості та соціальної підтримки. Отже, резильєнтність є не лише умовою «професійного виживання», а і стратегічним ресурсом збереження професійної ефективності, профілактики емоційного вигорання та забезпечення довготривалого професійного функціонування психолога поліції.

Зазначимо, що на початку 2026 року було проведено емпіричне дослідження за участю 30 психологів Національної поліції України міста Києва та Київської області. Вибірку становили 16 жінок і 14 чоловіків віком від 26 до 50 років.

Дослідження було реалізовано з використанням онлайн-опитувальника, створеного на платформі Google Forms, що забезпечило стандартизований збір первинних даних та їх подальшу обробку. Структура інструменту є логічно впорядкованою та відповідає класичним вимогам до побудови психодіагностичного дослідження. Респонденти отримали таку інструкцію: «Шановний(а) учаснику(це)! Вас запрошують взяти участь у психологічному дослідженні, спрямованому на вивчення рівня резильєнтності (психологічної стійкості) психологів поліції. Для участі необхідно заповнити онлайн-анкету. Опитування є анонімним і не передбачає збору персональних даних, що дають змогу ідентифікувати Вашу особу. Просимо відповідати чесно та спонтанно – правильних чи неправильних відповідей немає. Важлива Ваша особиста думка та досвід».

Опитувальник охоплював такі основні змістові блоки:

– соціально-демографічний блок – на початковому етапі респонденти надавали базову інформацію про себе, зокрема вказували вік і стать. Ці показники дали змогу здійснити подальший аналіз результатів з огляду на індивідуально-типологічні особливості вибірки й виявити відмінності в рівнях резильєнтності;

– блок вивчення копінг-ресурсів – цей розділ містив питання: «Що допомагає Вам долати стрес на службі?», яке передбачає як вибір із

запропонованих варіантів відповідей, так і можливість надання власного варіанту відповіді. Така структура поєднує закритий і відкритий типи запитань, що дала змогу, з одного боку, здійснити кількісну обробку найбільш поширених стратегій подолання стресу, а з іншого – зафіксувати індивідуальний досвід респондентів. Цей блок спрямовано на виявлення актуальних копінг-стратегій і ресурсів психологічної підтримки;

– основний психодіагностичний блок – ключовим елементом дослідження було застосування стандартизованої методики «Психологічна резильєнтність (тест психічної стійкості)». Методика спрямована на вимірювання здатності індивіда ефективно адаптуватися до стресових умов, зберігати емоційну рівновагу та відновлюватися після психотравматичних впливів. Отримані за тестом показники відображають інтегральний рівень резильєнтності та можуть інтерпретуватися в контексті професійної діяльності як індикатор психологічної готовності до роботи в умовах підвищеного стресу.

Гендерні відмінності аналізувалися за критерієм Фішера, тоді як вікові взаємозв'язки оцінювалися за допомогою критерію Пірсона. Отже, структура дослідження поєднувала соціально-демографічний, ресурсно-орієнтований і психодіагностичний компоненти, що дало змогу комплексно дослідити феномен резильєнтності. Такий підхід забезпечив можливість не лише кількісної оцінки рівня психологічної стійкості, а й аналізу чинників, які сприяють її підтриманню в професійній діяльності, зокрема в умовах підвищеного стресового навантаження.

За допомогою методики «Психологічна резильєнтність (тест психічної стійкості)» було здійснено аналіз рівнів резильєнтності, що представлено на рисунку.

Отримані результати дослідження рівнів резильєнтності серед досліджуваних психологів поліції засвідчують виразну тенденцію до зниження адаптаційних ресурсів в умовах професійної діяльності, що здійснюється в регіоні активних воєнних дій. Зокрема, встановлено, що серед досліджуваних немає високого рівня резильєнтності (0 %), тоді як домінують низький і середній рівні. Такий розподіл відображає специфіку функціонування фахівців у контексті хронічного стресу, пов'язаного з війною, регулярними обстрілами територій міста Києва та Київської області, а також постійною взаємодією з травматичним досвідом громадян. Аналіз гендерного розподілу засвідчує той факт, що серед осіб із низьким рівнем резильєнтності переважають чоловіки – 72 %, тоді як жінки становлять 28 %. У групі із середнім рівнем резильєнтності частка жінок є нижчою (37 %) порівняно з чоловіками (63 %). Зауважимо, що статистично значущих відмінностей не зафіксовано ні на низькому ($f_{\text{емп.}} = 0.52$), ні на середньому ($f_{\text{емп.}} = 0.52$) рівнях резильєнтності.

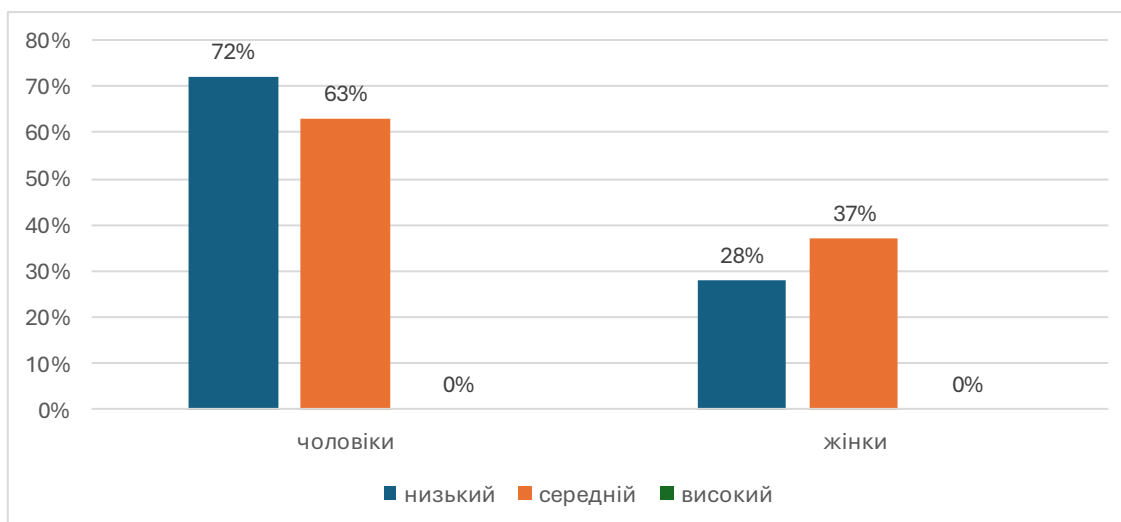


Рис. Показники резильєнтності психологів поліції

Кореляційний аналіз не виявив статистично значущого зв'язку між віком респондентів і рівнем їхньої резильєнтності ($r_{\text{емп.}} = -0.02027$), що засвідчує, що в умовах хронічного стресу професійної діяльності психологів поліції міста Києва та Київській області вік не є визначальним фактором розвитку або підтримання психологічної стійкості.

Відсутність респондентів із високим рівнем резильєнтності серед усіх досліджуваних є особливо значущим результатом, оскільки це вказує на системний характер психоемоційного виснаження психологів поліції. В умовах тривалої війни психологи поліції перебувають у ситуації подвійного навантаження: з одного боку, вони піддаються впливу небезпеки й невизначеності, пов'язаної з обстрілами та загрозою життю, а з іншого – змушені постійно працювати з травматичними переживаннями інших людей, що створює ризик вторинної (вікарної) травматизації. Така комбінація факторів формує стан хронічного стресу, за якого ресурси особистості виснажуються швидше, ніж відновлюються.

Водночас переважання низького та середнього рівнів резильєнтності вказує на те, що більшість фахівців функціонує в режимі напруженої адаптації або навіть часткового виснаження. За низького рівня резильєнтності можуть спостерігатися труднощі з емоційною регуляцією, зниження професійної мотивації, ознаки вигорання й підвищений ризик розвитку посттравматичних стресових реакцій. Середній рівень своєю чергою засвідчує відносну здатність до ефективного виконання професійних обов'язків, однак за умов значного внутрішнього напруження й нестабільності психологічних ресурсів. Відсутність високого рівня означає, що жоден із досліджуваних не демонструє повноцінної адаптації з ефективним відновленням ресурсів і стійкістю до тривалого стресового впливу.

Отже, отримані результати дають змогу дійти висновку, що резильєнтність психологів поліції в умовах воєнного стану перебуває під значним впливом хронічних стресогенних факторів. Гендерні та вікові особливості не були підтверджені.

Аналіз отриманих емпіричних даних щодо *копінг-ресурсів* психологів поліції дає змогу виокремити домінуючі стратегії подолання стресу в умовах професійної діяльності, що здійснюється в ситуації хронічної воєнної загрози. Передусім провідне місце серед ресурсів посідає фізична активність (60%), що підтверджує значущість соматичного каналу регуляції психоемоційного стану. Це відповідає сучасним науковим підходам, які тлумачать тілесну активність як один з базових механізмів зниження рівня стресу через регуляцію нейрофізіологічних процесів. Другим за значущістю ресурсом є відпочинок і сон (53%), що вказує на критичну роль відновлення базових психофізіологічних функцій у підтриманні адаптаційного потенціалу особистості.

Важливу роль відіграють також консультації з психологом (47%) і хобі (40%), що відображає поєднання професійно орієнтованих і індивідуально-особистісних стратегій копіngu. Звернення до психологічної допомоги засвідчує сформованість усвідомлених механізмів самопідтримки й рефлексії, тоді як хобі виконують функцію емоційного розвантаження й перемикавання уваги.

Серед ресурсів середнього рівня вираженості слід відзначити досвід і професійні навички (33%), що вказує на значення професійної компетентності як фактора психологічної стабільності, а також соціальну підтримку – спілкування з колегами та підтримку з боку близьких (по 26,7% відповідно). Це підтверджує роль міжособистісних зв'язків у зниженні впливу стресогенних факторів і підтриманні емоційної рівноваги.

Менш вираженими виявилися когнітивні й організаційні стратегії, зокрема раціональне мислення (27 %), фокус на завданнях (13 %), а також такі структурні чинники, як чіткий графік роботи, належні умови праці та інструкції (7 %). Особливо показовою є брак підтримки з боку керівництва (0 %), що засвідчує дефіцит організаційного ресурсу резильєнтності, що потенційно посилює навантаження на індивідуальні копінг-механізми.

Узагальнюючи, можемо зазначити, що структура копінг-ресурсів психологів поліції має переважно індивідуально-регуляторний характер, із домінуванням фізіологічних та особистісних стратегій (фізична активність, сон, хобі), тоді як організаційні та управлінські ресурси представлені недостатньо – це підтверджує той факт, що в умовах війни адаптація значною мірою покладається на внутрішні ресурси особистості, тоді як системна підтримка є обмеженою, що може негативно впливати на довгострокову стійкість і підвищувати ризик професійного виснаження фахівців.

Наукова розвідка має декілька обмежень, які варто враховувати під час інтерпретації результатів. По-перше, вибірка (n = 30) обмежена територіально (м. Київ та Київська область), що не дає змоги поширювати висновки на всіх психологів Національної поліції України, зокрема тих, хто працює безпосередньо в зоні бойових дій. По-друге, використання самоопитувальників створює ризик суб'єктивності та впливу соціальної бажаності відповідей. По-третє, емпіричний зріз є одномоментним, що не дає змоги відстежити динаміку резильєнтності в часі. Також відсутність респондентів із високим рівнем стійкості може бути зумовлена специфічним періодом загострення подій війни на початку 2026 року або високим рівнем професійного вигорання, що потребує подальших лонгітюдних досліджень.

Висновки

Проведене дослідження підтверджує, що резильєнтність є базовим ресурсом професійної витривалості психолога поліції, особливо в умовах тривалого воєнного стану. Теоретичний аналіз дав змогу визначити цей феномен як динамічну систему, що інтегрує регулятивні, когнітивні та соціальні ресурси для подолання стресу.

Емпіричні дані виявили критичну тенденцію: серед досліджуваних немає високого рівня резильєнтності, натомість домінують низький і середній рівні. Це засвідчує глибоке психоемоційне виснаження фахівців, зумовлене «подвійним навантаженням» – власним досвідом перебування під обстрілами та вікарною травматизацією через роботу з травматичними переживаннями інших людей. Відсутність кореляції між рівнем стійкості та віком чи статтю респондентів вказує на те, що воєнний стрес є універсальним деструктивним чинником, який нівелює традиційні захисні чинники (досвід чи гендерні особливості).

Встановлено, що резильєнтність психологів поліції підтримується переважно індивідуальними фізичними ресурсами (спорт, сон) та особистою психотерапією, тоді як організаційної підтримки (з боку керівництва) фактично немає. Це створює ситуацію високого ризику виникнення професійної деформації кадрів. Отже, забезпечення ефективності професійної діяльності поліцейських психологів потребує негайного переходу від моделі індивідуального самопорятунку до системних програм організаційної підтримки, декомпресії та впровадження протоколів психопрофілактики вторинної травматизації на рівні відомства. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в лонгітюдному дослідженні резильєнтності вибірки й у виявленні кореляційних зв'язків резильєнтності та професійного вигорання психологів поліції.

References

- [1] Angehrn, A., Jourdan-Ionescu, C., & Gamache, D. (2023). Resilience among police officers: The role of personality functioning and protective factors. *Policing: An International Journal*, 46, 567–582. DOI: 10.1108/PIJPSM-02-2023-0025
- [2] Barko, V.I., Ostapovych, V.P., & Barko, V.V. (2018). Criteria for evaluating psychological readiness of a police manager for managerial activity. In *Psychological and pedagogical problems of professional education and patriotic education of personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: Proceedings of the II All-Ukrainian scientific-theoretical conference* (pp. 128-131). Kharkiv.
- [3] Bolshakova, A.M., Dubin, D.O., & Zaitseva, O.O. (2025). The influence of professional burnout on procedural resilience of police officers. *Mental Health*, 4, 29-37. DOI: 10.32782/3041-2005/2025-4.5
- [4] Chepelieva, N.I., & Pidchasov, Ye.V. (2020). Psychological factors ensuring the effectiveness of police work. *Way of success and prospects of development: Proceedings of the international scientific-practical conference* (pp. 522-524). Kharkiv: Kharkiv National University of Internal Affairs.
- [5] Chykhantsova, O.A. (2025). The role of resilience as a personal resource in situations of uncertainty. *Scientific Notes of Taurida National V.I. Vernadsky University. Series "Psychology"*, 3(36), 55-61. DOI: 10.32782/2709-3093/2025.3/09
- [6] Dmytryshyn, S.B. (2024). Personality resilience: The essence of the phenomenon and methods of development. *Bulletin of Lviv University. Series "Psychological Sciences"*, 20, 67-74. DOI: 10.30970/PS.2024.20.10

- [7] Halchenko, V., & Sniatkova, T. (2025). Formation of frustration tolerance as a psychological determinant of preventing professional burnout of security sector employees of Ukraine. *Legal Psychology*, 2(37), 16-23. DOI: 10.33270/03253702.2
- [8] Helbak, A.M., & Mukhina, H.V. (2025). Individual and family factors contributing to the development of resilience of employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. *Ukrainian Police Studies: Theory, Legislation, Practice*, 1, 85-88. DOI: 10.32782/2709-9261-2025-1-13-14
- [9] Janssens, K.M.E. (2021). Resilience among police officers: A critical systematic review of used concepts, measures, and predictive values of resilience. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(1), 24-40. DOI: 10.1007/s11896-018-9298-5
- [10] Moreno, A.F. (2024). Resilience training programs with police forces: A systematic review. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 39(1), 227-252. DOI: 10.1007/s11896-023-09633-y
- [11] Paskevskaya, Yu.A. (2022). Resilience as a psychological resource of personnel of penitentiary institutions. *Psychological Journal*, 8, 110–119. DOI: 10.31108/1.2022.8.1.8
- [12] Ponomarenko, T.I., Khanetska, T.I., & Fedorenko, A.F. (2026). Resilience as a factor of psychological well-being of student youth in stressful conditions. *Slobozhansky Scientific Bulletin. Series "Psychology"*, 1, 126-133. DOI: 10.32782/psyspu/2026.1.19
- [13] Schlosser, M.D., Papazoglou, K., & Kamka, K. (2024). Editorial: Community series: Police trauma, loss, and resilience. *Frontiers in Psychology*, 2(15). DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1348111
- [14] Shevchenko, A., Pyroh, A., Fedorenko, A., Khanetska, T., & Petrunenko, I. (2026). Psychological Well-Being of Ukrainians under Martial Law: Social Implications and Educational Perspectives on Coping Strategies. *European Journal of Social Science Education and Research*, 1(13), 378-396. DOI: 10.26417/sk3mbc04
- [15] Van der Meulen, E., Van Veldhoven, M.J.P.M., & Van der Velden, P.G. (2019). Stability of psychological resilience of police officers: A three-wave latent class analysis. *Personality and Individual Differences*, 144, 120-124. DOI: 10.1016/j.paid.2019.03.006
- [16] Violanti, J.M. (2008). Stress shield: A model of police resiliency. *Emergency Mental Health*, 10(2), 95-108. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18788345/>

Список використаних джерел

- [1] Angehrn A., Jourdan-Ionescu C., Gamache D. Resilience among police officers: the role of personality functioning and protective factors. *Policing: An International Journal*. 2023. No. 46. P. 567–582. DOI: 10.1108/PIJPSM-02-2023-0025
- [2] Барко В. І., Остапович В. П., Барко В. В. Критерії оцінювання психологічної готовності поліцейського менеджера до управлінської діяльності. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали II Всеукр. наук.-теорет. конф. (Харків, 31 січ. 2018 р.). Харків, 2018. С. 128–131.
- [3] Большакова А. М., Дубін Д. О., Зайцева О. О. Вплив професійного вигорання на процесуальну резильєнтність поліцейських. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 29–37. DOI: 10.32782/3041-2005/2025-4.5
- [4] Чепелева Н. І., Підчасов Є. В. Психологічні чинники забезпечення ефективності роботи поліції. *Шлях успіху і перспективи розвитку* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 20 листоп. 2020 р.). Харків : ХНУВС, 2020. С. 522–524.
- [5] Чиханцова О. А. Роль резильєнтності як особистісного ресурсу людини в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2025. № 3 (36). С. 55–61. DOI: 10.32782/2709-3093/2025.3/09
- [6] Дмитришин С. Б. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 20. С. 67–74. DOI: 10.30970/PS.2024.20.10
- [7] Гальченко В., Сняткова Т. Формування фрустраційної толерантності як психологічної детермінанти запобігання професійному вигоранню працівників сектору безпеки України. *Юридична психологія*. 2025. № 2 (37). С. 16–23. DOI: 10.33270/03253702.2
- [8] Гельбак А. М., Мухіна Г. В. Індивідуальні та сімейні чинники, що сприяють розвитку резильєнтності особистості працівника МВС України. *Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика*. 2025. № 1. С. 85–88. DOI: 10.32782/2709-9261-2025-1-13-14
- [9] Janssens Kim M. E. Resilience among police officers: a critical systematic review of used concepts, measures, and predictive values of resilience. *Journal of police and criminal psychology*. 2021. No. 1 (36). P. 24–40. DOI: 10.1007/s11896-018-9298-5
- [10] Moreno A. F. Resilience training programs with police forces: A systematic review. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2024. No. 1 (39). P. 227–252. DOI: 10.1007/s11896-023-09633-y
- [11] Паскевська Ю. А. Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Психологічний часопис*. 2022. № 8. С. 110–119. DOI: 10.31108/1.2022.8.1.8
- [12] Пономаренко Т. І., Ханецька Т. І., Федоренко А. Ф. Резильєнтність як чинник психологічного благополуччя студентської молоді в стресових умовах. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2026. № 1. С. 126–133. DOI: 10.32782/psyspu/2026.1.19

- [13] Schlosser M. D., Papazoglou K., Kamka K. Editorial: Community series: police trauma, loss, and resilience. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. II. No. 15. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1348111
- [14] Shevchenko A., Pyroh A., Fedorenko A., Khanetska T., Petrunenko I. Psychological Well-Being of Ukrainians under Martial Law: Social Implications and Educational Perspectives on Coping Strategies. *European Journal of Social Science Education and Research*. 2026. No. 1 (13). P. 378–396. DOI: 10.26417/sk3mbc04
- [15] Van Der Meulen E., JPM van Veldhoven M., G. Van Der Velden P. Stability of psychological resilience of police officers: A three-wave latent class analysis. *Personality and Individual Differences*. 2019. No. 144. P. 120–124. DOI: 10.1016/j.paid.2019.03.006
- [16] Violanti J. M. Stress shield: A model of police resiliency. *Emergency Mental Health*. 2008. No. 2 (10). P. 95–108. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18788345/>

PONOMARENKO Tetiana

Doctor of Philosophy in the Field of Psychology, Head of the Department of Law and Socio-Behavioral Sciences of the Bila Tserkva Institute of Economics and Management of the University «Ukraine»

09100, 42 Heroiv Krut drujii Prov., Bila Tserkva, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0949-1611>;

FEDORENKO Alla

PhD in Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of Psychology of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University

02000, 9 Pyrohova St., Kyiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8180-4494>;

KHANETSKA Tetiana

PhD in Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of Psychosomatics and Health Psychology of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University

02000, 9 Pyrohova St., Kyiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9767-5116>

Resilience as a Factor of the Efficiency of Professional Activities of a Psychologist of the National Police of Ukraine in Conditions of Martial Law

Abstract. The transformation of Ukrainian society, constant military threats and the expansion of the functional responsibilities of psychologists of the National Police of Ukraine actualize the search for resources to maintain their professional effectiveness. Today, a police psychologist is at the epicenter of double stress: as a person affected by war, and as a professional responsible for the mental health of personnel and civilians. Under such conditions, the resilience of a police psychologist is not just an ability, but a strategic resource for the survival and reliability of the Ministry of Internal Affairs system. Based on the analysis of modern approaches, resilience is defined as an integrative ability that encompasses regulatory, cognitive, emotional and socio-behavioral components. It has been established that this phenomenon is a dynamic process that includes not only the endurance of the individual, but also the ability to post-traumatic growth. It is theoretically substantiated that the resilience of a psychologist functions as a protective barrier against burnout and vicarious traumatization. An empirical research was conducted in the spring of 2026 among 30 psychologists of the National Police of Ukraine in the city of Kyiv and the region. A comprehensive approach was used, including an online survey, a questionnaire to identify coping resources, and a standardized methodology “Psychological Resilience (Mental Resilience Test)”. Statistical data processing was carried out using correlation analysis and Fisher’s criterion. The research revealed an alarming trend: respondents with a high level of resilience were completely absent from the sample of respondents. Low and medium levels dominate, indicating a regime of marginal adaptation and resource depletion. No gender and age characteristics were found in the level of resilience in conditions of chronic military stress. An analysis of coping strategies showed the predominance of physical methods of regulation (sports, sleep) and individual therapy. At the same time, a critical deficit of organizational support from management was identified, which increases the load on the internal resources of the individual. Thus, the resilience of police psychologists in wartime is under systemic pressure, which requires psychological intervention. It has been proven that individual efforts of specialists are not enough to maintain the effectiveness of professional activity for a long time.

Keywords: resilience; professional resilience; police psychologists; professional activity; martial law; coping resources; professional burnout.