

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПОЛІЦЕЙСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.92:351.74(477)(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-9261-2025-1-13-14>

Гельбак Анжела Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент

(Донецький державний університет внутрішніх справ, м. Кропивницький)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7137-6326>



Мухіна Галина Вікторівна,

кандидат педагогічних наук, доцент

(Донецький державний університет внутрішніх справ, м. Кропивницький)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8866-794X>



ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА СІМЕЙНІ ЧИННИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРАЦІВНИКА МВС УКРАЇНИ

На сучасному етапі розвитку психологічної науки поняття «резильєнтність» набуває численних трактувань. Проте в загальному розумінні його здебільшого визначають як здатність індивіда до успішної адаптації перед обличчям стресових ситуацій, кризових подій, загрозливих умов або психологічної травми, що сприяє подальшому підтриманню здорового функціонування. У статті здійснено аналіз наукових підходів до концептуалізації резильєнтності та розглянуто її вплив на ментальне здоров'я працівників правоохоронних органів. Установлено, що внутрішні особистісні чинники відіграють ключову роль у подоланні несприятливих зовнішніх впливів, виконуючи захисну функцію в умовах невизначеності. Особливу увагу приділено психологічним аспектам резильєнтності та ресурсному потенціалу співробітників МВС України.

Ключові слова: *резильєнтність, копінг-стратегії, резилієнс, правоохоронці, ментальне здоров'я.*

Постановка проблеми. Сьогодні українське суспільство в умовах війни переживає безліч життєвих криз. Війна є тим фактором, який призводить до фізичної та психологічної травматизації різних категорій населення. За даними Національного інституту стратегічних досліджень, 71% українців відчувають стрес або сильну знервованість. На думку дослідників, основними причинами такого емоційного стану є: повномасштабна війна з росією (72%), фінансові складнощі (44%). Серед основних стресових факторів, які пов'язані з війною, перше місце посідає безпека близьких (63%), друге місце – втрата роботи або джерела доходу (42%) [1].

За даними Всесвітньої організації з охорони здоров'я (далі – ВООЗ), через війну кожен четвертий укра-

їнець може в майбутньому мати певні розлади психіки. Міністерство охорони здоров'я України також наголошує на певній імовірності часткової втрати психічного здоров'я під впливом несприятливих факторів, які пов'язані з війною. Очікується, що психологічної підтримки потребуватимуть приблизно 15 мільйонів українців, причому майже 20% із них будуть мати потребу медикаментозного лікування та допомоги лікарів-психіатрів і психотерапевтів [5, с. 209].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема резильєнтності особистості є предметом досліджень таких закордонних науковців, як Д. Бонанно, Л. Бернс, С. Кобейс, С. Мадді, А. Мастен, Д. Рейд, Дж. Річардсон, Г. Шіральді, Б. Еванс та багатьох інших.

Грунтовний аналіз корпусу дослідницького матеріалу підтверджує тезу про те, що зазначена тема на тепер є актуальною й для українських учених. Окремі аспекти різних психологічних станів особистості, які пережили складні життєві обставини, досліджують Є. Думбровська, О. Кокун, В. Корольчук, Д. Костенко, І. Мельничук, В. Розов, Т. Титаренко й інші.

Метою статті є аналіз наукових підходів до розуміння поняття «резильєнтність», індивідуальних, сімейних та інших чинників, що сприяють розвитку резильєнтності особистості працівника Міністерства внутрішніх справ України в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі одним із ключових викликів для суспільства є збереження ментального здоров'я. Відповідно до концепції, запропонованої О. Ткачишиною та О. Столярчук, ментальне здоров'я охоплює психічне благополуччя особистості, що включає як рівень когнітивного й емоційного функціонування, так і відсутність виражених психічних розладів [3].

Л. Калашникова, Ю. Руденко та С. Руденко виокремлюють низку основних критеріїв ментального здоров'я, зокрема:

- позитивне суб'єктивне самопочуття, що проявляється у відчутті радості, задоволеності життям і здатності долати стресові ситуації;
- когнітивну гнучкість і адаптивність до змінних життєвих обставин, що забезпечують ефективне розв'язання проблем і встановлення гармонійних міжособистісних відносин;
- емоційну стійкість, яка сприяє ефективному самоконтролю та регуляції афективної сфери;
- самовизначення особистості на основі власних цінностей і переконань;
- здатність до продуктивної комунікації, що забезпечує формування сприятливих соціальних зв'язків;
- потенціал до самореалізації та особистісного розвитку [3].

До переліку зазначених характеристик доцільно додати також резильєнтність, яка визначається як здатність особистості до психологічного відновлення після пережитих стресових або кризових подій. Важливим завданням для фахівців у сфері ментального здоров'я є розуміння механізмів формування та підтримки резильєнтності, а також розроблення стратегій, що сприяють її зростанню. Як зазначають О. Кокун і Т. Мельник, дослідження цього феномену є критично важливим, оскільки усвідомлення потенціалу людини до позитивної психологічної адаптації в несприятливих умовах може слугувати основою для розроблення ефективних психотехнологій, спрямованих на розвиток стресостійкості, життєстійкості й адаптивних механізмів [4, с. 7].

Актуальні наукові дослідження засвідчують, що поняття «резильєнтність» розглядається у трьох основних аспектах: як особистісна риса або здатність до подолання труднощів, як процес адаптації до несприятливих обставин та як захисний механізм, що сприяє відновленню психічного балансу після стресу чи травми [2]. Переважна більшість дослідників схиляється до визначення резильєнтності як здатності особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих умов, стресових подій і загроз, що забезпечує збереження психічного здоров'я та функціональної стабільності в майбутньому [4].

Науковий дискурс також наголошує, що резильєнтність передбачає не лише адаптацію до несприятливих обставин, але й активне використання внутрішніх ресурсів для відновлення, зростання й особистісного розвитку в умовах мінливого середовища.

У контексті вивчення цього феномену Г. Лазос визначає резильєнтність як динамічний процес, що включає три ключові етапи: взаємодію з ризиковими факторами, активацію захисних механізмів і, як наслідок, формування резильєнтності або, навпаки, розвиток патологічного реагування психіки [2].

Розглядаючи резильєнтність як процес, дослідники визначають її структурні складники. Зокрема, Г. Шіральді виокремлює фізичне здоров'я та стан мозку як одну з базових передумов резильєнтності. Оптимальне функціонування мозку забезпечує здатність до навчання, запам'ятовування, розв'язання проблем і координації діяльності організму. Досягненню цього сприяють певні поведінкові стратегії, зокрема: регулярна фізична активність, збалансоване харчування, достатній рівень сну, обмеження споживання стимуляторів (кофеїну, алкоголю тощо). Крім цього, автор наголошує на важливості навичок управління емоційними реакціями, розвитку адаптивних копінг-стратегій, емоційної підготовки до стресових ситуацій і загального підвищення рівня психологічного благополуччя.

Сучасна наукова література пропонує різні підходи до ідентифікації факторів, що сприяють розвитку резильєнтності. О. Кокун і Т. Мельничук наголошують на значущості таких психосоціальних детермінант, як духовність, цілеспрямоване додання життєвих труднощів, когнітивна гнучкість, здатність до емоційної саморегуляції, адекватна самооцінка, оптимізм, а також наявність соціальної підтримки [4, с. 8].

Комплексний аналіз наукового матеріалу свідчить про необхідність визначення психологічних чинників, що формують резильєнтність працівників МВС України. Серед таких факторів дослідники виокремлюють: наявність життєвих цілей, позитивне емоційне налаштування, життєстійкість, здатність до самооцінки, застосування активних копінг-стратегій, самоефективність, соціальну підтримку, комунікативну гнучкість, релігійність і духовність.

Важливо зазначити, що системна психологічна допомога може слугувати одним із ключових засобів розвитку резильєнтності працівників МВС України. Ефективними інструментами в цьому контексті є індивідуальна робота та групові психологічні тренінги, спрямовані на ідентифікацію життєвих пріоритетів, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного мислення, підвищення рівня самооцінки та самоефективності, а також освоєння стратегій подолання негативних наслідків стресових ситуацій.

Актуальні наукові дослідження підтверджують, що підвищення рівня резильєнтності безпосередньо корелює зі зниженням професійного стресу та ризику розвитку синдрому емоційного вигорання. Високий рівень резильєнтності сприяє ефективній адаптації до кризових ситуацій, мінімізує ймовірність деструктивної поведінки та формує основу для довготривалого психологічного благополуччя.

Чинники, які сприяють резильєнтності, можна розглядати на різних рівнях: індивідуальному, сімейному, суспільному та рівні робочого колективу чи команди. Зупинимось в межах нашого дослідження на характеристиці чинників резильєнтності працівника МВС України на індивідуальному та сімейному рівнях.

До чинників резильєнтності працівника МВС України індивідуального рівня слід віднести:

- позитивний копінг – уміння долати складнощі через активні дії, зменшення стресу чи конфлікту, використовуючи прагматичні, проблемно орієнтовані або духовні підходи;

- позитивне прагнення – ентузіазм, активність і здатність зберігати гумор та оптимізм навіть у стресових ситуаціях, а також гнучкість до змін;
- позитивне мислення – здатність переосмислювати ситуації, застосовувати позитивні очікування, гнучкість, рефреймінг і психологічну підготовку;
- реалізм – реалістичне оцінювання можливостей, самооцінка, відчуття контролю та прийняття неминучого;
- контроль поведінки – моніторинг і корегування емоцій задля досягнення мети, включаючи саморегуляцію та самовдосконалення;
- фізична підготовка – здатність ефективно діяти в життєвих сферах завдяки фізичній підготовці;
- альтруїзм – турбота про інших без очікування винагороди.

Не менш важливе місце в контексті розвитку резильєнтності особистості правоохоронця посідають чинники сімейного рівня. Першим таким чинником є емоційні зв'язки. Саме міцні емоційні стосунки в сім'ї, включаючи спільний відпочинок і дозвілля, дозволяють особистості успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій тощо. Другий чинник – комунікація, ефективний обмін інформацією та розв'язання проблем у сімейному колі. Підтримка в родині – це чинник резильєнтності працівника МВС України, який характеризується доступністю різних видів підтримки – емоційної, духовної, матеріальної. Наступними чинниками є близькість і виховання. Любов, взаємна відданість і теплі стосунки, а також навички батьківства та виховання дітей дозволяють родині як динамічній системі успішно адаптуватися до викликів, які можуть загрожувати її функціонуванню або розвитку. Важливим чинником розвитку резильєнтності на сімейному рівні також є адаптивність, тобто здатність сім'ї адаптуватися до змін, зокрема до специфіки професійної діяльності працівника МВС України.

Висновки. Резильєнтність розглядається науковцями як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність не лише ефективно протистояти несприятливим життєвим обставинам, але й адаптуватися до них, зберігаючи психологічну стійкість і функціональну цілісність. Окрім цього, резильєнтність визначається як особистісна характеристика, що може виступати ключовим фактором посттравматичного зростання, сприяючи розвитку адаптивних механізмів і підвищенню рівня стресостійкості.

Формування резильєнтності працівників МВС України є багаторівневим процесом, що охоплює як індивідуальні, так і сімейні аспекти. На індивідуальному рівні становлення резильєнтності відбувається через розвиток когнітивної та емоційної гнучкості, усвідомленого контролю над власним психологічним станом, а також застосування ефективних копінг-стратегій. Важливими компонентами цього процесу є формування рефлексії, позитивного мислення, здатності до конструктивного оцінювання ситуацій, а також підтримки оптимального рівня саморегуляції.

Резильєнтність працівників МВС України також значною мірою залежить від зовнішнього середовища, зокрема від підтримки з боку родини, соціального оточення та професійного колективу. Взаємодія з близькими людьми відіграє важливу роль у зміцненні психологічних ресурсів правоохоронців, сприяючи формуванню відчуття безпеки, довіри й емоційного благополуччя.

З огляду на специфіку професійної діяльності правоохоронців резильєнтність можна трактувати як захисний механізм, що дозволяє ефективно долати наслідки травматичного стресу, підтримувати високу працездатність і досягати професійних цілей. Водночас розвиток резильєнтності має стати пріоритетним напрямом психологічної підтримки правоохоронців, оскільки вона є ключовим чинником профілактики професійного вигорання та збереження ментального здоров'я.

Системна психологічна робота з працівниками МВС України має бути спрямована на розвиток адаптивних механізмів і формування навичок ефективного управління стресом. Проведення спеціалізованих тренінгів, групових й індивідуальних психологічних консультацій, програм підвищення особистісної стійкості сприятиме посиленню здатності правоохоронців до емоційної саморегуляції, підвищенню самооцінки та розвитку особистісних ресурсів, необхідних для успішного подолання професійних викликів.

Отже, резильєнтність є важливим психологічним конструктом, який відіграє центральну роль у підтримці психічного здоров'я, професійної ефективності та загального благополуччя працівників МВС України. Її розвиток має базуватися на комплексному підході, що враховує як індивідуальні, так і соціально-організаційні чинники, забезпечуючи стійкість особистості перед викликами професійної діяльності та життєвими труднощами.

Список використаних джерел

1. Виноградова В. Розвиток емоційної стійкості державних службовців у кризових умовах. *Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення* : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). Київ : НУБіП України, 2023. 87 с.
2. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 64. С. 62–81.
3. Калашникова Л.В., Руденко Ю.Ю., Руденко С.А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/340/322> (дата звернення: 12.12.2024).
4. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : практ. посіб. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
5. Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Психофізіологія та медична психологія*. 2023. Вип. 53. С. 207–211.

References

1. Vynohradova, V. (2023). Rozvytok emotsiinoi stiikosti derzhavnykh sluzhbovtiv u kryzovykh umovakh [Development of emotional resilience of civil servants in crisis conditions]. In *Psykhichne zdorovia v umovakh viiny: shliakhy zberezhenia ta vidnovlennia* [Mental health in wartime conditions: Ways of preservation and recovery]: Proceedings of the I All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (with international participation) (Kyiv, October 13, 2023) (p. 87). Kyiv : NUBiP Ukrainy [in Ukrainian].

2. Hryshyn, E. (n.d.). Rezylientsia osobystosti: sutnist fenomenu, psykhodiahnostyka ta zasoby rozvytku [Resilience of personality: The essence of the phenomenon, psychodiagnostics, and means of development]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia*, (64), 62–81 [in Ukrainian].

3. Kalashnykova, L. V., Rudenko, Yu. Yu., & Rudenko, S. A. (n.d.). Rozuminnia sutnosti mentalnoho zdorovia v konteksti kompleksnoho pidkhodu [Understanding the essence of mental health in the context of a comprehensive approach]. Retrieved from <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/340/322> (Accessed: December 12, 2024) [in Ukrainian].

4. Kokun, O., & Melnychuk, T. (2023). Rezylientsia-dovidnyk: praktychnyi posibnyk [Resilience handbook: A practical guide] (p. 25). Kyiv : Institute of Psychology named after H. S. Kostiuk of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine [in Ukrainian].

5. Tkachyshyna, O. R. (2023). Problema mentalnoho zdorovia v Ukraini: Psykholohichniy analiz [The problem of mental health in Ukraine: A psychological analysis]. *Psykhofiziologiia ta medychna psykholohiia*, (53), 207–211 [in Ukrainian].

Gelbak Anzhela,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
(Donetsk State University of Internal Affairs, Kropyvnytskyi)
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7137-6326>

Mukhina Galyna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
(Donetsk State University of Internal Affairs, Kropyvnytskyi)
ORCID: 0000-0001-8866-794X

INDIVIDUAL AND FAMILY FACTORS THAT CONTRIBUTE TO THE DEVELOPMENT OF PERSONAL RESILIENCE OF AN EMPLOYEE OF THE MIA OF UKRAINE

At the current stage of psychological science development, the concept of “resilience” has acquired multiple interpretations. However, it is generally defined as an individual’s ability to successfully adapt to stressful situations, crises, threatening conditions, or psychological trauma, thereby ensuring the maintenance of healthy functioning.

This article analyzes scientific approaches to the conceptualization of resilience and examines its impact on the mental health of law enforcement officers. It has been established that internal personal factors play a crucial role in overcoming adverse external influences, performing a protective function in conditions of uncertainty.

Resilience is considered a dynamic process, within which its structural components have been identified and characterized. Particular attention is given to the psychological aspects of resilience and the resource potential of employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.

Theoretical analysis has shown that the phenomenon of resilience can be interpreted in three dimensions: as an individual capacity to cope with stress, as a process of adaptation to stressful conditions, and as an adaptive-protective mechanism that facilitates personal recovery after psychological trauma. The main advantages of high resilience levels in law enforcement officers include enhanced adaptability, psychological well-being, and professional effectiveness.

Scientific research outlines various approaches to identifying factors that contribute to resilience development. The key psychological determinants of this process include goal setting, positive emotional regulation, stress resistance, adequate self-esteem, active coping strategies, self-efficacy, an optimistic worldview, social support, communicative flexibility, as well as religiosity and spirituality.

Modern studies emphasize that increasing resilience levels directly correlates with reduced professional stress and helps prevent burnout syndrome. The study of resilience determinants in law enforcement officers is conducted at various levels: individual, family, societal, and organizational.

Key words: resilience, coping strategies, resilience, law enforcement officers, mental health.