

Шиліна А. А.<https://orcid.org/0000-0001-7377-0776>

Харківський національний університет внутрішніх справ

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК БАЗОВИЙ КОМПОНЕНТ АНТИКРИХКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

У статті представлено результати емпіричного дослідження резильєнтності поліцейських у контексті концепції антикрихкості. Резильєнтність розглядається не лише як здатність особистості зберігати психологічну стійкість в умовах професійного та екстремального стресу, а як базовий ресурс, що створює передумови для позитивної трансформації складного досвіду та психологічного зміцнення. Метою дослідження було вивчення рівня резильєнтності поліцейських та аналіз її зв'язку із соціально-демографічними й професійними характеристиками, зокрема віком, статтю, тривалістю служби та наявністю бойового або екстремального досвіду. У дослідженні взяли участь поліцейські, які здійснюють професійну діяльність в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та невизначеності. Для діагностики резильєнтності застосовано шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона.

Результати дослідження засвідчили, що у більшості поліцейських сформовані середній або високий рівні резильєнтності, що вказує на наявність ефективних психологічних ресурсів подолання. Встановлено, що рівень резильєнтності зростає з накопиченням професійного, вікового та екстремального досвіду, тоді як гендерні відмінності не мають визначального значення. Бойовий та екстремальний досвід за певних умов пов'язаний із підвищенням резильєнтності, що дозволяє розглядати його не лише як чинник ризику, а і як потенційний ресурс розвитку.

У межах концепції антикрихкості отримані результати дозволяють інтерпретувати резильєнтність поліцейських як динамічний психологічний компонент, що формується у процесі професійної діяльності та взаємодії з екстремальними умовами. Здатність ефективно інтегрувати складний досвід, мобілізувати внутрішні ресурси та зберігати психологічну цілісність створює основу для переходу від простої адаптації до антикрихкого функціонування, за якого стрес і труднощі стають чинниками психологічного зміцнення. Отримані результати розширюють уявлення про психологічні ресурси поліцейських і можуть бути використані при розробці програм психологічного супроводу, профілактики професійного виснаження та підтримки сталого професійного розвитку в умовах підвищених викликів.

Ключові слова: антикрихкість, резильєнтність, поліцейські, професійний стрес, екстремальний досвід, психологічні ресурси.

Постановка проблеми. Професійна діяльність поліцейських відбувається в умовах постійного психоемоційного напруження, підвищеного ризику та впливу екстремальних чинників, що об'єктивно створює загрозу психологічному благополуччю та ефективності виконання службових завдань. Традиційні підходи до вивчення психологічної адаптації працівників поліції зосереджуються переважно на феноменах стресу, вигорання або психічних порушень, тоді як ресурсний потенціал особистості та можливості позитивної трансформації досвіду залишаються недостатньо дослідженими. У цьому контексті особливої актуальності набуває концепція антикрихкості, яка дозволяє розглядати вплив стресу не лише

як деструктивний чинник, а і як умову розвитку та психологічного зміцнення. Важливим елементом антикрихкості виступає резильєнтність – здатність особистості ефективно долати труднощі, зберігати внутрішню цілісність та мобілізувати ресурси в умовах невизначеності й загрози. Попри зростаючий інтерес до феномену резильєнтності у професійних групах підвищеного ризику, її роль у формуванні антикрихкості поліцейських, а також зв'язок із соціально-демографічними та професійними характеристиками залишається недостатньо висвітленою в сучасних наукових дослідженнях. Це зумовлює необхідність комплексного емпіричного аналізу резильєнтності поліцейських у контексті антикрихкості з урахуванням віку,



стажу служби, екстремального досвіду та інших значущих чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні психологічні дослідження дедалі частіше розглядають резильєнтність не лише як індивідуальну здатність до відновлення після стресу, а як складний багатовимірний феномен, тісно пов'язаний із професійним контекстом, емоційною регуляцією та особистісними ресурсами. В інтегративному огляді емпіричних досліджень Г. Абельс, М. Готт і К. Хоар наголошують на концептуальній розмитості поняття резильєнтності та підкреслюють необхідність її розуміння як динамічного процесу взаємодії особистості з викликами середовища, а не як сталої риси [7]. Подібну позицію займають Д. Давидов та співавтори, які показують, що резильєнтність безпосередньо пов'язана з психічним здоров'ям, але не зводиться до відсутності психопатології, а радше відображає адаптаційний потенціал особистості в умовах тривалого стресу [8]. У професійній діяльності поліцейських проблема резильєнтності набуває особливої актуальності у зв'язку з постійним впливом критичних інцидентів і високого рівня емоційного навантаження. Зарубіжні емпіричні дослідження свідчать, що резильєнтність пов'язана як з індивідуальними емоційними реакціями, так і з довготривалими траєкторіями психологічного функціонування. Зокрема І. Галатцер-Леві та колеги показали, що позитивні й негативні емоції по-різному прогнозують траєкторії резильєнтності та дистресу у поліцейських із високим рівнем експозиції до травматичних подій [9]. У свою чергу, Г. Праті та Л. П'єтрантоні наголошують на ролі як ризикових, так і захисних чинників у формуванні резильєнтності муніципальних поліцейських, підкреслюючи значення соціальної підтримки та професійного досвіду [14].

Важливим напрямом сучасних досліджень є критичний аналіз самого поняття резильєнтності в поліцейському контексті. К. Янссен і П. ван дер Велден у систематичному огляді звертають увагу на методологічну неоднорідність досліджень, різноманіття використовуваних інструментів і суперечливість даних щодо прогностичної цінності резильєнтності для психічного благополуччя поліцейських [11]. Подібні висновки доповнюються роботами, в яких аналізується взаємозв'язок резильєнтності з особистісними характеристиками та професійним вигоранням. Так, Р. Гупта, С. Суд і А. Бакші показали, що резильєнтність у поліцейських пов'язана з особливостями особистості та виступає чинником, що знижує ризик вигорання [10]. Водночас Б. Йонсен та співавтори демонструють, що такі

ресурси, як життєстійкість і мотивація до виконання оперативних завдань, можуть опосередковувати взаємозв'язок між професійною ефективністю та переживаним напруженням [12].

У вітчизняній психологічній науці проблема резильєнтності останніми роками активно розробляється як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях. У монографії О. Кокун розглядає життєстійкість і резильєнтність як ключові ресурси людини в сучасному світі, акцентуючи увагу на їх ролі у подоланні кризових і травматичних подій [4]. Значний внесок у розвиток методологічної бази зроблено у роботах, присвячених психометричній адаптації інструментів вимірювання резильєнтності. Зокрема З. Кіреєва, О. Односталко та Б. Бірон здійснили психометричний аналіз адаптованої версії шкали CD-RISC-10, підтвердивши її надійність і валідність в українській вибірці [3], а Д. Дубінін представив україномовну адаптацію опитувальника RSA, що розширює можливості дослідження резильєнтності дорослих [2].

Безпосередньо в контексті професійної діяльності поліції українські дослідження дедалі частіше поєднують аналіз резильєнтності з проблемами вигорання, психологічної готовності та поведінкової саморегуляції. А. Большакова та Д. Дубінін розглядають професійне вигорання як психологічний маркер резильєнтності працівників поліції, демонструючи, що низький рівень резильєнтності підвищує вразливість до емоційного виснаження [1]. Подібний ресурсний підхід простежується у роботах Я. Пономаренко та співавторів, де аналізуються чинники психологічної готовності поліцейських до дій у кризових і воєнних ситуаціях, з акцентом на значенні внутрішніх ресурсів і досвіду [5]. Дослідження емоційного вигорання поліцейських в умовах війни також засвідчують, що резильєнтність виступає важливим фактором збереження психічного благополуччя [13], а особливості саморегуляції та агресивної поведінки в умовах воєнного стресу додатково підкреслюють потребу в ресурсно-орієнтованому підході [15]. Узагальнюючи результати сучасних зарубіжних і вітчизняних досліджень, доцільно розглядати резильєнтність поліцейських не лише як здатність до опору негативним впливам, а як базовий компонент антикрихкості у розумінні Н. Талеба, за якого складні, нестабільні та стресові умови можуть сприяти психологічному зміцненню та розвитку [6]. Саме в цьому контексті резильєнтність набуває нового змісту – як ресурс, що забезпечує перехід від простої адаптації до антикрихкого функціонування у професійній діяльності поліції.

Постановка завдання. Мета статті – дослідити рівень резильєнтності поліцейських та проаналізувати її зв'язок із соціально-демографічними й професійними характеристиками.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 30 поліцейських, які перебувають у процесі професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та потенційної загрози. Актуальність вивчення психологічних ресурсів цієї професійної групи зумовлена необхідністю переосмислення адаптаційних механізмів не лише як здатності до збереження функціонування, а й умови позитивної трансформації досвіду, що відповідає логіці концепції антикрихкості. Для діагностики резильєнтності як базового психологічного ресурсу антикрихкості було застосовано шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) [3]. Ця методика дозволяє оцінити здатність особистості ефективно долати стресові та екстремальні ситуації, зберігати внутрішню цілісність та мобілізувати психологічні ресурси в умовах невизначеності.

З метою визначення загального рівня резильєнтності та перевірки характеру розподілу показників було проведено аналіз описової статистики, результати якого наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Описова статистика резильєнтності (CD-RISC-10)

Показник	M	SD	Min	Max
Загальний бал CD-RISC-10	25,47	6,60	10	40

Отримані результати свідчать про середній рівень резильєнтності у вибірці поліцейських. У контексті концепції антикрихкості це має принципове значення, оскільки резильєнтність у даному випадку розглядається не як кінцева характеристика психологічної стійкості, а як базова умова, на основі якої можливе формування більш складних адаптаційних процесів – зокрема позитивних змін під впливом стресу та екстремального досвіду. Середній рівень резильєнтності вказує на наявність у поліцейських сформованих ресурсів подолання професійного та екстремального стресу, які забезпечують не лише відновлення функціонування, а й створюють потенціал для подальшого психологічного зростання, що відповідає логіці антикрихкості.

З метою більш детального аналізу структури резильєнтності у вибірці було

здійснено розподіл поліцейських за рівнями цього показника (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл поліцейських за рівнями резильєнтності

Рівень	n	%
Низький	6	20,0
Середній	15	50,0
Високий	9	30,0

Як видно з таблиці 2, більшість поліцейських (80%) мають середній або високий рівень резильєнтності. Такий розподіл є показовим у контексті антикрихкості, оскільки свідчить, що значна частина досліджуваних володіє психологічними ресурсами, які дозволяють не лише протистояти негативному впливу стресу, а й використовувати складні професійні ситуації як джерело розвитку. Наявність групи з високим рівнем резильєнтності (30%) може розглядатися як індикатор сформованої антикрихкої траєкторії професійного розвитку, за якої вплив стресогенних чинників не знижує психологічну ефективність, а сприяє її посиленню.

Подальший аналіз був спрямований на виявлення можливих відмінностей у рівні резильєнтності залежно від соціально-демографічних характеристик поліцейських. Зокрема, було проаналізовано гендерні відмінності (табл. 3).

Таблиця 3

Розподіл поліцейських за рівнями резильєнтності

Стать	M	SD	U
Чоловіки	26,1	6,4	61,0
Жінки	23,8	6,9	

За результатами критерію Манна–Уїтні статистично значущих гендерних відмінностей у рівні резильєнтності не виявлено. Це свідчить про те, що антикрихкість як психологічна здатність не є детермінованою статевими відмінностями, а формується під впливом інших – насамперед професійних та досвідних – чинників. Такий результат узгоджується з сучасним розумінням антикрихкості як динамічної системної властивості особистості, що залежить від характеру взаємодії з професійним середовищем, а не від біологічно зумовлених характеристик.

Особливу увагу було приділено аналізу ролі бойового / екстремального досвіду

як одного з ключових чинників формування антикрихкості (табл. 4).

Таблиця 4

Резильєнтність і бойовий / екстремальний досвід

Досвід	M	SD	U
Є	28,0	5,8	43,5
Немає	21,3	6,1	

Отримані результати свідчать про статистично значущо вищий рівень резильєнтності у поліцейських з бойовим або екстремальним досвідом. Це є принципово важливим для концепції антикрихкості, оскільки демонструє, що інтенсивний стресовий досвід за певних умов не лише не руйнує психологічну стійкість, а й посилює її. Таким чином, бойовий досвід у даному контексті виступає не лише фактором ризику, а й каталізатором антикрихкості, сприяючи формуванню більш ефективних механізмів подолання та психологічної мобілізації. Наступним кроком було проаналізовано вікові відмінності у рівні резильєнтності (табл. 5).

Таблиця 5

Резильєнтність і вік

Вікова група	M	SD
18–25	22,5	5,9
26–35	24,8	6,4
36–45	28,1	6,0
46+	27,6	5,5

Аналіз вікових відмінностей у рівні резильєнтності, здійснений із використанням Н-критерію Краскела–Уолліса, виявив статистично значущі розбіжності між віковими групами ($H=5,91$; $p=0,048$). Отримані результати свідчать про тенденцію до зростання резильєнтності з віком, що може бути інтерпретовано як наслідок накопичення професійного та життєвого досвіду. У контексті концепції антикрихкості це означає, що з віком поліцейські набувають здатності ефективніше інтегрувати стресові та екстремальні події у власний досвід без втрати психологічної цілісності, перетворюючи складні умови діяльності на ресурс розвитку. Аналогічна тенденція простежується і щодо тривалості служби в поліції (табл. 6).

Таблиця 6

Резильєнтність і стаж служби

Стаж	M	SD
До 3 років	22,4	6,2
3–10 років	24,9	6,5
Понад 10 років	29,2	5,7

Результати аналізу за Н-критерієм Краскела–Уолліса підтвердили статистично значущі відмінності у рівні резильєнтності залежно від тривалості служби в поліції ($H=6,38$; $p=0,041$). Зростання середніх значень резильєнтності зі збільшенням стажу служби свідчить про поступове формування психологічних ресурсів подолання, що відбувається у процесі професійної соціалізації. У межах концепції антикрихкості це дозволяє розглядати професійний досвід як фактор, який не лише забезпечує стабільність функціонування, а й сприяє підвищенню здатності поліцейських використовувати стресові впливи як умову особистісного та професійного зміцнення.

Висновки. Резильєнтність поліцейських постає як базовий психологічний ресурс, що забезпечує ефективне функціонування в умовах професійного та екстремального стресу і водночас створює підґрунтя для формування антикрихкості. Отримані результати підтверджують, що резильєнтність не обмежується здатністю до відновлення, а виконує системоутворювальну роль у процесі адаптації до складних умов діяльності. Переважання середнього та високого рівнів резильєнтності у вибірці свідчить про наявність у більшості поліцейських сформованих механізмів психологічного подолання, які дозволяють не лише зберігати працездатність, а й потенційно трансформувати стресові впливи у ресурс особистісного та професійного розвитку. Гендерні особливості не мають визначального значення для рівня резильєнтності, що вказує на універсальний характер цього психологічного ресурсу в межах професійної діяльності поліції. Антикрихкість у даному контексті формується незалежно від статі та визначається передусім особливостями професійного досвіду та умов діяльності. Наявність бойового або екстремального досвіду пов'язана з вищим рівнем резильєнтності, що дозволяє розглядати інтенсивні стресові впливи не лише як чинники ризику, а і як потенційні каталізатори розвитку антикрихкості. За умов адекватної психологічної інтеграції та професійної підтримки такий досвід може сприяти зміцненню внутрішніх ресурсів поліцейських. Вікові особливості та тривалість служби виступають важливими детермінантами резильєнтності, демонструючи тенденцію до її зростання в процесі професійного та життєвого становлення. Це підтверджує уявлення про антикрихкість як динамічну характеристику, що формується поступово під впливом повторюваних професійних викликів і накопичення

досвіду подолання складних ситуацій. Загалом результати дослідження засвідчують, що резильєнтність у поліцейських доцільно розглядати не як статичну рису, а як процесуальну характеристику, тісно пов'язану з професійною соціалізацією та екстремальним досвідом. У межах концепції антикрихкості це дозволяє трактувати професійну діяльність поліції як середовище, в якому за певних умов стрес і труднощі можуть виступати чинниками психологічного зміцнення, а не виключно виснаження.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на поглиблене вивчення антикрихкості поліцейських як комплексного психологічного феномену, що виходить за межі традиційного розуміння адаптації та резильєнтності. Важливим напрямом подальших досліджень є розширення вибірки та залучення поліцейських з різних регіонів, підрозділів і рівнів професійного досвіду, що дозволить здійснити більш ґрунтовний порівняльний аналіз і підвищити узагальнюваність отриманих результатів.

Список літератури:

1. Большакова А. М., Дубінін Д. О. Професійне вигорання як психологічний маркер резильєнтності працівників поліції. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2025. Вип. 73. С. 200–216. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2025.73.13>
2. Дубінін Д. О. Україномовна адаптація дорослої версії опитувальника резильєнтності Resilience Scale for Adults – RSA. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. 2025. № 8 (48). С. 1417–1429. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8\(48\)-1417-1429](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1417-1429)
3. Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. № 4. С. 110–116. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>
4. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
5. Пономаренко Я. С., Шиліна А. А., Грєса Н. В. Чинники психологічної готовності поліцейських до дій у кризових та воєнних ситуаціях. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 3. С. 80–86. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-11>
6. Талєб Н. Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті. Наш Формат. 2021. 392 с.
7. Aburn G., Gott M., Hoare K. What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of Advanced Nursing*. 2016. № 72 (5). P. 980–1000. DOI: <https://doi.org/10.1111/jan.12888>
8. Davydov D. M., Stewart R., Ritchie K., Chaudieu I. Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*. 2010. № 30 (5). P. 479–495. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003>
9. Galatzer-Levy I. R., Brown A. D., Henn-Haase C., Metzler T. J., Neylan T. C., Marmar C. R. Positive and negative emotion prospectively predict trajectories of resilience and distress among high-exposure police officers. *Emotion*. 2013. № 13 (3). P. 545–553. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0031314>
10. Gupta R., Sood S., Bakhshi A. Relationship between resilience, personality and burnout in police personnel. *International Journal of Management Science*. 2012. № 1 (4). P. 1–5.
11. Janssens K.M.E., van der Velden P. G., Taris R., van Veldhoven M.J.P.M. Resilience among police officers: A critical systematic review of used concepts, measures, and predictive values of resilience. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2021. № 36 (1). P. 24–40. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11896-018-9298-5>
12. Johnsen B. H., Espevik R., Saus E.-R., Sanden S., Olsen O. K., Hystad S. W. Hardiness as a moderator and motivation for operational duties as mediator: the relation between operational self-efficacy, performance satisfaction, and perceived strain in a simulated police training scenario. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2017. № 32. P. 1–9. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11896-017-9225-1>
13. Ponomarenko Y., Zarichanskyi O., Kalamkovik M., Zarichanska N. Comparative Study of the Emotional Burnout of Police Officers in Wartime Conditions. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2025. № 14. P. 321–352. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-14-5>
14. Prati G., Pietrantonio L. Risk and resilience factors among Italian municipal police officers exposed to critical incidents. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2010. № 25 (1). P. 27–33. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11896-009-9052-0>
15. Vorobiova O. V., Shylina A. A., Ponomarenko Y. S., Hresa N. V., Korol K. M. Peculiarities of aggressive behavior manifestation and mental self-regulation in police officers during the war. *Wiadomości Lekarskie*. 2025. № 8. P. 1530–1537. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek/209505>

Shylina A. A. RESILIENCE AS A BASIC COMPONENT OF POLICE OFFICERS' ANTIFRAGILITY

The article presents the results of an empirical study of police officers' resilience within the framework of the antifragility concept. Resilience is considered not only as an individual's ability to maintain psychological stability under conditions of professional and extreme stress, but also as a basic resource that creates prerequisites for the positive transformation of challenging experience and psychological strengthening.

The aim of the study was to examine the level of resilience among police officers and to analyze its relationship with socio-demographic and professional characteristics, in particular age, gender, length of service, and the presence of combat or extreme experience. The study involved police officers who carry out their professional duties under conditions of increased psycho-emotional load and uncertainty. The Connor–Davidson Resilience Scale was used to assess resilience.

The results of the study showed that the majority of police officers demonstrate moderate or high levels of resilience, indicating the presence of effective psychological coping resources. It was found that the level of resilience increases with the accumulation of professional, age-related, and extreme experience, while gender differences do not play a decisive role. Combat and extreme experience, under certain conditions, is associated with higher levels of resilience, which allows it to be viewed not only as a risk factor but also as a potential resource for development.

Within the framework of the antifragility concept, the obtained results make it possible to interpret police officers' resilience as a dynamic psychological component that develops in the course of professional activity and interaction with extreme conditions. The ability to effectively integrate challenging experience, mobilize internal resources, and maintain psychological integrity creates a foundation for the transition from simple adaptation to antifragile functioning, in which stress and difficulties become factors of psychological strengthening. The findings expand current understanding of police officers' psychological resources and may be used in the development of psychological support programs, prevention of professional burnout, and promotion of sustainable professional development under conditions of increased challenges.

Key words: *antifragility, resilience, police officers, occupational stress, extreme experience, psychological resources.*

Дата першого надходження статті до видання: 14.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026