Шиліна Алла,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5,
Харківський національний університет внутрішніх справ

ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПІВ АНТИКРИХКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

У професійній діяльності поліцейських стрес традиційно розглядається як фактор ризику, що потребує мінімізації або контролю. Водночас умови воєнного часу демонструють обмеженість такого підходу, оскільки тривале функціонування в ситуаціях невизначеності, підвищеної відповідальності та емоційного напруження не дозволяє повністю уникнути стресового впливу. У зв'язку з цим актуалізується потреба в переорієнтації психологічної підтримки з моделі зниження негативних наслідків стресу на підходи, що передбачають його конструктивне використання як ресурсу розвитку особистості. Одним із таких підходів виступає концепція антикрихкості, яка дозволяє розглядати стрес не лише як загрозу, а і як потенційний чинник підвищення адаптаційних можливостей та ефективності професійної діяльності.

Традиційно психологічна підтримка в секторі безпеки орієнтована на стабілізацію психоемоційного стану, профілактику дезадаптації та відновлення після стресових подій. Такий підхід значною мірою відповідає концепції резильєнтності, яка передбачає здатність особистості зберігати або відновлювати психічну рівновагу після впливу несприятливих факторів [3]. Водночас сучасні умови діяльності вимагають розширення цього підходу шляхом включення механізмів, що забезпечують не лише відновлення, але й розвиток особистості в умовах стресу.

У цьому контексті перспективним є використання концепції антикрихкості, запропонованої Н. Талебом [4]. На відміну від стійкості або резильєнтності, антикрихкість описує властивість систем покращувати свої характеристики під впливом стресу, невизначеності та змін. У психологічному вимірі це означає здатність особистості не лише адаптуватися до складних умов, а й використовувати досвід подолання труднощів для розвитку нових стратегій поведінки, підвищення ефективності діяльності та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Концептуально антикрихкість тісно пов'язана з ідеєю посттравматичного зростання, яка описує позитивні психологічні зміни, що виникають унаслідок переживання складних життєвих подій [5]. До таких змін належать переоцінка життєвих цінностей, зростання особистісної зрілості, підвищення впевненості у власних можливостях та покращення міжособистісних відносин. Таким чином, антикрихкість може розглядатися як більш загальна рамка, в межах якої посттравматичне зростання виступає одним із проявів.

Інтеграція принципів антикрихкості у психологічну підтримку поліцейських передбачає зміну акцентів з реактивного підходу на проактивний. Це означає, що психологічна робота має бути спрямована не лише на реагування

на вже наявні проблеми, а й на формування здатності ефективно діяти в умовах стресу та використовувати його як ресурс розвитку.

Одним із ключових принципів антикрихкості є поступове звикання до стресу через контрольоване навантаження. У практиці психологічної підтримки це може реалізовуватися через моделювання професійних ситуацій, тренування в умовах, наближених до реальних, а також поетапне ускладнення завдань. Такий підхід сприяє формуванню толерантності до стресу та зниженню рівня дезорганізації у складних ситуаціях.

Другим важливим принципом є когнітивне переосмислення досвіду. Відповідно до транзакційної моделі стресу, емоційна реакція на подію значною мірою визначається її когнітивною оцінкою [3]. Тому здатність інтерпретувати складні ситуації не як загрозу, а як досвід, що має потенціал для навчання, є важливим компонентом антикрихкості. У практиці психологічної підтримки це може реалізовуватися через обговорення службових ситуацій, аналіз дій та фокус на отриманому досвіді, а не лише на помилках.

Третім важливим компонентом є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Сучасні дослідження показують, що ефективна регуляція емоцій пов’язана з використанням адаптивних стратегій, зокрема когнітивної переоцінки, яка дозволяє змінювати значення події та зменшувати інтенсивність негативних емоцій [1]. У контексті діяльності поліцейських це має особливе значення, оскільки здатність швидко стабілізувати психоемоційний стан безпосередньо впливає на якість прийняття рішень та ефективність дій.

Важливим ресурсом антикрихкості є також розвиток самоспівчуття як здатності до підтримувального та неосудливого ставлення до себе в складних ситуаціях. Дослідження показують, що самоспівчуття пов’язане зі зниженням рівня тривоги, депресивних проявів та емоційного виснаження, а також сприяє більш ефективному відновленню після стресових подій [2].

Самоспівчуття розглядається як важливий особистісний ресурс психологічної стійкості поліцейських, що забезпечує збереження емоційної стабільності та професійної ефективності в умовах підвищеного стресу. У сучасній психології воно визначається як здатність підтримувати себе у складних ситуаціях, усвідомлювати власну вразливість і зберігати неосудливе ставлення до власного досвіду. Емпіричні дослідження свідчать, що високий рівень самоспівчуття пов’язаний із більшою емоційною стійкістю, конструктивними реакціями на стрес і нижчим рівнем емоційного виснаження. У цьому контексті самоспівчуття може розглядатися як один із психологічних механізмів, що забезпечують не лише адаптацію до стресу, а й створюють підґрунтя для формування антикрихкості [6].

У практиці психологічної підтримки це може реалізовуватися через формування навичок прийняття власних помилок, зниження рівня самокритики та розвиток внутрішньої підтримки.

Окреме значення має соціальний аспект антикрихкості, зокрема підтримка в колективі. Взаємодія з колегами, обмін досвідом та емоційна підтримка сприяють зниженню рівня ізоляції та підвищенню ефективності адаптації до стресових умов. Колектив може виступати важливим ресурсом відновлення та розвитку, що особливо актуально для діяльності в умовах підвищеного ризику.

Практична реалізація принципів антикрихкості у психологічній підтримці

поліцейських не потребує створення принципово нових програм, а передбачає інтеграцію відповідних підходів у вже існуючі форми роботи. Це може включати короткі психоедукаційні заходи, регулярні обговорення професійного досвіду, навчання технікам саморегуляції, а також розвиток командної взаємодії, що дозволить підвищити ефективність психологічної підтримки.

Отже, використання принципів антикрихкості у психологічній підтримці поліцейських дозволяє розширити традиційні підходи, орієнтуючи їх не лише на зниження негативних наслідків стресу, а й на розвиток особистості в умовах професійних викликів. Це створює передумови для підвищення ефективності діяльності, покращення психологічного благополуччя та формування більш стійких і гнучких форм адаптації.

Список використаних джерел:

1. Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology.* 2002. Vol. 39, no 3. P. 281–291. DOI: https://doi.org/10.1017/S0048577201393198/

2. Neff K. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity.* 2003. Vol. 2. no 2. P. 85–101. DOI: https://doi.org/10.1080/15298860309027

3. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges. European *Journal of Psychotraumatology.* 2014. Vol. 5. DOI: https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

4. Taleb N. N. Antifragile: Things That Gain from Disorder. New York: Random House, 2012. 544 p.

5. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry.* 2004. Vol. 15, no 1. P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

6. Шиліна А.А. Самоспівчуття як особистісний ресурс антикрихкості поліцейських. *Габітус.* Вип. 78. Т. 2. 2025. С. 154–157. DOI https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.29