

**Мохорєва Олена,**  
*доктор філософії, доцент, доцент кафедри соціології та психології*  
*навчально-наукового інституту № 5,*  
*Харківський національний університет внутрішніх справ*

## **ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ БОЙОВОГО СТРЕСУ**

В умовах воєнних загроз і тривалого збройного протистояння професійна діяльність фахівців сектору безпеки супроводжується високим рівнем психологічного навантаження, постійним ризиком, необхідністю діяти в ситуаціях невизначеності та впливом бойового стресу. За таких обставин особливого значення набуває резильєнтність як здатність особистості адаптуватися до несприятливих умов, відновлювати психологічну рівновагу та зберігати ефективність діяльності.

Розвиток резильєнтності значною мірою визначається наявністю особистісних ресурсів, серед яких життєстійкість, оптимізм, самоефективність, внутрішній локус контролю, саморегуляція та адаптивні копінг-стратегії. Їх актуалізація сприяє подоланню наслідків бойового стресу, профілактиці дезадаптації та зміцненню професійної стійкості фахівців сектору безпеки, що зумовлює актуальність дослідження цієї проблематики.

Проблематика вивчення резильєнтності та особистісних ресурсів її розвитку активно досліджується у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці. Серед зарубіжних дослідників вагомий внесок зробили Е. Вернер, Н. Гармезі, А. Мастен, М. Раттер, С. Лутар, Дж. Бонанно, С. Кобейса, С. Мадді, Р. Лазарус, С. Фолкман та ін., зосереджуючись на механізмах адаптації до стресу, чинниках психологічної стійкості та подоланні наслідків травматичного досвіду.

У царині вітчизняної психологічної науки зазначену проблематику досліджували Т. Титаренко, В. Климчук, Н. Підбуцька, Л. Коробка, С. Богданов, О. Хміляр, О. Білов, І. Приходько, В. Осьодло, Н. Агаєв та ін., чії праці присвячені психологічним ресурсам особистості, життєстійкості, посттравматичному відновленню та забезпеченню психологічної стійкості фахівців у екстремальних умовах діяльності.

Виникнення наукової концепції резильєнтності пов'язують із працями Е. Вернер та Р. Сміт, чії багаторічні дослідження розвитку дітей стали підґрунтям для введення цього поняття в психологічну науку. У своїх роботах вони довели, що навіть за несприятливих життєвих умов частина людей здатна успішно адаптуватися, зберігати психологічну рівновагу та демонструвати позитивний розвиток [1, с. 24].

Сьогодні резильєнтність розглядається як здатність особистості долати труднощі, відновлюватися після стресових і травматичних подій, адаптуватися до змін та зберігати ефективне функціонування [3, с. 44]. Вона трактується не лише як індивідуальна риса, а як система внутрішніх ресурсів, що може розвиватися впродовж життя.

Подальший розвиток досліджень пов'язаний із роботами П. Бенсона, в межах яких було виокремлено зовнішні та внутрішні чинники формування

резильєнтності. До зовнішніх належать підтримка сім'ї, соціального оточення, позитивні очікування та можливості для розвитку, тоді як внутрішні охоплюють мотивацію досягнення, позитивні цінності, соціальні компетентності, адекватну самооцінку, внутрішній локус контролю та наявність життєвої мети [2, с. 7].

У сучасній психології резильєнтність розглядається як динамічний процес адаптації особистості до складних і стресогенних умов. А. Мастен і С. Лутар підкреслювали, що вона є не сталою рисою, а здатністю людини відновлювати внутрішню рівновагу, змінювати способи реагування та зберігати ефективне функціонування в умовах труднощів [2, с. 10].

На думку Г. Лазос, розвиток резильєнтності передбачає зіткнення з ризиками чи травматичними подіями, активізацію захисних ресурсів та формування адаптивних моделей реагування [1, с. 30]. Такий підхід особливо важливий для фахівців сектору безпеки, діяльність яких пов'язана з бойовим стресом.

Водночас резильєнтність трактується і як особистісна характеристика, що пом'якшує негативний вплив стресу. У її структурі виокремлюють фізичний компонент, пов'язаний із витривалістю, та психологічний, який охоплює використання соціальної підтримки, пошук смислу в складному досвіді й навички саморегуляції [1, с. 34].

Для фахівців сектору безпеки резильєнтність виступає одним із ключових психологічних ресурсів професійної надійності та ефективного функціонування в умовах бойового стресу [4, с. 320]. Вона забезпечує здатність зберігати самоконтроль у критичних ситуаціях, приймати виважені рішення за умов дефіциту часу й невизначеності, підтримувати працездатність та відновлювати психологічну рівновагу після впливу травматичних подій. Саме високий рівень резильєнтності сприяє зниженню негативного впливу екстремальних чинників службової діяльності [4, с. 322].

Розвиток резильєнтності безпосередньо пов'язаний із актуалізацією особистісних ресурсів, серед яких життєстійкість, самоефективність, оптимізм, внутрішній локус контролю, емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість та адаптивні копінг-стратегії [5, с. 725]. Зазначені характеристики допомагають працівникам сектору безпеки конструктивно долати стресові навантаження, знижують ризик професійного вигорання, емоційного виснаження та дезадаптації, а також підтримують готовність до виконання службових завдань у складних і небезпечних умовах [5, с. 727].

Отже, резильєнтність є важливою психологічною умовою збереження професійної надійності та ефективного функціонування фахівців сектору безпеки в умовах бойового стресу. Вона виступає не лише здатністю до відновлення після психотравмуючих впливів, а й комплексним ресурсом, що забезпечує адаптацію до тривалих навантажень, самоконтроль, емоційну рівноваженість і готовність до прийняття рішень у критичних ситуаціях. Її розвиток пов'язаний із актуалізацією таких особистісних ресурсів як життєстійкість, оптимізм, самоефективність, внутрішній локус контролю, саморегуляція та адаптивні копінг-стратегії, що сприяють подоланню наслідків бойового стресу, профілактиці професійного вигорання й підтриманню

психологічного здоров'я особистості.

**Список використаних джерел:**

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: консультативна психологія і психотерапія*. 2018. № 14. С. 26–64.
2. Міщенко М. Psychological stability (resilience) in the conditions of war. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. Vol. 2, No 28–02. P. 7–10. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002>
3. Музичко Л. Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 44–49. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-7>
4. Kalka N., Blikhar V., Tsyvinska M., Kuzo L., Marchuk A., Katolyk H. Analysis of peculiarities and components of resiliency of people facing military aggression against Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13, Issue 3. P. 320–339. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/370>
5. Stainton A., Chisholm K., Kaiser N., Rosen M., Upthegrove R., Ruhrmann S., Wood S. J. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Intervention in Psychiatry*. 2019. Vol. 13, No 4. P. 725–732. <https://doi.org/10.1111/eip.12726>