

САМОСПІВЧУТТЯ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС АНТИКРИХКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

SELF-COMPASSION AS A PERSONAL RESOURCE OF POLICE OFFICERS' ANTIFRAGILITY

Службова діяльність поліцейських в умовах воєнного стану та підвищеної соціальної напруги актуалізує необхідність вивчення психологічних ресурсів, що забезпечують збереження їхньої професійної ефективності та емоційної стабільності. У статті розглянуто самоспівчуття як важливий особистісний ресурс психологічної стійкості працівників поліції в умовах дедалі більшого професійного та воєнного стресу. Теоретичний огляд показав, що самоспівчуття розуміється сучасною наукою як здатність підтримувати себе в ситуаціях труднощів, визнавати власну вразливість і зберігати усвідомлене й неосудливе ставлення до власного досвіду. На основі концепцій К. Нефф і П. Гілберта виокремлено структурні компоненти самоспівчуття та обґрунтовано їх адаптаційну роль. Емпіричне дослідження проведено на вибірці 210 працівників Національної поліції України. Використано опитувальник самоспівчуття К. Нефф, опитувальник життєстійкості та методу SACs. Застосування кластерного аналізу дало змогу виокремити три групи поліцейських – вразливих, адаптивних та антикрихких – як різні типи психологічної стійкості. Результати порівняльного аналізу підтвердили статистично значущі відмінності між групами за всіма компонентами самоспівчуття: антикрихкі респонденти характеризуються найвищими показниками доброти до себе, уважності та відчуття спільності з людством і найнижчими рівнями самокритики, самоізоляції та надмірної ідентифікації; у вразливій групі виявлено протилежний профіль. Отримані дані свідчать, що високий рівень самоспівчуття пов'язаний з емоційною стійкістю, здатністю конструктивно реагувати на стрес і зниженням ризику емоційного виснаження. Самоспівчуття розглядається як ключовий чинник психологічного благополуччя та ефективного функціонування працівників поліції. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, врахуванні гендерних, службових та досвідових характеристик, а також у розробці психологічних програм розвитку самоспівчуття для працівників силових структур.

Ключові слова: самоспівчуття, психологічна стійкість, антикрихкість, поліцейські, професійний стрес, емоційна регуляція, життєстійкість, копінг-стратегії, саморегуляція, військові й екстремальні умови.

The professional activity of police officers under conditions of martial law and increased operational risk highlights the importance of studying psychological resources that ensure resilience and emotional stability. This article examines self-compassion as a key personal factor contributing to psychological resilience in law enforcement personnel. A theoretical analysis showed that self-compassion, based on the concepts of K. Neff and P. Gilbert, is understood as the ability to maintain kindness toward oneself during difficulties, recognize shared human experience, and stay mindful and non-judgmental toward personal emotions. The empirical study involved 210 police officers of the National Police of Ukraine. The Self-Compassion Scale (K. Neff), Hardiness Scale (S. Maddi), and SACS were applied. Cluster analysis revealed three groups-vulnerable, adaptive, and antifragile police officers-representing different types of psychological resilience. Significant between-group differences were observed: antifragile officers demonstrated the highest levels of self-kindness, mindfulness, and sense of common humanity, and the lowest levels of self-criticism, isolation, and over-identification. Vulnerable officers showed the opposite pattern, while the adaptive group demonstrated balanced indicators. The findings suggest that higher self-compassion is associated with better emotional self-regulation, constructive stress response, and reduced risk of emotional exhaustion. Self-compassion may thus be viewed as a crucial personal resource for maintaining psychological well-being and professional effectiveness in police officers. Future studies should consider gender, service-related factors, and develop training programs to enhance self-compassion in law enforcement settings.

Key words: self-compassion, psychological resilience, antifragility, police officers, occupational stress, emotional regulation, hardiness, coping strategies, self-regulation, high-risk professions.

УДК 159.9.072.43:351.74
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.29>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Шиліна А.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри соціології та психології
навчально-наукового інституту № 5
Харківський національний
університет внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0001-7377-0776

Постановка проблеми. Професія поліцейського характеризується інтенсивним стресовим навантаженням, яке особливо зростає в умовах екстремальних ситуацій та воєнного стану. Дослідження свідчать, що хронічний професійний стрес у поліцейських може призводити до емоційного виснаження, зниження працездатності та розвитку симптомів професійного вигорання.

У традиції тибетської філософії співчуття розглядається як фундаментальний компонент духовного шляху людини: воно асоціюється з м'якістю, любов'ю, внутрішньою теплотою, а також нерозривно пов'язане з повагою до інших та відповідальністю перед ними [5, с. 13]. Фома Аквінський

трактував співчуття як прояв милосердя, що ґрунтується на глибокому співпереживанні страждання іншої особи та прагненні допомогти їй у межах можливого [5, с. 15]. На відміну від східної традиції, у християнській думці співчуття має акцент на жертвості та любові як духовній чесноті, що передбачає готовність діяти з огляду на благо іншого, відображаючи любов до Бога та людей [8; 11]. У християнському культурному контексті воно тісно поєднується з поняттями милосердя, співпереживання й благочинності, що позиціонує його як характеристику моральної зрілості та духовності. В англomовній психологічній літературі термін compassion зазвичай перекладають українським

словом «співчуття», зокрема в контексті терапії, сфокусованої на співчутті (Compassion-Focused Therapy, CFT) [10].

Сучасне розуміння самоспівчуття сформоване насамперед завдяки працям К. Неффа і П. Гілберта. На думку К. Неффа, самоспівчуття означає доброзичливе ставлення до себе в моменти болю чи невдач, здатність усвідомлювати зв'язок власного досвіду з універсальною людською вразливістю та вміння обережно й свідомо працювати з негативними переживаннями [16]. Дослідниця виокремлює три ключові складники цього явища: доброта до себе, спільність людського досвіду та уважність. Доброта передбачає підтримку себе замість самозвинувачення; спільність із людством – розуміння, що помилки є природним аспектом людського існування; уважність означає відкритість до власного досвіду та визнання емоцій без уникнення або викривлення [7].

Усвідомленість запобігає надмірному зануренню в негативні емоції і дає змогу їх сприймати без тотального злиття з ними [13]. Натомість недостатня уважність часто пов'язана з тенденцією до надмірної ідентифікації з негативними переживаннями та генералізації окремих невдач на всю особистість, що посилює емоційну вразливість [15; 16]. П. Гілберт розглядає самоспівчуття як форму внутрішньої підтримки, що є протиположною самокритиці та сприяє емоційній стабільності [9]. Діяльність поліцейських супроводжується високими рівнями стресу, що підвищує ризики емоційного й фізичного виснаження. Вітчизняні дослідження підкреслюють важливість турботи про психологічне здоров'я та ресурсність працівників поліції у воєнних умовах [1–3]. У воєнний час ці ризики посилюються, зокрема проявами агресивної поведінки та труднощами саморегуляції, що підтверджують останні міждисциплінарні дослідження [17].

Значна кількість емпіричних робіт демонструє роль самоспівчуття в зниженні страждання та покращенні адаптації. Так, дослідження А. Barnes засвідчило, що особи з хронічним болем, які ставляться до себе доброзичливо, відчувають менший рівень емоційного дискомфорту [6]. А. Аллен і М. Лірі виявили, що самоспівчуття пов'язане з конструктивними стратегіями подолання стресу та рідшим використанням уникнення [4].

К. Неффа із колегами встановила, що самоспівчуття асоціюється з оптимізмом, мудрістю, екстраверсивністю та сумлінністю, а також негативно корелює з нейротизмом і негативними емоційними станами [16]. Натомість низькі рівні самоспівчуття спостерігаються в людей із параноїдальними переконаннями, високою самокритичністю та депресивною симптоматикою [12]. Окремі роботи також зазначають, що здатність співчувати собі підтримує почуття автентичності та внутрішньої узгодженості [18].

Мета дослідження – емпірично вивчити рівень самоспівчуття як особистісного чинника психологічної стійкості в працівників поліції, що належать до груп із різними типами психологічної стійкості.

Завдання дослідження: 1) здійснити теоретичний аналіз поняття «самоспівчуття» та узагальнити сучасні наукові дані щодо його впливу на стресостійкість і психологічне благополуччя особистості; 2) емпірично дослідити особливості прояву компонентів самоспівчуття (доброти до себе, самокритики, уважності, відчуття спільності з людством, самоізоляції та надмірної ідентифікації) у працівників поліції з різними типами психологічної стійкості (вразливих, адаптивних, антикрихких) та визначити статистично значущі міжгрупові відмінності.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 210 працівників Національної поліції України (з них 165 чоловіків і 45 жінок) віком від 21 до 45 років ($M = 32,4$; $SD = 5,7$). Середній стаж служби респондентів – 9,2 роки. Вибірка містить представників різних підрозділів: патрульної поліції, слідчих і співробітників спеціальних (особливих) підрозділів. Для збору даних використано кілька психодіагностичних методик. Рівень співчуття до себе вимірювався за допомогою опитувальника «Співчуття до себе» К. Неффа. Цей опитувальник містить 26 тверджень, що оцінюються за шкалою Лікерта, і дає змогу визначити загальний рівень самоспівчуття, а також показники за шістьма його компонентами (субшкалами): доброта до себе, самокритичність, спільність із людством, самоізоляція, уважність та надмірна ідентифікація [14].

Для оцінки життєстійкості (психологічної стійкості до стресу та здатності протистояти життєвим труднощам) застосовано опитувальник життєстійкості С. Мадді у відповідній адаптації. Для вивчення копінг-поведінки використовувалася методика SACS (Strategic Approach to Coping Scale) С. Хобфолла, що дає змогу визначити домінантні стратегії подолання стресу. На основі отриманих даних за допомогою кластерного аналізу виокремлено три групи поліцейських – вразливу, адаптивну та антикрихку, які можна інтерпретувати як відмінні типи психологічної стійкості, що різняться рівнем емоційної регуляції, самоприйняття та стратегій подолання складних ситуацій.

«Вразлива» група ($n = 68$) – це поліцейські, яким притаманна емоційна нестійкість, підвищена самокритичність і схильність до внутрішнього осуду.

«Адаптивна» група ($n = 72$) – респонденти зі збалансованими формами емоційного реагування та помірним рівнем самоспівчуття.

«Антикрихка» група ($n = 70$) – поліцейські з високим рівнем самоспівчуття, розвинутою уважністю і здатністю до позитивного переосмислення складних подій. Для перевірки гіпотез про міжгрупові відмінності застосовано статистичний критерій Стюдента (t-тест) для незалежних вибірок.

Виклад основного матеріалу дослідження. У таблиці 1 наведено порівняльні дані щодо рівнів самоспівчуття в групах поліцейських з різними типами психологічної стійкості.

Таблиця 1

Результати вимірювання показників самоспівчуття в групах поліцейських ($M \pm m$)

Показники самоспівчуття	Вразлива група	Адаптивна група	Антикрихка група
Доброта до себе	10.84 $\pm$ 1.52	14.26 $\pm$ 1.68	18.32 $\pm$ 1.87
Самокритика	17.42 $\pm$ 1.63	13.58 $\pm$ 1.72	9.61 $\pm$ 1.49
Спільність із людством	9.77 $\pm$ 1.34	13.94 $\pm$ 1.57	16.85 $\pm$ 1.72
Самоізоляція	15.03 $\pm$ 1.41	10.94 $\pm$ 1.23	7.86 $\pm$ 1.19
Уважність	11.18 $\pm$ 1.55	15.92 $\pm$ 1.83	18.44 $\pm$ 1.91
Надмірна ідентифікація	16.92 $\pm$ 1.72	12.03 $\pm$ 1.41	8.37 $\pm$ 1.22

Отримані результати (табл. 1) демонструють виразні відмінності у структурі самоспівчуття між групами поліцейських, які розрізняються за рівнем психологічної стійкості – вразливою, адаптивною та антикрихкою. У вразливій групі спостерігаються найнижчі показники доброти до себе та уважності в поєднанні з найвищими рівнями самокритики, самоізоляції і надмірної ідентифікації. Це свідчить про схильність представників цієї групи до негативного самоставлення, емоційної вразливості та труднощів у самоприйнятті. Для них характерне злиття з деструктивними емоціями, низька толерантність до власних недоліків та підвищене почуття провини. Адаптивна група характеризується збалансованими показниками. Вони демонструють помірну доброту до себе та уважність за одночасно середнім рівнем самокритики. Їм притаманна здатність усвідомлено приймати власні труднощі, не уникаючи при цьому відповідальності. Водночас рівень самоізоляції нижчий, ніж у вразливих, що вказує на кращу інтеграцію соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів. Найвищі позитивні показники спостерігаються в антикрихкій групі. Вони мають високі значення доброти до себе, уважності та спільності з людством, що супроводжується низькими рівнями самокритики, самоізоляції та надмірної ідентифікації. Це вказує на сформовану зрілість емоційного реагування, високу самоприйнятність та здатність трансформувати складні переживання в досвід зростання. Так, антикрихкість як особистісна властивість прямо корелює з високим рівнем самоспівчуття та усвідомленості.

У таблиці 2 представлено результати статистичного аналізу міжгрупових відмінностей за показниками самоспівчуття на основі t-критерію Стюдента.

Як показано в табл. 2, аналіз міжгрупових відмінностей підтвердив статистично значущі різниці між крайніми групами – вразливою та анти-

крихкою – майже за всіма показниками самоспівчуття ($p \leq 0.01$ – 0.001). Зокрема, доброта до себе ($t = 3.10$; $p \leq 0.01$), спільність із людством ($t = 3.25$; $p \leq 0.001$), уважність ($t \leq 2.95$; $p \leq 0.01$) та зниження самокритики ($t = 3.54$; $p \leq 0.001$) в антикрихких поліцейських указують на більш гармонійне емоційне ставлення до себе та високу здатність до самопідтримки у стресових умовах. Також фіксуються суттєві розбіжності за негативними аспектами самоспівчуття – самоізоляцією ($t = 3.89$; $p \leq 0.001$) та надмірною ідентифікацією ($t = 4.05$; $p \leq 0.001$), які значно нижчі в антикрихкій групі. Це свідчить про меншу схильність до замикання в собі, кращу здатність дистанціюватися від емоційного болю і зберігати когнітивну гнучкість у кризових ситуаціях.

Отримані дані узгоджуються з концепцією К. Неффа, згідно з якою самоспівчуття є адаптивним ресурсом саморегуляції, що підтримує психологічну стійкість і попереджує емоційне виснаження [13; 14; 15; 16]. У контексті поліцейської діяльності високий рівень самоспівчуття сприяє профілактиці професійного вигорання, підвищенню ефективності саморефлексії та здатності діяти конструктивно під тиском стресу. Так, антикрихкі поліцейські демонструють оптимальний профіль самоспівчуття, який може розглядатися як психологічний маркер внутрішньої зрілості, саморегуляції та готовності до дій у кризових умовах.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз підтвердив, що самоспівчуття є важливим психологічним ресурсом регуляції емоцій, подолання стресу та підтримання психічного благополуччя, а також виконує функцію адаптивного механізму в професіях підвищеного ризику.

Отримані емпіричні результати узгоджуються з положеннями сучасних психологічних концепцій та емпіричних спостережень, засвідчуючи значущу роль самоспівчуття в підтриманні професій-

Таблиця 2

Статистично значущі відмінності між показниками самоспівчуття в групах поліцейських

Шкала страху співчуття	t(1–2)	t(2–3)	t(1–3)	p(1–2)	p(2–3)	p(1–3)
Доброта до себе	1.51	1.62	3.10	-	-	0.01
Самокритика	1.62	1.77	3.54	-	-	0.001
Спільність із людством	2.02	1.25	3.25	0.05	-	0.001
Самоізоляція	2.19	1.80	3.89	0.05	-	0.001
Уважність	1.98	0.95	2.95	-	-	0.01
Надмірна ідентифікація	2.20	1.96	4.05	0.05	-	0.001

ного функціонування працівників поліції. У проведеному емпіричному дослідженні встановлено, що рівень самоспівчуття системно диференціює поліцейських з різними типами психологічної стійкості. Найнижчі показники доброти до себе, уважності та відчуття спільності з іншими в поєднанні з високими рівнями самокритики, самоізоляції та надмірної ідентифікації характерні для представників вразливої групи, що вказує на їх схильність до емоційного виснаження, ригідного реагування на труднощі та знижену здатність до самопідтримки в стресових умовах.

Адаптивна група демонструє збалансований профіль самоспівчуття і помірну здатність до емоційної регуляції, що відображає виважений стиль самоставлення, схильність визнавати власні переживання та використовувати соціальну підтримку.

Найбільш сприятливий профіль самоспівчуття притаманний антикрихкій групі, представники якої характеризуються високим рівнем доброти до себе, уважності та відчуття єдності з іншими, а також низькими показниками самокритики, самоізоляції та надмірної ідентифікації. Це свідчить про їх емоційну зрілість, гнучкість і здатність трансформувати стресові події в досвід зростання та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Отже, самоспівчуття можна розглядати як ключовий особистісний чинник психологічної стійкості працівників поліції, що сприяє збереженню професійної ефективності, запобігає емоційному виснаженню та забезпечує адаптивну поведінку в умовах екстремального навантаження.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають в аналізі гендерних, службових та досвідових відмінностей у структурі самоспівчуття серед поліцейських.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Пасько О.М., Прудка Л.М. Стрес у роботі поліцейського в умовах воєнного стану. Практикум поліцейської юрисдикції в умовах воєнного стану: особливості Одеського регіону: колективна монографія. Одеса : ОДУВС, 2022. С. 122–141.
2. Пономаренко Я.С., Шиліна А.А. Мотиваційно-вольові детермінанти психологічної готовності поліцейських до екстремальної діяльності. *Вчені записки НУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36(75), № 3. С. 111–116.
3. Шиліна А.А., Гончарова Я.І. Специфіка прийняття рішень поліцейськими в умовах воєнного стану. *Наукові перспективи (спецвипуск)*. 2024. № 5(47). С. 1735–1743.
4. Allen A.B., Leary M.R. Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*. 2010. № 4(2). P. 107–118.
5. Barad J. The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist Christian Studies*. 2007. № 27. P. 11–29.
6. Barnes A., Adam M.E., Eke A.O., Ferguson L.J. Exploring the emotional experiences of young women with chronic pain: The potential role of self-compassion. *Journal of Health Psychology*. 2021. № 26(3). P. 367–377.
7. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. № 11(3). P. 191–206.
8. Elisha O. Moral ambitions of grace: The paradox of compassion and accountability in Evangelical faith-based activism. *Cultural Anthropology*. 2008. № 23(1). P. 154–189.
9. Gilbert P., Clarke M., Hempel S., Miles J., Irons C. Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*. 2004. № 43(1). P. 31–50.
10. Gilbert P., Proctor S. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2006. № 13(6). P. 353–379.
11. Gilman J.E. Compassion and public covenant: Christian faith in public life. *Journal of Church and State*. 1994. № 36(4). P. 747–771.
12. Mills A., Gilbert P., Bellew R., McEwan K., Gale C. Paranoid beliefs and self-criticism in students. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2007. № 14(5). P. 358–364.
13. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2, № 2. P. 85–101.
14. Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2, № 2. P. 223–250.
15. Neff K.D., Germer C. Self-compassion and psychological well-being. In: E.M. Seppälä, E. Simon Thomas, S.L. Brown, M.C. Worline, C.D. Cameron, J.R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science*. New York : Oxford University Press, 2017. P. 371–386.
16. Neff K.D., Rude S.S., Kirkpatrick K.L. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*. 2007. № 41(4). P. 908–916.
17. 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.
18. Zhang J.W., Chen S., Tomova Shakur T.K., Bilgin B., Chai W.J., Ramis T., Shaban-Azad H., Raza-vi P., Nutankumar T., Manukyan A. A compassionate self is a true self? Self-compassion promotes subjective authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2019. № 45(9). P. 1323–1337.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 11.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025