https://doi.org/10.34142/23129387.2026.75.13
УДК 159.9.072.4
ORCID ID: 0009-0001-0584-2181

МАЙНДФУЛНЕС ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС АКСІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Д.О. Дубінін
Доктор філософії з психології, викладач кафедри реабілітаційної психології,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
E-mail: dimitry.dubinin@gmail.com

Актуальність дослідження: професійна діяльність працівників поліції пов'язана з високою відповідальністю, значним емоційним навантаженням та необхідністю ухвалювати рішення у складних і невизначених ситуаціях. За таких умов особливого значення набуває аксіологічна компетентність, яка забезпечує усвідомлення, узгодження та реалізацію особистісних і професійних цінностей у поведінці. Перспективним психологічним ресурсом її підтримання може бути майндфулнес, що пов'язаний з усвідомленою увагою до поточного досвіду, зменшенням автоматичності реагування та більш гнучкою саморегуляцією.

Мета дослідження: встановити особливості взаємозв'язків майндфулнес з аксіологічною компетентністю працівників поліції та визначити прогностичну значущість окремих аспектів майндфулнес щодо її загального рівня.

Методи дослідження: «Опитувальник аксіологічної компетентності» Д. О. Дубініна, Resilience Scale for Adults – RSA О. Фрібора та ін. в україномовній адаптації Д. О. Дубініна, «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес» – ПОМ-15, створений на основі моделі R. A. Baer та ін., адаптований Я. Ю. Каплуненко та В. В. Кучиною. Для статистичного опрацювання застосовано кореляційний аналіз Спірмена та множинний лінійний регресійний аналіз.

Результати дослідження: встановлено систему позитивних статистично значущих зв'язків між компонентами аксіологічної

компетентності та ресурсами резильєнтності, що підтверджує її професійно-психологічне значення для працівників поліції. Кореляційний аналіз майндфулнес та аксіологічної компетентності показав, що 31 із 36 можливих зв'язків є статистично значущими. Найтісніший зв'язок виявлено між загальними показниками майндфулнес та аксіологічної компетентності (r = 0,73; $p < 0,001$). Серед окремих аспектів майндфулнес найбільш виражено із загальною аксіологічною компетентністю пов'язані неосудливість до внутрішнього досвіду (r = 0,60), опис (r = 0,53), усвідомлена дія (r = 0,45) та нереагування (r = 0,40). Регресійна модель пояснює 58,6 % варіативності загального показника аксіологічної компетентності. Статистично значущими предикторами виявилися неосудливість до внутрішнього досвіду (β = 0,359), опис (β = 0,298), усвідомлена дія (β = 0,238) та нереагування (β = 0,177), тоді як спостереження не мало самостійної прогностичної значущості.

Висновки: результати дослідження засвідчують системний зв'язок майндфулнес з аксіологічною компетентністю працівників поліції. Найбільше значення мають ті аспекти майндфулнес, які забезпечують неосудливе ставлення до внутрішнього досвіду, його усвідомлене осмислення, зменшення автоматичності реагування та більш контрольовану реалізацію поведінки. Отримані дані дають підстави розглядати майндфулнес як перспективний психологічний ресурс аксіологічної компетентності та враховувати його окремі компоненти у програмах психологічної підготовки та супроводу працівників поліції.

Ключові слова: *майндфулнес, аксіологічна компетентність, резильєнтність, працівники поліції, ціннісна саморегуляція, усвідомлена дія, неосудливість.*

Mindfulness as a psychological resource of axiological competence in police officers

Dmytro Dubinin [ABCD]
PhD in Psychology, Lecturer at the Department of Rehabilitation Psychology,
H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
E-mail: dimitry.dubinin@gmail.com

Relevance of the study: Police officers' professional activity involves a high level of responsibility, considerable emotional

demands, and the need to make decisions in complex and uncertain situations. Under such conditions, axiological competence becomes particularly important, as it enables individuals to recognize, coordinate, and implement personal and professional values in their behavior. Mindfulness may serve as a promising psychological resource for supporting axiological competence due to its association with conscious attention to present-moment experience, reduced automaticity of responding, and more flexible self-regulation.

Aim of the study: To identify the relationships between mindfulness and axiological competence in police officers and to determine the predictive significance of individual mindfulness facets for the overall level of axiological competence.

Research methods: D. O. Dubinin's Axiological Competence Questionnaire, the Resilience Scale for Adults – RSA by O. Friborg et al. in the Ukrainian adaptation by D. O. Dubinin, and the Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ-15, developed on the basis of the model proposed by R. A. Baer et al. and adapted by Ya. Yu. Kaplunenko and V. V. Kuchyna. Spearman's rank correlation analysis and multiple linear regression analysis were used for statistical data processing.

Results of the study: A system of positive statistically significant relationships was established between the components of axiological competence and resilience resources, supporting the professional and psychological relevance of axiological competence for police officers. Correlation analysis of mindfulness and axiological competence showed that 31 out of 36 possible relationships were statistically significant. The strongest association was found between the overall mindfulness score and the overall axiological competence score ($r = 0.73$; $p < 0.001$). Among individual mindfulness facets, the overall level of axiological competence was most strongly associated with nonjudging of inner experience ($r = 0.60$), describing ($r = 0.53$), acting with awareness ($r = 0.45$), and nonreactivity ($r = 0.40$). The regression model explained 58.6% of the variance in the overall axiological competence score. Statistically significant predictors

were nonjudging of inner experience (β = 0.359), describing (β = 0.298), acting with awareness (β = 0.238), and nonreactivity (β = 0.177), whereas observing did not demonstrate independent predictive significance.

Conclusions: The findings indicate a systematic relationship between mindfulness and axiological competence in police officers. The most relevant facets of mindfulness are those associated with a nonjudgmental attitude toward inner experience, its conscious processing, reduced automaticity of responding, and more deliberate behavioral regulation. The findings support the consideration of mindfulness as a promising psychological resource for axiological competence and suggest that its individual facets may be taken into account in psychological training and support programs for police officers.

Keywords: *mindfulness, axiological competence, resilience, police officers, value-based self-regulation, acting with awareness, nonjudging.*

Вступ.

Професійна діяльність поліцейського належить до тих видів праці, у яких психологічне навантаження поєднується з високою суспільною відповідальністю за наслідки прийнятих рішень. Виконання службових завдань передбачає постійну готовність діяти за нестачі часу та інформації, швидко оцінювати мінливі обставини, взаємодіяти з людьми у конфліктних або кризових станах, контролювати власні емоційні реакції та водночас залишатися в межах правових і професійних норм. Д. О. Александров підкреслює складний психологічний характер діяльності працівників Національної поліції, яка висуває підвищені вимоги до особистісної регуляції, стійкості та здатності зберігати професійно доцільну поведінку в напружених ситуаціях (Александров, 2016). У працях О. О. Євдокімової, І. В. Жданової, Д. В. Швеця, Ю. В. Александрова, В. І. Барка та інших дослідників також показано, що психологічне забезпечення поліцейської діяльності має охоплювати не лише професійні вміння, а і характеристики

особистості, від яких залежить ефективність поведінки за умов ризику та стресу (Євдокімова та ін., 2018).

Водночас специфіка роботи поліції не вичерпується її стресогенністю. Значна частина професійних ситуацій містить ціннісний вибір: необхідність дотримуватися законності, неупередженості, поваги до людської гідності, відповідальності та професійної честі може поєднуватися з емоційним тиском, обмеженим часом, суперечливими інтересами учасників події та особистим ставленням працівника до того, що відбувається. Тому психологічно значущим стає не лише те, які цінності визнає поліцейський, а і те, наскільки він здатний користуватися ними як внутрішніми орієнтирами безпосередньо в процесі прийняття рішення. Саме ця функціональна сторона ціннісної сфери набуває особливого значення для професії, у якій поведінкова помилка може мати правові, соціальні та особистісні наслідки.

Для опису такої здатності нами було концептуалізовано поняття аксіологічної компетентності працівника поліції. Її зміст пов'язаний зі спроможністю особистості осмислювати цінності, оцінювати їх значення, обирати узгоджені з ними рішення та регулювати власну поведінку на ціннісній основі (Дубінін, 2023). У подальших дослідженнях було конкретизовано структурну організацію цього феномена та виокремлено п'ять взаємопов'язаних складових: ціннісну рефлексію, ціннісну самореалізацію, ціннісну гармонійність, ціннісний розвиток і ціннісну толерантність (Дубінін, 2025). Така структура охоплює декілька різних психологічних завдань – від розуміння власних орієнтирів до їх реалізації, перегляду, внутрішнього узгодження та співвіднесення з цінностями інших людей.

Отже, аксіологічна компетентність не тотожна самому набору ціннісних орієнтацій. Вона характеризує те, наскільки людина може зробити власну систему цінностей реально дієвим засобом регуляції. Це розмежування особливо важливе для аналізу професійної поведінки поліцейських. Наявність прийнятих принципів не гарантує, що вони визначатимуть

конкретну дію в момент гострої емоційної активації. Сильний афект, звичний спосіб реагування, поспішна оцінка ситуації або фіксація на одному варіанті її розуміння можуть звужувати простір свідомого вибору. Тому постає питання про психологічні характеристики, які підтримують можливість помітити власну реакцію до того, як вона безпосередньо перетвориться на поведінку, та зберегти доступ до більш стійких регуляторних орієнтирів.

Одним із можливих ресурсів такої регуляції є майндфулнес. У моделі S. R. Bishop та співавторів він описується через регуляцію уваги щодо поточного досвіду та особливий спосіб ставлення до того, що людина помічає, без передчасної реакції на внутрішню подію (Bishop et al., 2004). K. W. Brown та R. M. Ryan розглядають майндфулнес як якість свідомості, пов'язану з уважністю до того, що відбувається в теперішньому, та показують її зв'язок із саморегуляцією поведінки та психологічним благополуччям (Brown & Ryan, 2003). У п'ятифакторній моделі R. A. Baer та співавторів структура майндфулнес конкретизована через спостереження, опис, усвідомлену дію, неосудливість до внутрішнього досвіду та нереагування (Baer et al., 2006). Саме ця модель використана в українській адаптації короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес ПОМ-15 Я. Ю. Каплуненко та В. В. Кучини (Каплуненко & Кучина, 2023).

Пояснювальний потенціал майндфулнес щодо ціннісної регуляції пов'язаний не стільки з посиленням уваги як такої, скільки зі зміною способу опрацювання внутрішнього досвіду. S. L. Shapiro та співавтори вказують на значення наміру, уваги та особливого ставлення до переживань у механізмах майндфулнес та пов'язують їх із можливістю змінювати позицію людини щодо власного досвіду (Shapiro et al., 2006). B. K. Hölzel та співавтори виокремлюють серед механізмів майндфулнес регуляцію уваги, усвідомлення тілесних сигналів, емоційну регуляцію та зміну способу сприйняття себе (Hölzel et al., 2011). Сукупно ці процеси можуть послаблювати автоматичний перехід від думки, емоції або імпульсу до дії,

залишаючи можливість для більш рефлексивного вибору.

Саме цей аспект створює теоретичну точку перетину між майндфулнес та аксіологічною компетентністю. Цінність може впливати на поведінку лише за умови, що людина здатна утримати її в полі психологічної регуляції в конкретний момент вибору. Якщо внутрішня реакція відразу визначає поведінку, можливість такого співвіднесення звужується. Помічання власного стану, його диференціація, відсутність миттєвого осуду та здатність не реалізовувати перший імпульс, навпаки, можуть створювати часовий та психологічний проміжок для оцінювання альтернатив. Тому різні аспекти майндфулнес потенційно можуть бути пов'язані з різними функціями аксіологічної компетентності: спостереження – з рефлексією, усвідомлена дія – із практичним втіленням цінностей, неосудливість – із внутрішньою гармонізацією, нереагування – зі здатністю витримувати суперечливий досвід та відмінність позицій.

Окремий напрям досліджень підтверджує можливий зв'язок майндфулнес з морально значущим вибором. N. E. Ruedy та M. E. Schweitzer встановили, що вищі показники майндфулнес пов'язані з більшою орієнтацією на етичні стандарти та меншою схильністю до неетичної поведінки в експериментальних завданнях (Ruedy & Schweitzer, 2010). Ці результати не дозволяють ототожнювати майндфулнес із моральністю, однак показують, що уважність до власного поточного досвіду може бути релевантною для ситуацій, у яких поведінковий вибір залежить від усвідомлення нормативного або ціннісного аспекту рішення.

Для поліцейської діяльності проблема майндфулнес досліджувалася переважно у зв'язку зі стресом, емоційною реактивністю та психологічним здоров'ям. У рандомізованому дослідженні M. S. Christopher та співавторів програма Mindfulness-Based Resilience Training для представників правоохоронних органів супроводжувалася після завершення втручання зниженням організаційного стресу, вигорання, порушень сну та агресивності, а також підвищенням

психологічної гнучкості та нереагування (Christopher et al., 2018). D. W. Grupe та співавтори отримали дані про зменшення сприйнятого стресу, тривожних проявів, проблем зі сном, вигорання та симптоматики посттравматичного стресу після спеціально адаптованого тренінгу майндфулнес для поліцейських (Grupe et al., 2021).

Важливі для цього дослідження результати отримали M. Hoeve, E. I. de Bruin, F. van Rooij та S. M. Bögels. Після групової програми для працівників поліції покращилися показники майндфулнес та зменшилося психологічне напруження, зміни усвідомленої дії та неосудливості були пов'язані зі зниженням стресу (Hoeve et al., 2021). Систематичний огляд T. Vadvilavičius, E. Varnagirytė, G. Jarašiūnaitė-Fedosejeva та L. Gustainienė також показав, що в дослідженнях працівників поліції майндфулнес-орієнтовані втручання найчастіше демонструють сприятливі зміни стресу та пов'язаних із ним проявів, хоча автори наголошують на обмеженій кількості робіт та неоднорідності використаних дизайнів (Vadvilavičius et al., 2023).

Таким чином, накопичені емпіричні дані підтверджують професійну релевантність майндфулнес для поліцейських, але основний масив таких досліджень стосується стресового навантаження, психічного здоров'я, сну, емоційної реактивності та резильєнтності. Значно менше відомо про те, як усвідомленість співвідноситься з ціннісною регуляцією професійної поведінки. Водночас саме цей напрям може бути принципово важливим для розуміння психологічних ресурсів аксіологічної компетентності: поліцейський повинен не лише витримувати навантаження, а і зберігати здатність приймати рішення відповідно до професійно та особистісно значущих орієнтирів.

Отже, наявні теоретичні моделі дають підстави припускати зв'язок майндфулнес з аксіологічною компетентністю, а результати досліджень поліцейських підтверджують практичну значущість окремих його аспектів для професійної саморегуляції. Проте емпірично залишається

недостатньо з'ясованим, чи однаковою мірою спостереження, опис внутрішнього досвіду, усвідомлена дія, неосудливість та нереагування пов'язані з різними компонентами аксіологічної компетентності та які з них мають незалежну прогностичну значущість щодо її інтегрального рівня.

Метою цього дослідження є встановлення особливостей взаємозв'язку майндфулнес з аксіологічною компетентністю працівників поліції та визначення прогностичної значущості окремих аспектів майндфулнес щодо її загального рівня.

Методи дослідження: У дослідженні взяли участь 127 працівників Національної поліції України віком від 20 до 44 років. Для збору емпіричних даних використано три психодіагностичні методики.

Аксіологічна компетентність оцінювалася за «Опитувальником аксіологічної компетентності» Д. О. Дубініна (Дубінін, 2025a). Методика охоплює п'ять шкал: «Ціннісна рефлексія», «Ціннісна самореалізація», «Ціннісна гармонійність», «Ціннісний розвиток», «Ціннісна толерантність», а також загальний показник аксіологічної компетентності.

Для дослідження резильєнтності застосовано Resilience Scale for Adults – RSA O. Friborg, O. Hjemdal, J. H. Rosenvinge та M. Martinussen в україномовній адаптації Д. О. Дубініна (Friborg et al., 2003; Дубінін, 2025b). Методика містить шість шкал: «Соціальні ресурси», «Сімейна згуртованість», «Самоприйняття», «Схильність до структурування життя», «Соціальна компетентність», «Сплановане майбутнє», а також інтегральний показник резильєнтності.

Майндфулнес оцінено за «П'ятифакторним опитувальником майндфулнес» – ПОМ-15, створеним на основі моделі R. A. Baer та співавторів і адаптованим українською мовою Я. Ю. Каплуненко та В. В. Кучиною (Baer et al., 2006; Каплуненко & Кучина, 2023). Оцінювалися п'ять аспектів: «Спостереження», «Опис», «Усвідомлена дія», «Неосудливість до внутрішнього досвіду», «Нереагування», а також загальний показник майндфулнес.

Для статистичного опрацювання результатів застосовано описову статистику, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена та множинний лінійний регресійний аналіз. Кореляційний аналіз використовувався для визначення взаємозв'язків між майндфулнес, аксіологічною компетентністю та резильєнтністю. У регресійній моделі аспекти майндфулнес розглядалися як предиктори, а загальний показник аксіологічної компетентності – як залежна змінна.

Результати

Перший етап аналізу був спрямований на з'ясування професійно-психологічного значення аксіологічної компетентності. Для цього її окремі компоненти зіставлено з ресурсами резильєнтності, визначеними за Resilience Scale for Adults – RSA. Такий аналіз дає можливість оцінити, наскільки здатність працівника поліції орієнтуватися у власній системі цінностей пов'язана з характеристиками, що підтримують стійкість до тривалого професійного навантаження.

Таблиця 1

Взаємозв'язки аксіологічної компетентності з показниками резильєнтності працівників поліції

Показники RSA	Показники аксіологічної компетентності				
	Ціннісна рефлексія	Ціннісна само-реалізація	Ціннісна гармонійність	Ціннісний розвиток	Ціннісна толерантність
Сімейна згуртованість	0,64***	0,56***	0,52***	0,70***	0,55***
Соціальні ресурси	0,61***	0,55***	0,54***	0,60***	0,54***
Сплановане майбутнє	0,60***	0,61***	0,57***	0,58***	0,57***
Самоприйняття	0,66***	0,93***	0,76***	0,69***	0,75***
Соціальна компетентність	0,58***	0,48***	0,42***	0,61***	0,40***
Схильність до структурування життя	0,54***	0,48***	0,46***	0,68***	0,46***

*Примітка: *** $p < 0,001$.*

Отримана кореляційна матриця характеризується виразною однорідністю: усі компоненти аксіологічної

компетентності мають позитивні статистично значущі зв'язки з кожним із досліджених ресурсів RSA. Значення коефіцієнтів коливаються від 0,40 до 0,93, тому йдеться не про окремі випадкові асоціації, а про достатньо цілісну систему співвідношень між ціннісною регуляцією та психологічними ресурсами стійкості.

Найсильніший зв'язок зафіксовано між ціннісною самореалізацією та самоприйняттям (r□ = 0,93; p < 0,001). Самоприйняття також тісно співвідноситься з ціннісною гармонійністю (r□ = 0,76), ціннісною толерантністю (r□ = 0,75), ціннісним розвитком (r□ = 0,69) та рефлексією власних цінностей (r□ = 0,66). Отже, прийняття себе найбільшою мірою виявляється пов'язаним із загальною здатністю особистості усвідомлювати, узгоджувати та реалізовувати власні ціннісні орієнтири.

Окремої уваги заслуговує ціннісний розвиток, для якого простежується найбільш рівномірний профіль зв'язків із різними ресурсами резильєнтності. Його кореляції становлять r□ = 0,70 із сімейною згуртованістю, r□ = 0,68 зі схильністю до структурування життя, r□ = 0,61 із соціальною компетентністю та r□ = 0,60 із соціальними ресурсами. Це дозволяє припустити, що готовність переглядати та розвивати власну систему цінностей поєднується як із внутрішніми ресурсами організації життєдіяльності, так і з ефективнішим використанням міжособистісної підтримки.

Ціннісна рефлексія також стабільно пов'язана з усіма компонентами RSA – від r□ = 0,54 до r□ = 0,66. Подібний результат вказує на значення усвідомлення власних ціннісних підстав для підтримання життєвої перспективи, соціальних зв'язків та внутрішньої організованості. Для ціннісної толерантності найвиразніші співвідношення встановлено із самоприйняттям (r□ = 0,75), спланованим майбутнім (r□ = 0,57) та сімейною згуртованістю (r□ = 0,55).

Сукупність виявлених зв'язків свідчить, що аксіологічна компетентність має значення, яке виходить за межі власне ціннісної сфери. Її компоненти систематично співвідносяться з

особистісними та соціальними ресурсами, що допомагають працівникові поліції підтримувати стійкість у складних умовах служби. Це дає підстави розглядати сформовану здатність працювати з власними цінностями як один із психологічних ресурсів професійного функціонування поліцейських та обґрунтовує подальший пошук характеристик, пов'язаних із розвитком самої аксіологічної компетентності.

Другим напрямом аналізу стало визначення взаємозв'язків між аспектами майндфулнес та аксіологічною компетентністю працівників поліції. Результати кореляційного аналізу наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Взаємозв'язки показників майндфулнес та аксіологічної компетентності працівників поліції, r□

Показники майндфулнес	Показники аксіологічної компетентності					
	Ціннісна рефлексія	Ціннісна самореалізація	Ціннісна гармонійність	Ціннісний розвиток	Ціннісна толерантність	Загальний показник
Спостереження	0,39***	–	–	0,24**	–	0,34***
Опис	0,32***	0,39***	0,33***	0,26**	0,19*	0,53***
Усвідомлена дія	–	0,46***	0,30***	0,25**	0,23**	0,45***
Неосудливість до внутрішнього досвіду	0,23**	0,28**	0,49***	0,37***	0,31***	0,60***
Нереагування	–	0,18*	0,29***	0,31***	0,44***	0,40***
Загальний показник майндфулнес	0,34***	0,45***	0,48***	0,45***	0,41***	0,73***

*Примітка: наведено статистично значущі коефіцієнти; «–» – статистично незначущий зв'язок; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.*

Кореляційна структура виявила переважно позитивний характер співвідношень: статистично значущими виявилися 31 із 36 можливих зв'язків. Найбільш виражений результат

отримано для загальних показників майндфулнес та аксіологічної компетентності (r□ = 0,73; p < 0,001). Отже, вищій сформованості усвідомленого ставлення до власного досвіду відповідає вищий рівень здатності орієнтуватися у власних цінностях та використовувати їх у регуляції поведінки.

Серед окремих аспектів майндфулнес найтісніше із загальною аксіологічною компетентністю пов'язана неосудливість до внутрішнього досвіду (r□ = 0,60). Далі за силою зв'язку розташовуються опис внутрішнього досвіду (r□ = 0,53), усвідомлена дія (r□ = 0,45), нереагування (r□ = 0,40) та спостереження (r□ = 0,34).

Водночас окремі аспекти майндфулнес мають власну специфіку співвідношень із компонентами аксіологічної компетентності. Спостереження найбільше пов'язане з ціннісною рефлексією (r□ = 0,39), усвідомлена дія – із ціннісною самореалізацією (r□ = 0,46), неосудливість – із ціннісною гармонійністю (r□ = 0,49), а нереагування – із ціннісною толерантністю (r□ = 0,44). Така диференціація показує, що окремі складові майндфулнес можуть бути пов'язані з різними функціями ціннісної саморегуляції.

Отримані результати підтверджують системний зв'язок майндфулнес з аксіологічною компетентністю працівників поліції. Водночас кореляційний аналіз не дає можливості визначити незалежний внесок кожного аспекту майндфулнес, тому наступним етапом стало застосування множинного регресійного аналізу.

Виявлена система кореляцій засвідчила, що окремі аспекти майндфулнес по-різному співвідносяться з аксіологічною компетентністю. Для визначення їх самостійного внеску було проведено множинний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав загальний показник аксіологічної компетентності, предикторами – п'ять компонентів майндфулнес.

Таблиця 3

Показники майндфулнес як статистичні предиктори загального рівня аксіологічної компетентності працівників

поліції

Предиктори	β	Стд. пом. β	B	Стд. пом. B	t	p
Константа	–	–	0,618	0,231	2,68	0,008
Спостереження	0,101	0,066	0,092	0,060	1,53	0,129
Опис	0,298	0,073	0,271	0,066	4,08	< 0,001
Усвідомлена дія	0,238	0,072	0,215	0,065	3,31	0,001
Неосудливість до внутрішнього досвіду	0,359	0,071	0,328	0,065	5,06	< 0,001
Нереагування	0,177	0,068	0,161	0,062	2,60	0,010

Примітка: $R^2 = 0,586$; скоригований $R^2 = 0,569$; $F(5; 121) = 34,25$; $p < 0,001$.

Регресійна модель є статистично значущою та пояснює 58,6 % варіативності загального показника аксіологічної компетентності. Найбільший незалежний внесок має неосудливість до внутрішнього досвіду ($\beta = 0,359$; $p < 0,001$). Далі за величиною стандартизованих коефіцієнтів – опис внутрішнього досвіду ($\beta = 0,298$; $p < 0,001$), усвідомлена дія ($\beta = 0,238$; $p = 0,001$) та нереагування ($\beta = 0,177$; $p = 0,010$).

У стандартизованому вигляді регресійне рівняння має такий вигляд: Z (загальна аксіологічна компетентність) = 0,101Z (Спостереження) + 0,298Z (Опис) + 0,238Z (Усвідомлена дія) + 0,359Z (Неосудливість до внутрішнього досвіду) + 0,177Z (Нереагування)

Провідна роль неосудливості може бути пов’язана з тим, що ціннісна саморегуляція потребує здатності помічати власні думки та переживання без їх миттєвого оцінювання. За таких умов внутрішня реакція не визначає поведінковий вибір автоматично, а може бути співвіднесена з більш стійкими особистісними та професійними орієнтирами. Значущість шкали «Опис» показує роль диференціації та вербалізації внутрішнього досвіду, оскільки усвідомлений вибір передбачає достатньо чітке розуміння того, що саме людина переживає в конкретній ситуації.

Внесок усвідомленої дії узгоджується з поведінковою природою аксіологічної компетентності: цінності набувають

регуляторного значення тоді, коли вони реалізуються у фактичних рішеннях та вчинках. Нереагування, зі свого боку, пов'язане зі здатністю утримуватися від негайної реалізації первинного імпульсу, що залишає можливість для вибору поведінки, більш узгодженої з особистісними та професійними цінностями.

Спостереження, попри позитивний кореляційний зв'язок із загальним показником аксіологічної компетентності, у багатофакторній моделі не набуло самостійної прогностичної значущості ($\beta = 0{,}101$; $p = 0{,}129$). Це дає підстави припускати, що саме по собі помічання внутрішнього та зовнішнього досвіду є недостатнім для ціннісної саморегуляції. Більш суттєвим виявляється те, як людина опрацьовує усвідомлений досвід – чи здатна його описати, не оцінювати автоматично, не реагувати імпульсивно та діяти усвідомлено.

Отже, регресійний аналіз доповнює результати кореляційного етапу та показує, що майндфулнес пов'язаний з аксіологічною компетентністю не як однорідна характеристика. Найбільше значення мають ті його аспекти, які забезпечують неосудливе ставлення до внутрішнього досвіду, його усвідомлене осмислення та регуляцію поведінкової відповіді. Це дозволяє розглядати майндфулнес як перспективний психологічний ресурс аксіологічної компетентності працівників поліції, не інтерпретуючи встановлені статистичні зв'язки як доказ прямої причинності.

Висновки

Аксіологічна компетентність працівників поліції пов'язана з особистісними та соціальними ресурсами, що підтримують психологічну стійкість у професійній діяльності. Позитивні кореляції всіх її компонентів із показниками резильєнтності засвідчують, що здатність усвідомлювати, узгоджувати, розвивати та реалізовувати власні цінності має значення не лише для ціннісної сфери, а і для ширшої системи психологічної саморегуляції поліцейського.

Найвиразніші зв'язки виявлено між ціннісною самореалізацією та самоприйняттям, а також між ціннісним

розвитком і низкою ресурсів резильєнтності. Така структура результатів свідчить, що практичне втілення цінностей та готовність до їх подальшого розвитку поєднуються з більшою внутрішньою узгодженістю, організованістю життєдіяльності та ефективнішим використанням соціальних ресурсів.

Кореляційний аналіз майндфулнес та аксіологічної компетентності виявив переважно позитивні статистично значущі співвідношення. Найтісніший зв'язок установлено між їх загальними показниками ($r = 0,73$; $p < 0,001$). Серед окремих аспектів майндфулнес із загальною аксіологічною компетентністю найбільш виражено пов'язані неосудливість до внутрішнього досвіду ($r = 0,60$), опис внутрішніх станів ($r = 0,53$), усвідомлена дія ($r = 0,45$) та нереагування ($r = 0,40$).

Результати множинного регресійного аналізу показали, що сукупність п'яти аспектів майндфулнес пояснює 58,6 % варіативності загального показника аксіологічної компетентності. Найбільшу незалежну прогностичну значущість має неосудливість до внутрішнього досвіду ($\beta = 0,359$), а також значущими предикторами виступають опис ($\beta = 0,298$), усвідомлена дія ($\beta = 0,238$) та нереагування ($\beta = 0,177$). Спостереження, попри наявність позитивного кореляційного зв'язку, після одночасного врахування інших аспектів майндфулнес не зберігає самостійної статистичної значущості.

Отримані дані дозволяють розглядати майндфулнес як перспективний психологічний ресурс аксіологічної компетентності працівників поліції. Найбільш важливими в цьому контексті є не саме фіксування поточного досвіду, а здатність розпізнавати та описувати його, утримуватися від автоматичного оцінювання, не переходити безпосередньо до імпульсивної реакції та зберігати усвідомленість у процесі дії.

Практичне значення результатів полягає у можливості врахування окремих аспектів майндфулнес під час психологічної підготовки та супроводу працівників поліції, зокрема у програмах, спрямованих на розвиток ціннісної саморегуляції професійної поведінки. Водночас кореляційно-регресійний дизайн не дає підстав трактувати встановлені

зв'язки як прямий причинний вплив, тому подальші дослідження мають бути спрямовані на експериментальну перевірку того, чи супроводжується розвиток майндфулнес змінами аксіологічної компетентності.

Література:

Александров, Д. О. (2016). Загальна психологічна характеристика професійної діяльності працівника Національної поліції. *Юридична психологія, 18*(1), 129–139.

Дубінін, Д. О. (2023). Аксіологічна компетентність у структурі резильєнтності працівників поліції: концептуалізація поняття. *Габітус, 53*, 178–183. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.30

Дубінін Д. О. (2025a). Аксіологічна компетентність як детермінанта резильєнтності працівників поліції [Дисертація доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія]. Харківський національний університет внутрішніх справ.

Дубінін Д. О. (2025b). Україномовна адаптація дорослої версії опитувальника резильєнтності Resilience Scale for Adults – RSA. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*, 8(48), 1417–1429. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1417-1429

Євдокімова, О. О., Жданова, І. В., Швець, Д. В., Александров, Ю. В., & Барко, В. І. (2018). *Психологія у професійній діяльності поліції* (В. В. Сокуренко, ред.). Харківський національний університет внутрішніх справ.

Каплуненко, Я. Ю., & Кучина, В. В. (2023). Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія, 1*(28), 95–105. https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

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. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Christopher, M. S., Hunsinger, M., Goerling, R. J., Bowen, S., Rogers, B. S., Gross, C. R., Dapolonia, E., & Pruessner, J. C. (2018). Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity, and aggression among law enforcement officers: A feasibility and preliminary efficacy trial. *Psychiatry Research, 264*, 104–115. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.03.059

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A

new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12*(2), 65–76. https://doi.org/10.1002/mpr.143

Grupe, D. W., McGehee, C., Smith, C., Francis, A. D., Mumford, J. A., & Davidson, R. J. (2021). Mindfulness training reduces PTSD symptoms and improves stress-related health outcomes in police officers. *Journal of Police and Criminal Psychology, 36*(1), 72–85. https://doi.org/10.1007/s11896-019-09351-4

Hoeve, M., de Bruin, E. I., van Rooij, F., & Bögels, S. M. (2021). Effects of a mindfulness-based intervention for police officers. *Mindfulness, 12*, 1672–1684. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01631-7

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 537–559. https://doi.org/10.1177/1745691611419671

Ruedy, N. E., & Schweitzer, M. E. (2010). In the moment: The effect of mindfulness on ethical decision making. *Journal of Business Ethics, 95*(1), 73–87. https://doi.org/10.1007/s10551-011-0796-y

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Vadvilavičius, T., Varnagirytė, E., Jarašiūnaitė-Fedosejeva, G., & Gustainienė, L. (2023). The effectiveness of mindfulness-based interventions for police officers' stress reduction: A systematic review. *Journal of Police and Criminal Psychology, 38*(1), 223–239. https://doi.org/10.1007/s11896-022-09570-2

Отримано: 13 09 2026 року
Прорецензовано: 22 09 2026 року
Прийнято до друку: 30 09 2026 року