

УДК 159.944:351.74



В. В. Доценко

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЯК ПРЕДИКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Доценко Вікторія В'ячеславівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

<https://orcid.org/0000-0001-7757-2793>, e-mail: valakh@meta.ua,

Харківський національний університет внутрішніх справ

Анотація. У статті обґрунтовано та емпірично перевірено роль психологічних ресурсів як ключового предиктора стресостійкості поліцейських в умовах невизначеності. Встановлено, що три компоненти моделі BASIC Ph мають прогностичний внесок у пояснення стресостійкості поліцейських – це фізична активність, віра і переконання та когніції. Висновки важливі для розроблення тренінгових програм з формування та посилення стресостійкості поліцейських.

Ключові слова: копінг-поведінка; невизначеність; психологічні ресурси; поліцейські; стресостійкість.

Вступ

Професійні обов'язки поліцейських у воєнний час зазнали кардинальних змін і вийшли за межі традиційних функцій охорони громадського порядку та кримінального розслідування. Поліцейські стають першою лінією реагування на деокупованих територіях, виконуючи завдання з евакуації, фіксації воєнних злочинів, надання домедичної допомоги, підтримання стабільності та забезпечення життєдіяльності в умовах постійної небезпеки. Крім того, у прифронтових містах і областях поліція цілодобово працює під ворожими обстрілами, забезпечуючи правопорядок, документуючи наслідки ракетних ударів та допомагаючи Державній службі з надзвичайних ситуацій у рятувальних операціях на місцях руйнувань. До завдань цих підрозділів відносять також оперативне реагування на масові руйнування інфраструктури та підтримку критично важливих комунікацій в умовах регулярних повітряних тривог.

Окремим пріоритетом стало забезпечення внутрішньої безпеки: поліцейські активно залучені до контрдиверсійної діяльності, проводячи стабілізаційні заходи та виявляючи осіб, причетних до співпраці з агресором (колаборантів). Водночас у тилкових регіонах значно зросло навантаження на підрозділи, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, а також на кіберполіцію, що протидіє хвилі шахрайства та ворожій дезінформації. Фактично їхня діяльність набуває рис військово-поліцейських та гуманітарних місій, що породжує високий рівень психоемоційного напруження і багаторазово перевищує стрес мирного часу.

Ключовими чинниками, що спричиняють критичний стрес і загрожують психічному здоров'ю поліцейських, є: хронічна невизначеність, що містить загрозу життю, зміна службових завдань, нестабільність соціального оточення та планування; постійний контакт із наслідками насильства, загибеллю цивільних, руйнуваннями та власним перебуванням у зоні ризику; необхідність одночасно застосовувати силу та надавати допомогу (морально-

етичні дилеми). Сукупність цих чинників стає критичною для виникнення психічної дезадаптації, що, зі свого боку, може призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів, професійного вигорання, зниження працездатності та погіршення здоров'я.

Мета статті полягає у визначенні взаємозв'язків та предикторного впливу психологічних ресурсів на рівень стресостійкості поліцейських в умовах воєнної невизначеності.

Для досягнення мети було сформульовано такі завдання: 1) провести теоретичний аналіз понять «психологічні ресурси» та «стресостійкість» у контексті професійної діяльності поліцейських; 2) дослідити структуру психологічних ресурсів поліцейських та виявити рівень стресостійкості досліджуваної групи; 3) встановити кореляційні зв'язки між психологічними ресурсами та показниками стресостійкості; 4) здійснити регресійний аналіз для визначення предикторів стресостійкості серед ресурсів.

Матеріали та методи дослідження

Дослідження було проведене у вересні 2025 р. Вибірку дослідження становили працівники поліції ГУНП в Харківській області в кількості 58 осіб, віком від 22 до 46 років ($M = 34,76$, $SD = 7,64$), чоловічої статі (100 %).

Для вимірювання психологічних ресурсів було використано адаптовану версію опитувальника ресурсних каналів за моделлю BASIC Ph (Царенко, 2018). Для вимірювання стресостійкості – шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Кокур, Пішко, Лозінська, & Олійник, 2023). Математично-статистичні методи: кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) – для виявлення зв'язків; множинний регресійний аналіз – для встановлення предикторної ролі компонентів BASIC Ph у прогнозуванні стресостійкості. Статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження здійснювався з використанням комп'ютерної програми IBM SPSS Statistics, версія 22.

Результати

Для вимірювання психологічних ресурсів нами використано адаптовану версію опитувальника ресурсних каналів за моделлю BASIC Ph, яка оцінює шість основних каналів подолання стресу та саморегуляції (Царенко, 2018). Аналіз ресурсного профілю поліцейських показав яскраво виражену перевагу когнітивного каналу (C), який отримав найвищий середній бал ($M = 27,02$, $SD = 5,38$). Такі дані показують, що основною стратегією адаптації, саморегуляції та подолання викликів для досліджуваної вибірки є раціоналізація, аналіз, планування та логічне осмислення ситуацій. Іншими словами, поліцейські схильні покладатися на розум і логіку в екстремальних умовах професійної діяльності.

Високу вираженість також демонструють канал віри (B) ($M = 19,69$, $SD = 5,10$) та фізичний канал (Ph) ($M = 18,97$, $SD = 6,31$), що слугують потужними вторинними ресурсами. Використання каналу віра / цінності як способу подолання стресу базується на вірі (в Бога, Всесвіт, людей, диво чи в самого / саму себе, у свою місію). Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Канал тіло / активність – свідчить про використання фізичної активності, руху або зосередження на відчуттях тіла як способу зняття напруги та відновлення.

Соціальний канал (S) ($M = 14,81$, $SD = 5,31$) та канал уяви (I) ($M = 14,17$, $SD = 7,02$) перебувають у діапазоні середніх значень. Тобто прагнення до спілкування, соціальна залученість, творчість використовуються помірно, не будучи ані основними, ані повністю ігнорованими. Особливу увагу слід звернути на канал уяви (I), який має найбільше стандартне відхилення ($SD = 7,02$), що означає суттєву внутрішню гетерогенність вибірки: деякі учасники активно використовують творче мислення, фантазію та гумор для подолання стресу, тоді як інші демонструють низьку схильність до використання цього внутрішнього ресурсу.

Канал емоцій (A) є найменш вираженим серед усіх шести каналів ($M = 12,93$, $SD = 5,26$). Низький середній бал за цим каналом свідчить про те, що емоційне опрацювання (вираження, проживання та усвідомлення почуттів) є найменш доступним чи найменш використовуваним адаптаційним ресурсом для поліцейських. Це може бути ознакою емоційної стриманості або

схильності до ігнорування / блокування емоцій на користь домінувального раціонального каналу. В умовах високого стресу дефіцит цього каналу може підвищувати ризик психосоматичних проявів.

Таким чином, профіль психологічних ресурсів поліцейських, які працюють в екстремальних умовах, є когнітивно-орієнтованим, ціннісно-підкріпленням та активноруховим. Водночас спостерігається суттєвий дефіцит емоційного ресурсу, що є потенційною зоною ризику та визначає потребу в розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Середній показник загального рівня стресостійкості за шкалою Коннора-Девідсона-10 у групі поліцейських становить ($M = 31,47$, $SD = 7,53$). Цей результат відповідає помірному (середньому) рівню стресостійкості. Такі дані свідчать про те, що група здатна впоратися зі стресом, проте може потребувати більше часу або ресурсів для відновлення у складних службових ситуаціях. Більш детальний аналіз показав, що 24,2 % поліцейських мають середній, 27,6 % – низький і 48,2 % – високий рівні стресостійкості.

Множинний регресійний аналіз показав, що модель, яка містить усі шість компонентів, є статистично значущою ($p < 0,001$), пояснюючи 75,5 % дисперсії показника стресостійкості.

Таблиця 1 – Результати множинного регресійного аналізу (предикторна роль компонентів BASIC Ph)

Предиктор	B	Стандартна помилка B	β	t	p
Константа	-3,70	3,08	-	1,20	0,235
Ph (фізична активність)	0,57	0,16	0,276	3,71	0.001***
B (віра, переконання)	0,44	0,16	0,207	2,77	0.008**
C (когніції)	0,47	0,18	0,187	2,55	0.013*

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Такі дані свідчать про те, що саме багатомодальний підхід до реагування на стрес, який лежить в основі BASIC Ph, є критичною структурою, що забезпечує психологічну стійкість особистості. Покроковий регресійний аналіз дав змогу виділити три компоненти, які роблять найбільш сильний та унікальний внесок у прогнозування стресостійкості (див. табл. 1).

Найпотужнішим предиктором є тілесний канал (Ph, фізична активність), що відображає критичну роль тілесних стратегій, таких як саморегуляція, дихання, розслаблення, у формуванні стресостійкості ($\beta = 0,276$ при $p < 0,001$). Другий за силою предиктор – канал віри і переконання (B) – означає важливість світогляду, цінностей, смислів та віри у власні сили для ефективного протистояння стресу ($\beta = 0,207$ при $p < 0,008$). Значущий предиктор – канал раціонального мислення (C, когніції) – показує важливість раціональної обробки інформації, планування, логічного аналізу та здатності до рефлексії у працівників поліції ($\beta = 0,187$ при $p < 0,013$).

Канали А (емоції), S (соціум) та I (уява), незважаючи на їхню сильну кореляцію зі стійкістю, були виключені з фінальної моделі регресії.

Далі нами здійснено кореляційний аналіз Пірсона між кожним компонентом BASIC Ph та загальним балом CD-RISC-10, а потім порівняно його зі стандартизованими коефіцієнтами регресії (β) з фінальної покрокової моделі (Ph, B, C). Усі компоненти BASIC Ph сильно і позитивно корелюють зі стресостійкістю ($r = 0,65$ – $0,73$). Лише канали – фізична активність, когніції та віра і переконання – роблять унікальний і статистично значущий внесок у модель. Канали емоції, соціальні контакти, творчість та інтуїція мають високий рівень зв'язку ($r = 0,65$ – $0,67$). Проте їхня прогностична сила втрачається у регресійній моделі, оскільки вони сильно перекриваються фізичною активністю, когніціями та вірою і переконаннями (наприклад, когнітивні стратегії можуть бути сильно пов'язані з уявою чи емоціями).

Для емпіричної перевірки наявності статистично значущих відмінностей у використанні

стратегій подолання стресу (модель BASIC Ph) між групами поліцейських із низьким ($n = 16$), помірним ($n = 14$) та високим ($n = 28$) рівнями загальної стресостійкості було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) (див. табл. 2).

Результати, представлені в таблиці 2, свідчать про таке:

– за усіма шістьма компонентами копінгу BASIC Ph виявлено статистично значущі відмінності між групами ($p < 0,001$) та це дає змогу стверджувати, що рівень загальної стресостійкості є значущим предиктором вибору стратегій подолання;

– сила впливу загального рівня стресостійкості на використання копінгових стратегій є надзвичайно високою і варіюється в межах від $\eta^2 = 0,406$ до $\eta^2 = 0,471$;

Таблиця 2 – Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) відмінностей у середніх значеннях BASIC Ph у поліцейських з різним рівнем стресостійкості

Компонент BASIC Ph	Низький $n = 16$	Помірний $n = 14$	Високий $n = 28$	F	η^2
Ph (фізична активність)	14,53	17,56	21,24	25,10*	0,471
C (когніції)	15,68	18,44	21,71	22,05*	0,444
B (переконання)	15,58	18,33	21,05	20,44*	0,428
A (афекти)	16,16	18,78	21,24	20,01*	0,422
S (соціальні)	16,79	18,89	21,57	19,22*	0,411
I (уява)	16,63	18,61	20,95	18,89*	0,406

Примітка. $p < 0,001^*$.

– найсильніший ефект зафіксовано для компонента фізична активність (Ph) ($F = 25,10$; $\eta^2 = 0,471$). Це означає, що відмінності в рівневі стресостійкості пояснюють близько 47,1 % варіативності в застосуванні поліцейськими фізичних методів саморегуляції (релаксація, спорт, сон); найменший ефект виявлено для компонента уява (I) ($F = 18,89$; $\eta^2 = 0,406$);

– розгляд середніх значень для кожної групи підтверджує пряму залежність: чим вищий рівень стресостійкості поліцейських, тим вищі їхні показники за всіма компонентами BASIC Ph. Наприклад, використання тілесних стратегій зростає від $M = 14,53$ (низька стійкість) до $M = 17,56$ (помірна стійкість) і досягає максимуму $M = 21,24$ у групі з високою стресостійкістю.

Обговорення

В умовах тривалої війни постає гостра необхідність вивчення, ідентифікації та систематизації внутрішніх психологічних ресурсів поліцейських, які дають змогу не лише протистояти травматичному стресу, але й зберігати високий рівень професійної ефективності та психічного здоров'я.

Стресостійкість – це багатоаспектне поняття в сучасній психології, яке вивчали О. Кокун та ін. (2024), В. Крайнюк (2007), Р. Сапольські (2020), S. Folkman (2010), S. E. Hobfoll (1989), М. Шпак (2012) та ін. Широке коло дослідників демонструють різні підходи до його тлумачення з акцентом на окремих компонентах.

1. Транзакційний підхід (Lazarus & Folkman, 1984) акцентує увагу на суб'єктивній взаємодії (транзакції) між людиною та її середовищем і розглядає стресостійкість у контексті копінгу (стратегій подолання). Це психологічний конструкт когнітивних і поведінкових зусиль, які людина застосовує для управління, послаблення або підтримки психосоціальної адаптації під час переживання стресу. Ключовими тут є когнітивна оцінка ситуації (наскільки вона загрозлива) та оцінка власних ресурсів.

2. Інтегративний підхід (Крайнюк, 2007; Шпак, 2022) розглядає стресостійкість як комплексну, інтегративну властивість, що охоплює систему когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних якостей. Ця властивість забезпечує здатність протистояти стресу, витримувати інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без шкоди для здоров'я

чи професійної діяльності.

3. Фізіологічний / адаптаційний підхід (Selye, 1952) розглядає стресостійкість на етапі опору (резистентності), який є другою фазою у процесі розвитку загального адаптаційного синдрому. Він проявляється як здатність організму мобілізувати ресурси і долати вимоги стресора до настання фази виснаження.

4. Ресурсно-орієнтований підхід (Hobfoll, 1989; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Lahad, 2017) акцентує увагу на активних механізмах і внутрішньому потенціалі, які дають змогу людині виходити зі складних ситуацій, зберігаючи свою цілісність і функціональність, а в деяких випадках – досягаючи посттравматичного зростання. В умовах війни цей підхід є основою для розроблення програм підвищення стійкості, зокрема для поліцейських.

Таким чином, важливо наголосити, що в більшості сучасних наукових робіт стресостійкість визначають як здатність особистості ефективно протистояти впливу стресових факторів, зберігаючи водночас високу продуктивність діяльності, психічне здоров'я та емоційну рівновагу. Н. Слободяник (2024) у своєму теоретичному дослідженні щодо цього феномена як психологічного ресурсу особистості в ситуації змін дійшов висновку, що стресостійкість – це системна психологічна характеристика особистості та її внутрішній ресурс, який забезпечує ефективне подолання скрутних (стресових) ситуацій, сприяючи збереженню фізичного та психічного здоров'я, підвищенню соціальної адаптивності та загальної психологічної стійкості.

1) У контексті стресостійкості психологічні ресурси розглядають як сукупність індивідуальних, соціальних та організаційних чинників, які допомагають особі протистояти стресу, долати труднощі та відновлювати психічний гомеостаз. Вони розглядаються як своєрідний запас міцності, який може бути мобілізований у кризових ситуаціях.

1. *Теорія збереження ресурсів (Hobfoll, 1989) є однією з найбільш впливових моделей у дослідженні стресу та стверджує, що люди мотивовані набувати, зберігати, захищати й відновлювати свої ресурси. Ресурси поділяються на чотири категорії: об'єкти (житло, майно, спорядження); умови (статус, зайнятість, шлюб); особистісні характеристики (навички, самоефективність, стійкість); енергетичні ресурси (час, гроші, знання). Стрес виникає в разі загрози втрати, фактичної втрати або відсутності очікуваного приросту ресурсів.*

Діяльність у воєнний час характеризується спіралями втрат: втрата безпеки, сну, контролю, почуття справедливості. Завдання психологічної підтримки поліцейських – попередити ці спіралі втрат і стимулювати спіралі приросту ресурсів (наприклад, посилення командної згуртованості, тренування навичок саморегуляції, відновлення відчуття компетентності).

2. *Позитивна психологія (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) фокусується на дослідженні сильних сторін, чеснот, позитивних емоцій та чинників, що сприяють процвітанню. Головні ресурси тут охоплюють: виявлення та використання таких якостей, як мужність, наполегливість, чесність та надія для подолання криз; бачення майбутнього як контрольоване та краще, незважаючи на поточні труднощі; стан «потoku» – повного занурення та насолоди від процесу діяльності, що є захистом від емоційного вигорання; здатність пережити травму і завдяки цьому досягти посттравматичного зростання.*

У роботі з поліцейськими сприяння усвідомленню сенсу їхньої місії може перетворити виклики на джерело особистісного та професійного зростання.

3. *Модель життєстійкості BASIC Ph (Lahad, Shacham, & Ayalon, 2013; Lahad, 2017) була розроблена в Ізраїлі для розуміння та тренування копінг-ресурсів у населення, що живе в умовах конфлікту. Акронім BASIC Ph описує шість основних каналів подолання стресу, а саме:*

В – Belief (віра / цінності).

А – Affect (емоції).

S – Social (соціальна взаємодія).

I – Imagination (уява).

C – Cognition (мислення / пізнання).

Ph – Physical (фізична активність).

Модель дає змогу діагностувати та розвивати домінуючі і слабкі канали копіngu поліцейських.

В умовах довготривалого й інтенсивного воєнного стресу стресостійкість поліцейських не може розглядатися як статична особистісна риса. Натомість, вона є динамічною, багаторівневою та самоорганізованою психологічною системою, яка постійно прагне до відновлення рівноваги після впливу екстремальних подій. Ця система має містити три взаємопов'язані компоненти:

1. Структурний – це відносно стабільні внутрішні ресурси, індивідуальні характеристики, такі як когнітивні установки, емоційний інтелект і наявність активних поведінкових копіng-стратегій.

2. Процесуальний – такий, що відображає здатність до динамічної рівноваги, функціональність – швидкість і ефективність, з якою поліцейський відновлює свій психофізичний стан після травматичного стресора. Це активний процес пристосування, а не пасивне терпіння.

3. Середовищний – це всі зовнішні чинники підтримки, які допомагають системі функціонувати: соціальна підтримка від родини та колег, професійна психологічна допомога та організаційно-матеріальне забезпечення тощо.

Ключова динаміка полягає в тому, що система постійно реагує на зміну інтенсивності загрози. У воєнний час її функціонування вимагає колосальних енергетичних витрат, що може призводити до тимчасової декомпенсації. Збереження стресостійкості вимагає не просто мати ресурси, а мати здатності гнучко змінювати стратегії реагування відповідно до характеру та тривалості воєнної загрози.

Результати нашого дослідження показали, що у поліцейських, які працюють в екстремальних умовах, переважають активно-рухові, когнітивно-орієнтовані, ціннісно-підкріплені психологічні ресурси. Водночас спостерігається суттєвий дефіцит емоційного ресурсу, що є потенційною зоною ризику та свідчить про потребу в розвитку навичок емоційної саморегуляції. Середній показник загального рівня стресостійкості відповідає помірному (середньому) рівню. Тобто поліцейські здатні впоратися зі стресом, проте можуть потребувати більше часу або ресурсів для відновлення у складних службових ситуаціях.

Встановлено, що поліцейські з високим рівнем стресостійкості мають значно ширший, активніший та більш диференційований репертуар стратегій подолання стресу порівняно з їхніми колегами з низькою стійкістю. Підтверджено, що висока стресостійкість поліцейських не є одновимірною якістю, а тісно корелює з кількістю та активністю репертуару копіngових стратегій. Група з високою стресостійкістю використовує значно більше методів подолання стресу за всіма модальностями BASIC Ph, ніж групи з помірною чи низькою стійкістю. Це підтверджує модель, згідно з якою висока стресостійкість є наслідком гнучкого та багатогранного використання адаптивних механізмів.

Слід зазначити, що найсильніший зв'язок між стресостійкістю та копіngом фізичної активності (спорт, харчування, сон, релаксація) є критично важливим для професії поліцейського. Адже саме ці стратегії дають змогу швидко відновлювати фізичні ресурси після екстремальних навантажень і зменшувати рівень фізіологічного збудження, характерного для їхньої роботи. Фізичний компонент є базовим для подолання наслідків хронічного стресу. Поліцейські з високою стійкістю, ймовірно, інтуїтивно або свідомо інтегрували ці стратегії у свою рутину.

Висновки

На підставі проведеного дослідження щодо оцінки рівня стресостійкості

та прогностичної ролі копінгових стратегій BASIC Ph у групі поліцейських сформульовано такі основні висновки:

1. Оцінка стресостійкості групи поліцейських виявила помірний (середній) рівень, що підтверджує наявність базового адаптивного потенціалу, достатнього для рутинної службової діяльності. Проте цей рівень є індикатором потенційної вразливості в разі зіткнення з екстремальними, тривалими або кумулятивними стресовими навантаженнями, особливо в умовах невизначеності та кризових ситуацій. Відповідно, це обумовлює необхідність цілеспрямованого зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів.

2. Виявлено статистично значущі відмінності та сильний ефект (ANOVA, $p < 0,001$) у використанні усіх шести стратегій копіngu BASIC Ph між групами поліцейських із низьким, помірним та високим рівнями стресостійкості. Встановлено, що чим вищий рівень стресостійкості, тим ширший та активніший репертуар використання всіх копінгових стратегій. Найбільшу силу ефекту зафіксовано для фізіологічного копіngu.

3. Множинний регресійний аналіз ідентифікував лише три компоненти BASIC Ph, які мають унікальний та незалежний прогностичний внесок у пояснення загального рівня стресостійкості: найпотужніший незалежний предиктор – фізична активність (Ph), значущий незалежний предиктор – віра і переконання (B) та когніції (C).

4. У контексті невизначеності найбільшу цінність мають ті ресурси, які дають змогу людині навести лад у хаосі. Копінг «віра і переконання» забезпечує сенс і внутрішній компас, коли зовнішні обставини нестабільні, а копінг «пізнання / мислення» дає змогу аналізувати ризики, планувати дії та знаходити рішення в умовах дефіциту інформації, зі свого боку «фізична активність» забезпечує енергетичну мобілізацію та вихід стресової напруги. Саме ці три компоненти мають стати пріоритетом для розроблення та впровадження ефективних психологічних тренінгів для поліцейських, спрямованих на активацію, тренування та підтримку цих ресурсів.

Перспективою подальших досліджень є розроблення інтервенцій (тренінгів, програм психологічної допомоги), спрямованих на підвищення стійкості до стресу на основі отриманих даних про те, що копіngи фізичної активності, цінностей і переконання та раціонального мислення є ключовими предикторами стресостійкості поліцейських.

Список використаних джерел

Коkun, О. М., Корніяка, О. М., Гуменюк, Г. В., Панасенко, Н. М., Болотнікова, І. В., Дзвоник, Г. П., Гомонюк, В. О., & Горбачов, В. О. (2024). *Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практ. посіб.* (О. М. Коkun, Ред.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Коkun, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., & Олійник, В. О. (2023). *Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: метод. посіб.* Київ: ТОВ «7БЦ»

Крайнюк, В. М. (2007). *Психологія стресостійкості особистості: монографія.* Київ: Ніка-Центр

Сапольскі, Р. М. (2020). *Чому зебри не страждають на виразку* (О. Лобастова, Пер. з англ.). Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула

Слободяник, Н. В. (2024). Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(4), 91–95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>

Царенко, Л. (Ред.). (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи* (Т. 2). ОБСЄ. <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

Шпак, М. М. (2022). Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*, 39, 199–203. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>

Folkman, S. (Ed.). (2010). *The Oxford handbook of stress, health, and coping.* Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.001.0001>

- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC Ph model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27–34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105>
- Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2012). *The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application*. Jessica Kingsley Publishers
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Selye, H. (1952). *The Story of the Adaptation Syndrome*. Montreal: Acta

References

- Folkman, S. (Ed.). (2010). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.001.0001>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Kokun, O. M., Korniiaka, O. M., Humeniuk, H. V., Panasenko, N. M., Bolotnikova, I. V., Dzvonyk, H. P., Homoniuk, V. O., & Horbachov, V. O. (2024). *Psykhofiziologichne zabezpechennia zhyttiistosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii v umovakh voiennoho stanu ta pisliavoiennoho vidnovlennia* [Psychophysiological support of the vitality of socio-economic professions in conditions of martial law and post-war recovery]. (O. M. Kokun, Ed.). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian]
- Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., & Oliinyk, V. O. (2023). *Psykhodiahnostyka liderskykh yakostei viiskovosluzhbovtiv* [Psychodiagnostics of leadership qualities of civil servants]. Kyiv: TOV “7BTs” [in Ukrainian]
- Krainiuk, V. M. (2007). *Psykhohohiia stresostiikosti osobystosti* [Psychology of personality stress resistance]. Kyiv: Nika-Tsentr [in Ukrainian]
- Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC Ph model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27–34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105>
- Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2012). *The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application*. Jessica Kingsley Publishers
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company
- Sapolsky, R. M. (2020). *Chomu zebry ne strazhdaiut na vyrazku* [Why zebras don't respond to an ulcer]. (O. Lobastova, Per. z anhl.). Kharkiv: Vyd-vo “Ranok”: Fabula [in Ukrainian]
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Selye, H. (1952). *The Story of the Adaptation Syndrome*. Montreal: Acta
- Shpak, M. M. (2022). *Stresostiikist osobystosti v dyskursi suchasnykh psykholohichnykh doslidzhen* [Stress resistance of personality in the discourse of modern psychological research]. *Habitus*, 39, 199–203. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36> [in Ukrainian]
- Slobodianyuk, N. V. (2024). *Stressostiikist yak psykholohichnyi resurs osobystosti v sytuatsii zmin* [Stress resistance as a psychological resource of personality in a situation of change]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykhohohiia*, 35(4), 91–95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14> [in Ukrainian]
- Tsarenko, L. (Ed.). (2018). *Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy* [Fundamentals of rehabilitation psychology: Overcoming the consequences of the crisis]. (T. 2). OBSIe. <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf> [in Ukrainian]

Summary

PSYCHOLOGICAL RESOURCES AS A PREDICTOR OF STRESS RESILIENCE IN POLICE OFFICERS UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY

Viktoriia Dotsenko,

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Kharkiv National University of Internal Affairs*

Introduction. The current professional activity of police officers is characterized by an extremely high level of emotional and psychological load. This critical circumstance is particularly exacerbated by the conditions of large-scale uncertainty arising from the state of war, dynamically combined with permanent social and crisis transformations.

The professional mission of police officers in conditions of wartime and its aftermath is consistently accompanied by the powerful impact of multiple stressors, the intensity of which increases due to the high unpredictability of service situations and operational tasks. This necessitates the formation and application of adaptive and highly effective coping strategies by the police personnel. Uncertainty functions as an essential, system-forming attribute of crisis and extreme situations. It places demands on police officers not only for impeccable professional competence but also for exceptional, integrated stress resilience. Research indicates that a decline in the level of stress resilience under such operational conditions can lead to a number of critical consequences: the rapid development of professional burnout; a significant decrease in the effectiveness and quality of service performance; and the progressive deterioration of mental health indicators and psychosomatic status.

Purpose of the Article. The goal of this study is the theoretical substantiation and empirical verification of the role of psychological resources as a key predictor of stress resilience in police officers operating under conditions of high uncertainty, as well as the identification of the most effective coping strategies that mediate this relationship.

Materials and Methods. The study sample consisted of police officers from the Kharkiv region, totaling 58 individuals, aged 22 to 46 years, all male (100 %). The research methodology included a set of psychodiagnostic techniques, specifically the Resource Channels Questionnaire based on the BASIC Ph model and the Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10). Mathematical and statistical methods employed included: correlational analysis (Pearson's coefficient) to identify relationships; and multiple regression analysis to establish the predictive role of the BASIC Ph components in forecasting stress resilience. Statistical analysis of the empirical results was carried out using the IBM SPSS Statistics software, version 22.

Results. The theoretical framework was built upon the concepts of the resource model of stress and the conservation of resources (COR) theory. It was established that the average level of stress resilience among the police officers ensures the performance of daily duties but reveals their potential vulnerability when facing extreme or prolonged stressors under conditions of uncertainty. This mandates the implementation of measures for the targeted enhancement of internal resource potential. A statistically significant correlation was found between the level of stress resilience and the flexibility of coping behavior (BASIC Ph model). The higher the level of stress resilience, the broader, more active, and more diverse the repertoire of using all six coping strategies. This flexibility allows police officers to more effectively mobilize resources in response to diverse challenges in an uncertain environment. Multiple regression analysis identified three BASIC Ph components that have a unique and independent prognostic contribution to explaining the overall level of stress resilience: Physical Activity (Ph) – the most potent independent predictor; Beliefs and Convictions (B); and Cognition/Thinking (C) – a significant independent predictor.

Conclusions. In the context of uncertainty, the greatest value is held by those psychological

resources that allow for the maintenance of internal control and order amidst chaos. “Beliefs and Convictions” provide a sense of life purpose and an internal compass; “Cognition/Thinking” enables the analysis of risks and the finding of effective solutions under conditions of information deficit; and “Physical Activity” ensures energetic mobilization and the release of stress tension. These three components must become the priority for the development and implementation of effective psychological training programs for police officers.

Key words: *coping behavior, uncertainty, psychological resources, police officers, stress resilience.*