



UDC 159.944.4:378.14-057.875

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF INDIVIDUALS IN THE CONTEXT OF ARMED CONFLICT: ANALYSIS OF THE RESULTS OF A COMPREHENSIVE EMPIRICAL STUDY

Androsovykh Kseniia Anatoliivna

*Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher,
Professor of the Department of Psychology and Social Sciences and Humanities,
ORCID: 0000-0002-4121-270X
Higher Educational Institution
«Academician Yuriy Bugay International Scientific and Technical University»,
Kyiv, 3 Kherson Lane, 02000*

Kuzmenko Halyna,

*Candidate of Pedagogical Sciences/PhD,
Associate Professor Department of Humanitarian Disciplines.
ORCID: 0000-0002-0613-3934
Musical Art Faculty. Kyiv Municipal Academy of Circus and Performing Arts:
Kyiv, 88 Zhylianska Street, 01032*

Abstract. The article presents the results of a comprehensive empirical study of psychological resources of individuals in conditions of armed conflict. The relevance of the topic is determined by profound social transformations and a high level of stress factors, which particularly affect students who are at the stage of active personal and professional development. The study analyzes stress levels using the methodology of V. Yu. Shcherbatykh and examines strategies for overcoming difficulties using M. Lachada's resource-oriented BASIC Ph model. The sample consisted of respondents from various educational institutions in Ukraine, which made it possible to identify the characteristics of adaptation mechanisms among students. The results of the study showed that the leading resource for overcoming stress is cognitive strategies that ensure rational understanding of situations, reduce tension, and increase adaptive capacity. At the same time, emotional, social, value-based, physical, and creative resources play an additional, compensatory role, but their effectiveness decreases under conditions of high stress. Correlation analysis confirmed statistically significant relationships between stress levels and dominant BASIC Ph strategies, indicating the complex multifactorial nature of psychological resilience. The data obtained are of practical importance for the development of integrated psychological assistance programs that combine cognitive, emotional, social, and physical practices aimed at maintaining the psycho-emotional well-being of students. We concluded that there's a need for systematic psychoprophylactic work in education, which includes both developing individual resources and creating a supportive social environment. Promising areas for further research include gender, age, and sociocultural analysis of stress coping strategies, as well as longitudinal observations of the dynamics of psychological resources in the context of prolonged crisis situations.

Key words: psychological resources; stress; BASIC Ph; students; adaptation; coping strategies

Вступ.

Сучасний етап суспільного розвитку України позначений глибокими трансформаціями, зумовленими тривалим збройним конфліктом, що створює безпрецедентні виклики для ментального здоров'я населення. Однією з найбільш



уразливих категорій у цьому контексті є здобувачі освіти — молодь, яка одночасно переживає критичний період особистісного становлення та функціонує в умовах невизначеності, нестабільності, втрати соціальної підтримки, безпеки та майбутніх перспектив. Досвід воєнної травматизації, хронічного стресу, вимушеної міграції, розриву освітніх зв'язків та цифрової фрагментації посилює потребу у вивченні їхніх адаптаційних можливостей.

Водночас саме в умовах екстремального навантаження стає очевидним значення внутрішніх психологічних ресурсів особистості, зокрема ціннісних орієнтацій, емоційного інтелекту, ефективних копінг-стратегій та рівня стресостійкості. Ці компоненти відіграють вирішальну роль у забезпеченні здатності особистості зберігати функціональність, ухвалювати конструктивні рішення, підтримувати мотивацію до навчання та майбутньої професійної самореалізації. Вивчення їх у системному взаємозв'язку дає змогу не лише зрозуміти психологічний стан молоді, а й розробити обґрунтовані заходи профілактики та психологічної підтримки.

Попри актуальність проблеми, у вітчизняній науковій літературі недостатньо представлені комплексні емпіричні дослідження, що поєднують вимірювання рівня стресу, оцінку емоційного інтелекту, аналіз ціннісної структури та стратегій подолання труднощів. Постає потреба в інтегрованому підході до вивчення психологічних ресурсів здобувачів освіти в умовах збройного конфлікту з метою виявлення груп ризику, зон прихованого дистресу, резервів адаптації та потенціалу для психологічного зростання.

Таким чином, наукова проблема полягає у виявленні структури та динаміки психологічних ресурсів особистості в умовах багатofакторного стресу, що викликається війною, та обґрунтуванні психопрофілактичних і корекційних інтервенцій на основі отриманих даних.

Основний текст.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На державному рівні в рамках вдосконалення системи охорони здоров'я здійснюється популяризація щодо покращення психічного здоров'я громадян України. Про це свідчить проєкт



МН4U, який проваджується за підтримки Швейцарії в рамках Угоди про асоціацію з Європейським союзом.

Загалом, під психологічним здоров'ям особистості зарубіжні науковці, зокрема, Абрахам Маслоу, Віктор Франкл, Ерик Фромм розуміється здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу. Якщо звернутися до теорії особистості, то можна виділити наступні визначення психологічного здоров'я. Зокрема, спираючись на гуманістичну психологію Карла Роджерса можна вважати здоровою людину, яка має рухливий спосіб життя, добре адаптується до умов, що постійно змінюються, має розвинену емоційну сферу, здатність до рефлексії. У руслі психоаналітичного напрямку представники (Зігмунд Фройд) вважають психологічно здоровою людиною таку, яка може узгодити принцип задоволення з принципом реальності. Представники когнітивно-поведінкової терапії (Аарон Бек) достатньо уваги приділяли розробці ефективних методик лікування різних психічних розладів.

Маємо припущення, що здобувачі освіти з міцним ментальним здоров'ям будуть краще справлятися із стресом, адаптуватися до нових викликів та змін у житті. Наприклад, підвищення резильєнтності, зниження рівня тривожності сприятиме розвитку особистісного потенціалу студентів, рівня їхньої успішності [8]. Резильєнтність ми розглядаємо як складову ментального здоров'я та визначаємо її (за Ф. Лозелем) як здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах [2, С.30].

Досвід Ізраїлю у сфері реагування на наслідки збройних конфліктів та терористичних загроз становить цінний приклад для країн, які зіткнулися з тривалими воєнними викликами. У дослідженні Levav I, Grinshpoon A. наголошується, що постійна безпекова напруга сприяла формуванню розвиненої системи психіатричної допомоги, інтегрованої з первинною ланкою охорони здоров'я та адаптованої до соціокультурного контексту. Особливий акцент зроблено на вивченні впливу хронічного стресу, ізоляції та посттравматичних порушень на різні вразливі групи, включно зі студентською молоддю, дітьми, особами похилого віку, переселенцями та учасниками бойових дій. Результати



ізраїльських досліджень підкреслюють необхідність міждисциплінарного підходу до надання психологічної допомоги, що включає раннє виявлення дистресу, мобільні служби підтримки, громадоцентричні сервіси та програми реабілітації. Також визначено важливість залучення клієнтів до процесу прийняття рішень, забезпечення мовної інклюзивності та соціальної згуртованості. Ці підходи виявляються актуальними і для українського контексту, зокрема в побудові ефективної системи психологічної підтримки здобувачів освіти, які є однією з найбільш вразливих категорій у період збройного конфлікту. Отриманий досвід може бути адаптований для посилення психологічних ресурсів студентів, розвитку стресостійкості та зміцнення адаптивного потенціалу молоді в умовах тривалої нестабільності. [13].

У дослідженні Hamza, C. A., Ewing, L., Heath, N. L., & Goldstein, A. L. (2021) «When social isolation is nothing new» було проаналізовано вплив пандемії COVID-19 на рівень психологічного дистресу серед канадських студентів університетів із попереднім досвідом психічних труднощів та без нього. У межах лонгitudного підходу автори встановили, що студенти, які мали психічні проблеми ще до пандемії, демонстрували значно вищі показники тривожності та депресивних симптомів порівняно з їхніми ровесниками без подібного досвіду [11]. Отримані результати підкреслюють важливість своєчасної ідентифікації вразливих груп та необхідність посиленої уваги до стану ментального здоров'я здобувачів освіти вже на етапі вступу до закладу вищої освіти.

У Іспанії було реалізовано лонгitudне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних наслідків пандемії COVID-19. У роботі авторів (Planchuelo-Gómez A., Odriozola-González P., Irurtia M. J., de Luis-García R.) двічі проводилось опитування респондентів — у березні та травні 2020 року — із застосуванням стандартизованих психодіагностичних шкал для оцінки рівня тривожності, депресивних проявів та стресу. Результати засвідчили, що показники психологічного дистресу залишалися стабільно високими впродовж усього періоду спостереження, хоча інтенсивність тривожних симптомів поступово знижувалася. Дослідники наголошують на необхідності системного



впровадження програм психологічної підтримки населення в умовах затяжних кризових ситуацій.[14].

У дослідженні Braun-Lewensohn і Al-Sayed (2018), присвяченому вивченню стратегій подолання стресу серед сирійських підлітків-біженців, які проживали у таборах, було показано, що навіть за умов екстремальної невизначеності молодь здатна зберігати психологічну рівновагу завдяки застосуванню адаптивних копінг-механізмів. Особливе значення виявили релігійні ресурси та соціальна підтримка, що підкреслює важливість урахування культурно зумовлених чинників під час надання допомоги біженцям [10].

Отримані результати становлять цінність для розуміння копінг-стратегій підлітків і молоді в інших кризових контекстах, зокрема у ситуації війни в Україні. Проблематика збереження психічного здоров'я студентської молоді в умовах воєнного стану нині активно досліджується й українськими науковцями.

Дослідження Л. М. Карамушки засвідчують багаторівневий вплив бойових дій на психологічний стан особистості, наголошуючи на необхідності аналізу не лише клінічних проявів психічних розладів (посттравматичний стресовий розлад, тривожні та депресивні стани), а й ресурсного потенціалу психіки, що забезпечує стійкість і адаптацію в умовах екстремального стресу. Авторка підкреслює значення розвитку когнітивно-поведінкових стратегій подолання, зміцнення внутрішніх ресурсів, активізації соціальної підтримки та залучення професійної допомоги для збереження психологічної цілісності індивіда. Її наукові здобутки мають як теоретичне, так і прикладне значення, оскільки визначають підходи до побудови ефективної системи психосоціальної підтримки осіб, постраждалих від воєнних дій [4].

Разом з тим, у дослідженнях Н. Савелюк, присвячених особливостям переживання стресу в умовах війни серед студентської молоді, розкрито характерні емоційні реакції студентів на воєнні події в Україні. Авторка, спираючись на поєднання теоретичного аналізу й емпіричних даних, показує, що рівень стресових переживань зумовлений як особистісними ресурсами, так і наявністю соціальної підтримки та попереднім досвідом подолання кризових



ситуацій. Водночас окреслено чинники, що сприяють адаптації та підвищенню психологічної стійкості студентів: застосування активних копінг-стратегій, інтегрованість у мережі соціальної підтримки, а також стабілізуюча роль вищої освіти в умовах війни [7].

Емпіричне дослідження, проведене В. В. Пундєвим, було спрямоване на порівняння показників депресії та ситуативної тривожності на початку й наприкінці навчального року. Отримані результати засвідчили негативний вплив інформаційного стресу на психічне здоров'я здобувачів освіти, що підтверджує актуальність подальших досліджень у сфері психопрофілактики серед студентської молоді [6].

У роботах І. А. Мартинюк, присвячених вивченню психічних станів студентів, підкреслюється розбіжність між зовнішніми проявами та внутрішнім емоційним станом. Так, навіть за умов позитивного зовнішнього настрою студенти можуть відчувати підвищений рівень тривожності, втому або пригніченість. Такі результати акцентують увагу на важливості забезпечення системного психологічного супроводу та підтримки студентів у закладах вищої освіти [5].

Важливим кроком у відповідь на сучасні виклики, спричинені війною в Україні, стало започаткування у 2022 році Всеукраїнської програми психічного здоров'я «Ти як?». Її ключовим елементом є інформаційна кампанія, спрямована на підвищення обізнаності населення, популяризацію зрозумілих і доступних меседжів, нормалізацію обговорення емоційного стану та заохочення до своєчасного звернення по допомогу. Значущим інструментом цієї ініціативи виступає онлайн-платформа howareu.com, яка надає відкритий доступ до інформаційних матеріалів, рекомендацій із самодопомоги, довідників сервісів підтримки та освітніх ресурсів для широкої аудиторії. Зазначена програма є прикладом системного підходу до формування психосоціальної стійкості суспільства в умовах тривалої кризи, базуючись на принципах доказової психології, громадського здоров'я та інклюзивності.

У працях О. В. Стельмах, присвячених проблематиці психологічного



супроводу населення в умовах воєнного стану, акцентується увага на необхідності системного підходу до організації психосоціальної підтримки. Авторка аналізує актуальні потреби різних соціальних груп — військовослужбовців, дітей, сімей, внутрішньо переміщених осіб — та пропонує модель ефективної психологічної допомоги, яка передбачає поєднання інформаційної, інструментальної та емоційної складових. Використання зарубіжного досвіду організації психологічного супроводу під час воєнних дій і виокремлення специфічних чинників, що впливають на розвиток дітей у кризових умовах, розглядається як важливий орієнтир для створення практично орієнтованих інтервенційних програм. Серед запропонованих напрямів діяльності — формування центрів психологічної допомоги, робота мобільних груп, застосування онлайн-ресурсів та реалізація освітніх програм, які в комплексі формують стратегічне бачення щодо покращення ментального здоров'я здобувачів освіти [9].

Отже, психологічна допомога студентам у кризових умовах має ґрунтуватися на комплексному підході, що поєднує освітні інтервенції з розвитком навичок саморегуляції, наданням емоційної підтримки та створенням атмосфери довіри й безпеки. Освітні заклади мають забезпечити впровадження програм, орієнтованих не лише на зниження симптомів тривожності чи депресивних проявів, але й на підтримку особистісного зростання, відновлення життєвих смислів та посилення соціальної інтегрованості студентів.

Метою дослідження є комплексне вивчення рівня стресу та стратегій подолання труднощів здобувачами освіти у контексті їхніх психологічних ресурсів в умовах збройного конфлікту для організації психологічної підтримки та супроводу.

Виклад основного матеріалу.

Для проведення дослідження у якості основних методик та методів було використані: а) теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення); б) емпіричні методи – спостереження, тестування. Застосовані психодіагностичні методики **тест** на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих); методика



«Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph»; авторська анкета для педагогів щодо обізнаності про ментального здоров'я; в) методи математичної статистики (порівняльний аналіз, методи математичної обробки даних в програмі Microsoft Excel).

У дослідженні в якості респондентів брали участь здобувачі освіти закладів загальної середньої освіти (ліцеї, гімназії), професійних коледжів та закладів вищої освіти. Загалом було охоплено шість освітніх установ: гімназія №109 ім. Тараса Шевченка м. Києва, ліцей №42 м. Києва, Фаховий коледж ЗВО МНТУ, Полтавський фаховий бізнес-коледж, Донбаський інститут техніки та менеджменту МНТУ, ЗВО МНТУ.

Загальна кількість вибірки складає 466 респондентів. Окрему групу учасників представляють педагоги – 62 респонденти.

Організація дослідження передбачала добровільну участь респондентів і гарантування конфіденційності, а інструментом збору даних виступала платформа Google Forms.

У результаті проведеного анкетування [1], спрямованого на збирання експертних оцінок педагогічних працівників щодо важливості підтримки ментального здоров'я учнів і студентів, а також виявлення наявних практик, труднощів та запитів у цій сфері з метою подальшої розробки науково обґрунтованих психопрофілактичних заходів у закладах освіти, було отримано такі результати.

Опитування охопило 62 учасники — викладачів ліцеїв, гімназій, закладів вищої освіти, коледжів, а також кураторів і класних керівників. Найбільшу групу серед респондентів становили викладачі ліцеїв та гімназій (47 осіб, що дорівнює 74,6 % вибірки).

Переважає більшість опитаних - 95,2% (рис.1), вже чули інформацію про ментальне здоров'я. При цьому 90,3% (рис.2) педагогів вважають, що їхні учні або студенти дійсно потребують психологічної підтримки.

Практично всі учасники опитування вважають, що молодь потребує психологічної підтримки, відзначають наступні прояви такої потреби: зниження



рівня навчальної мотивації, успішності у навчальних дисциплінах; низький рівень соціальної активності (соціальна ізоляція, відчуженість); мінімальна комунікація в групі (рис. 3).

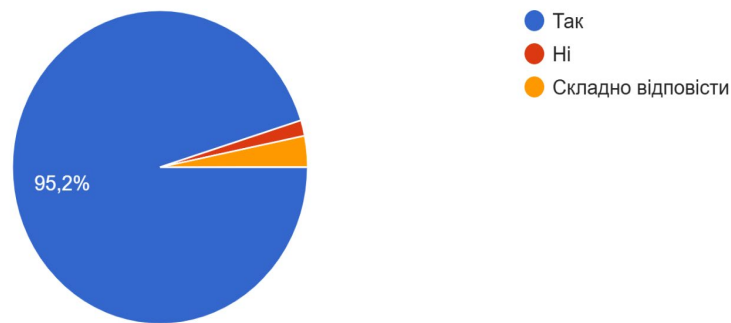


Рисунок 1. «Чи знайомі Ви з визначенням і значенням ментального здоров'я?»

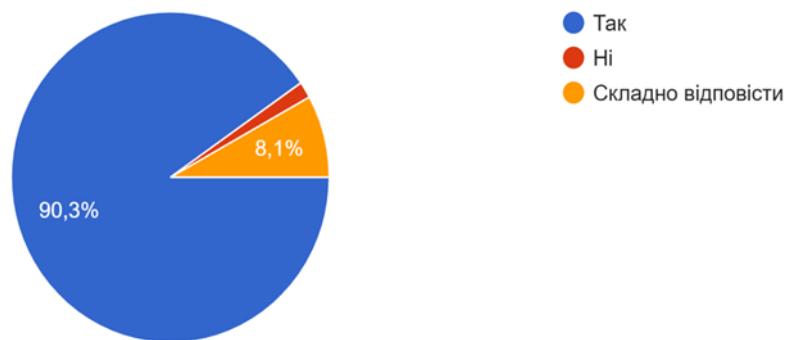


Рисунок 2. «Як Ви вважаєте, чи потребують Ваші учні/студенти підтримки ментального здоров'я?»

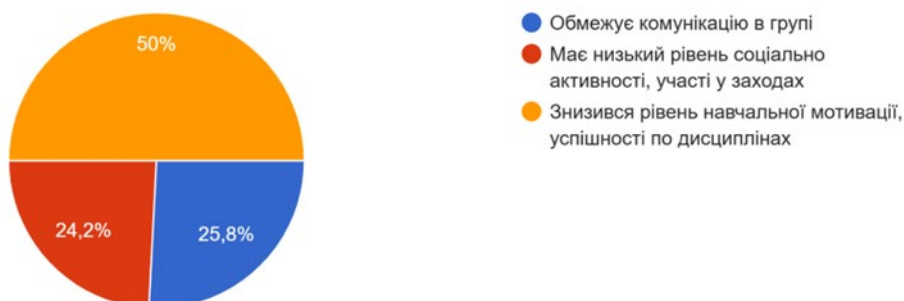


Рисунок 3. «Як Ви помічаєте ознаки, що учень/студент потребує психологічної підтримки?»



Також ми запитали, чи застосовують викладачі на своїх заняттях методи підтримки ментального здоров'я і з'ясували, що 67,7% іноді, за ситуацією (наприклад підчас оголошення повітряної тривоги або напередодні контролю знань); 24,2% застосовують часто; 6,5% зізнаються, що ніколи не використовували методи підтримки ментального здоров'я (рис.4).

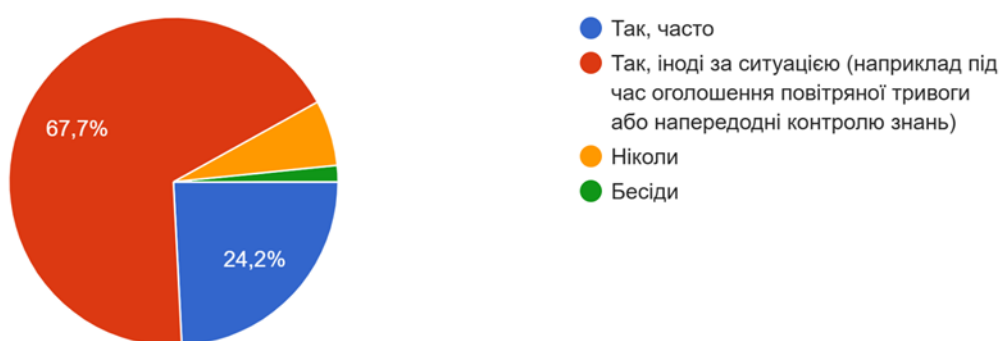


Рисунок 4. «Чи застосовуєте Ви на заняттях методи підтримки ментального здоров'я здобувачів освіти?»

На запитання «Чи потрібно на вашу думку запровадити спеціальні програми з розвитку навичок ментального здоров'я для здобувачів освіти?», абсолютна більшість (75,8%) вважає це необхідним; 17,7% вагаються у наданні відповіді (рис. 5).

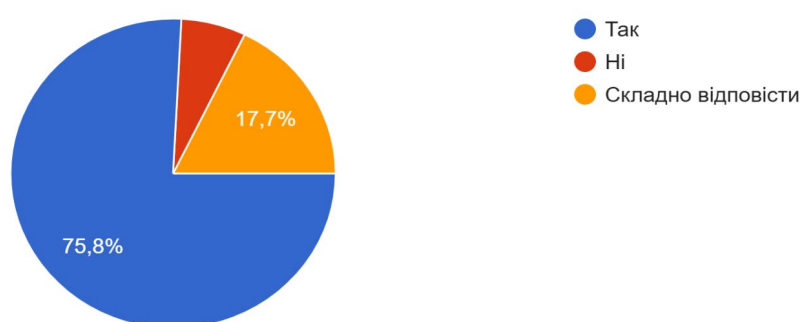


Рисунок 5. «Як Ви вважаєте, чи потрібно запроваджувати спеціальні програми для учнів/студентів з розвитку навичок ментального здоров'я?»

Аналізуючи відповіді анкетування, з'ясовано, що найбільш ефективними формами підтримки опитані виділяють наступні: індивідуальне консультування (53,2%), психоедукаційні заняття (48,4%), заняття з релаксації (46,8%) та групи



психологічної підтримки (41,9%), (рис.6).

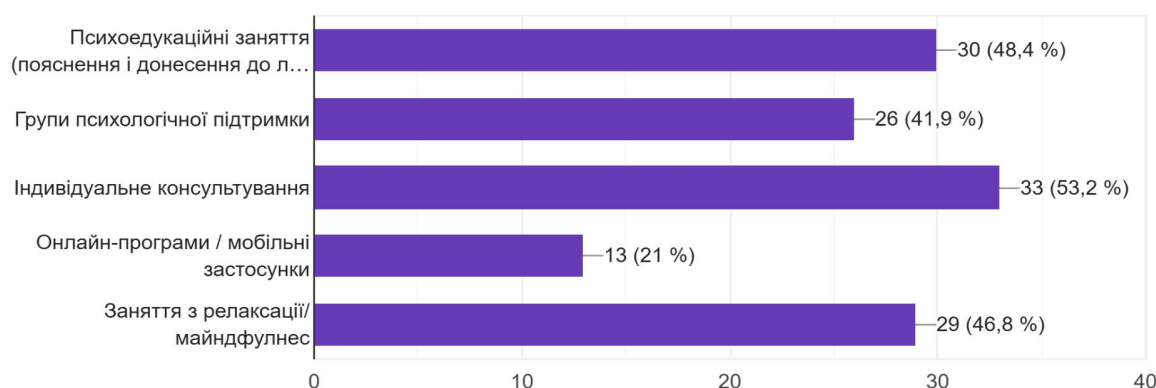


Рисунок 6. «Які форми підтримки ментального здоров'я, на Вашу думку, є ефективними для учнів/студентів?»

На запитання «З якими труднощами ви стикаєтеся у виявленні потреби здобувачів освіти у психологічній підтримці?» виділяють наступні труднощі: небажання студентів ділитися своїми проблемами (питання відкритості/закритості) (41,9%); страхи/бар'єри говорити про наявність такої потреби (24,2%); відсутність достатньої інформації та навичок щодо турботи про своє психічне здоров'я (17,7%); відсутність часу (15,5%); відсутність психологічної підтримки у закладі освіти (1,7%), (рис.7).

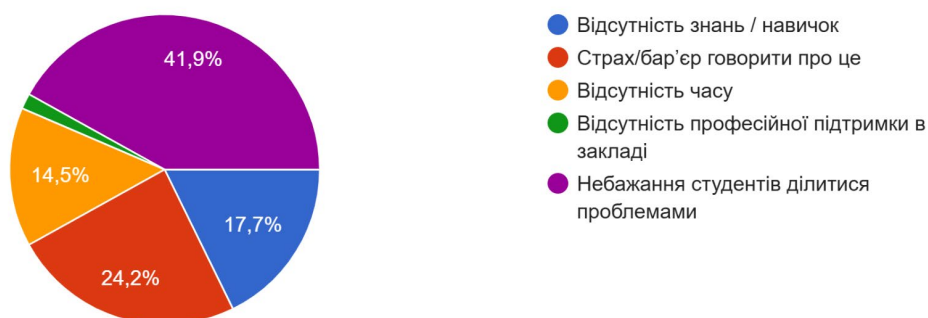


Рисунок 7. «З якими труднощами Ви стикаєтеся у виявленні потреби в психологічній підтримці студентів?»

Такий стан справ в умовах сьогодення провокує у 46,8% опитаних потребу у підвищенні власної компетентності з означеної теми (рис. 8), попри 50% опитаних, які частково або у вибіркових темах відмічають таку потребу.

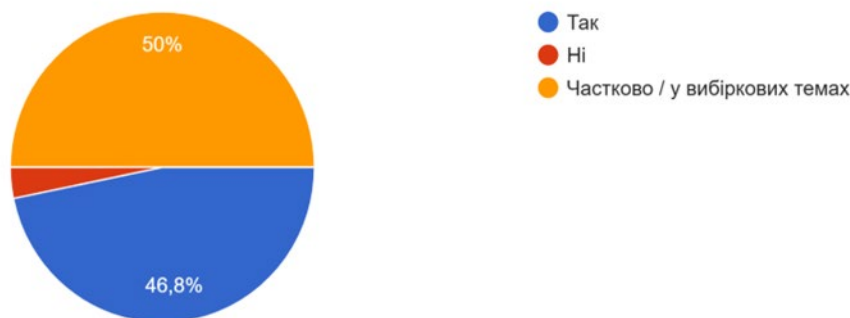


Рисунок 8. «Чи відчуваєте Ви потребу в підвищенні власної компетентності щодо ментального здоров'я учнів/студентів?»

При цьому, 95,2% опитаних відмічають, що мають доступ до такої інформації через змогу звернутися до практичного психолога або психологічної служби закладу, в якому вони працюють (рис. 9).

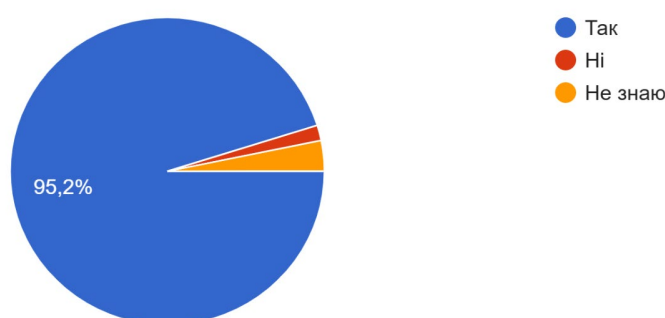


Рисунок 9. «Чи маєте Ви доступ до психолога або психологічної служби підтримки у Вашому закладу?»

Узагальнюючи результати опитування, можна констатувати, що проблема ментального здоров'я набула відчутної ваги у структурі сучасного освітнього процесу. Викладачі не лише усвідомлюють її значущість, а й демонструють готовність реагувати на психоемоційний стан учнів і студентів. Разом із тим, близько половини опитаних вказують на недостатній рівень власної підготовки в цій сфері та потребу у підвищенні кваліфікації. Незважаючи на функціонування психологічних служб і наявність кабінетів практичного психолога у більшості закладів, значна частина проблем залишається невирішеною, що зумовлено як страхом комунікації з боку здобувачів освіти, так і браком часу. Отримані дані



підкреслюють необхідність розробки та впровадження спеціалізованих програм підтримки для учнів і студентів, а також створення ефективної системи психологічного супроводу та професійної підтримки педагогів.

Опитування, проведене серед респондентів за методикою В. Ю. Щербатих, дало змогу визначити рівень стресу та здійснити аналіз його поширеності у вибірці. Це дозволяє простежити загальну динаміку психоемоційного стану та виділити групи ризику. Узагальнені дані наведено у таблиці 1.

Таблиця 1 - Результати діагностики за тестом на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих), N=466

Рівень		К-сть	%	
0-5	стрес відсутній	100	21,46	
6-12	помірний стрес	93	19,96	
13-24	напруження	117	25,11	
25-40	сильний стрес	96	20,6	30,25
>40	небезпечна стадія стресу	45	9,66	
		466	100	

Аналіз отриманих емпіричних даних засвідчує, що у 100 респондентів (21,46%) зафіксовано сприятливий психоемоційний стан, що корелює з нульовим або низьким рівнем стресу. Такий результат можна інтерпретувати як прояв адаптивності до актуальних життєвих умов, наявність ефективних механізмів емоційної саморегуляції та психічного збереження. Ще 93 учасники дослідження (19,96%) перебувають у зоні помірної стресу, який, відповідно до концептуальних положень В. Ю. Щербатих, розглядається як контрольований та потенційно компенсований завдяки відпочинку, фізичній активності чи зміні виду діяльності. Сукупно ці дві групи (понад 41%) утворюють категорію з відносно задовільним рівнем адаптації.

Найчисельнішою виявилася категорія респондентів із діагностованим станом напруження — 117 осіб (25,11%). Це означає, що приблизно кожен четвертий учасник перебуває у зоні підвищеного ризику формування хронічного стресу, що актуалізує потребу в ідентифікації стресогенних чинників та впровадженні превентивних стратегій подолання психоемоційного напруження.



Така тенденція обґрунтовує доцільність профілактичних заходів, зокрема програм розвитку стресостійкості чи індивідуальних психологічних консультацій.

Високий рівень психоемоційного напруження (сильний стрес) виявлено у 96 респондентів (20,60%). Цей показник вказує на істотний ризик порушення емоційної стабільності, зниження навчальної та професійної працездатності, дисфункції сну та ймовірність виникнення психосоматичних проявів. Для цієї групи є обґрунтованою потреба у професійній психологічній підтримці.

Найбільш загрозливим є результат щодо 45 осіб (майже 10%), у яких діагностовано стан глибокого стресового виснаження (понад 40 балів). Такий стан інтерпретується як перехід на небезпечну стадію стресу — стадію виснаження, що характеризується вичерпанням адаптаційних ресурсів організму. Ця категорія респондентів потребує невідкладного психологічного або навіть психотерапевтичного втручання, оскільки ігнорування наявних симптомів може призвести до розвитку емоційного вигорання, депресивних розладів та соматичних патологій.

У підсумку результати діагностики засвідчили, що третина респондентів (30,25%) перебуває на середньому чи високому рівні стресу, що свідчить про значну поширеність психоемоційного напруження в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема війни, невизначеності та інтенсивного освітнього навантаження. У подальшій роботі планується деталізація аналізу симптоматики стресу за такими групами проявів: інтелектуальні, емоційні, поведінкові та фізіологічні. Такий підхід дозволить розробити більш ефективні форми корекційно-психологічного впливу для респондентів, що належать до зони ризику.

Наступним етапом аналізу є розгляд результатів діагностики, проведеної за методикою «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» [3]. Визначення індивідуальних ресурсів має важливе значення для підтримання психічного та соматичного благополуччя, оскільки вони забезпечують збереження адаптаційного потенціалу особистості.



Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо). Успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів людини. Побачити, розвинути та навчитися ефективно використовувати власні ресурси нам може допомогти розроблена професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колегами модель стресодолати «BASIC Ph». З погляду авторів цієї моделі потенціал виходу з кризи є у кожного з нас, для цього вони пропонують відкрити весь спектр особистісних можливостей людини. Ця модель є цінною для нас, оскільки ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних розвідках, а також широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр стилів, шляхів того, як людина може впоратися із стресом і/чи кризою [3].

В 90-х рр. 20ст. під час роботи з людьми, які живуть в ситуації постійної загрози для життя, М. Лахад та його колеги встановили, що у 20% досліджуваних проявляється ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад), інші ж 80 % якимсь чином долають травму, зберігаючи при цьому своє здоров'я. Провівши аналіз провідних психологічних теорій «зустрічі людини зі світом», а також здійснивши власний багаторічний емпіричний аналіз, зберігаючи фокус дослідження на цих здорових способах подолання людиною кризових ситуацій, М. Лахад запропонував власну багатовимірну модель «зустрічі зі світом» – модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини.

Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ» (Lahad & Leykin, 2013)[12]. Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.



3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.

4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.

5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.

6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Узагальнені результати щодо найбільш розвинутої стратегії стресодолання представлено в табл.2.

Таблиця 2 - Результати діагностики за методикою «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph», М.Лахад, N=466

Найбільш розвинута стратегія			К-сть	%
1	віра, переконання, цінності	B	61	13,09
2	емоції, почуття	A	22	4,72
3	соціальні зв'язки, соціальна підтримка	S	30	6,44
4	уява, мрії, спогади	I	64	13,73
5	когнітивні стратегії	C	253	54,29
6	тілесні ресурси, фізична активність	PH	36	7,73

Аналіз даних таблиці 2 свідчить, що найбільш чисельна частина вибірки (253 респондентів) продемонстрували схильність до використання когнітивних стратегій подолання труднощів (Cognition). Для цієї групи характерне активне залучення інтелектуального потенціалу, застосування логічного та критичного мислення з метою осмислення складних життєвих обставин. Вони системно підходять до оцінки ситуації, збирають та аналізують достовірну інформацію, вибудовують чіткі плани дій і прагнуть до пошуку нових способів розв'язання проблем. У процесі когнітивного опрацювання значну роль відіграє розстановлення пріоритетів, альтернативний аналіз можливих рішень, делегування окремих завдань та рефлексія власного внутрішнього стану. Такий спосіб дії забезпечує збереження структурованості, контроль над перебігом подій і зниження рівня психологічного напруження завдяки раціоналізації кризової ситуації.

Близько 14% респондентів орієнтуються на стратегію «Уява» (Imagination), що ґрунтується на використанні креативності та образного мислення як ресурсу



подолання стресу. У кризових обставинах вони активізують уяву, звертаються до інтуїтивного осмислення й гнучкого мислення, створюють символічні або фантазійні образи, що дає можливість знаходити нетрадиційні рішення та відволікатися від надмірної емоційної напруги. Важливими механізмами виступають звернення до приємних спогадів, візуалізація оптимістичного майбутнього, використання гумору, імпровізаційних практик, арт-технік і різних видів творчої діяльності, які сприяють емоційній розрядці та відновленню психоемоційного балансу.

Ще одна виокремлена стратегія — Belief & Values — була притаманна 61 респонденту. Ця група характеризується орієнтацією на віру як ключовий ресурс подолання кризи: це може бути віра у вищі сили, у значущих інших або у власні можливості. Усвідомлення життєвої ціннісної системи, наявність екзистенційного сенсу та почуття місії слугують для цих респондентів важливим джерелом внутрішньої сили, що дозволяє протистояти стресогенним впливам і підтримувати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах.

Наступна група опитаних 6,44% (30 респондентів) надає перевагу стратегії «Соціалізація» (Socialization) як провідному способу подолання стресових станів. Цей підхід передбачає активне залучення до міжособистісної взаємодії з метою емоційної підтримки та відновлення психологічної рівноваги. У кризових ситуаціях респонденти звертаються по допомогу до членів сім'ї, близьких, друзів або професійних психологів, а також можуть самотійно виступати джерелом підтримки, беручи участь у волонтерських, громадських чи благодійних ініціативах. Основою даної стратегії є відчуття належності до соціальної групи або спільноти, де взаєморозуміння та співпраця виступають чинниками, що полегшують переживання кризи. Соціальна включеність і відчуття корисності сприяють формуванню стійкості та внутрішньої впевненості у здатності долати труднощі.

Інша група, яка включає 22 респондентів, орієнтується на стратегію Affect (емоційне вираження). Для цих учасників характерним є активне усвідомлення, ідентифікація та безпечна трансформація емоційних переживань. Вони



знаходять ресурси у різних формах емоційної експресії — від особистих бесід та написання текстів до мистецької діяльності, музики, танців чи драматичних вправ. Такі практики дозволяють здійснювати безпосередній або опосередкований вихід емоційної напруги, наприклад, через ведення щоденника переживань або створення арт-об'єктів. Використання зазначених технік сприяє емоційному розвантаженню, поглибленню саморефлексії та підтриманню внутрішньої гармонії у стресових обставинах.

Аналіз результатів показує, що 7,73% опитаних (36 респондентів) обрали фізичну активність (Ph) як провідний механізм подолання стресових станів. Для цієї категорії характерна орієнтація на тіло та сенсорний досвід як основне джерело ресурсності у кризових ситуаціях. Учасники цієї групи активно залучають тілесні відчуття — слух, зір, дотик, нюх, смак, а також здатність диференціювати тепло й холод, напруження й розслаблення м'язів. Саме тілесно-сенсорні сигнали виступають для них важливими маркерами психологічного стану та орієнтирами для регуляції внутрішнього балансу.

Фізична активність у різних формах — ранкова гімнастика, регулярні піші прогулянки, активний відпочинок на природі, туристичні походи — сприймається ними як безпосередній спосіб нейтралізації стресових проявів. Не менш важливими є тілесно орієнтовані практики: дихальні техніки, вправи на релаксацію, розтяжки, масаж, медитативні рухові практики. Вони дозволяють респондентам мобілізувати нервово-фізіологічні ресурси організму, відновлювати відчуття цілісності тіла та регулювати рівень психоемоційного напруження. У цьому підході відображається ідея безпосереднього «тут-і-зараз» впливу на власний стан: завдяки руховій активності й тілесним відчуттям відбувається швидке переключення нервової системи з режиму напруги на режим відновлення.

Варто підкреслити, що фізичні практики для цієї групи респондентів виконують подвійну функцію: з одного боку, вони сприяють емоційній регуляції та зниженню рівня тривожності, з іншого — забезпечують відчутний позитивний ефект для загального фізичного здоров'я, включно з покращенням якості сну,



концентрації уваги та рівня енергії. Таким чином, стратегія Ph може розглядатися як комплексний біопсихосоціальний ресурс подолання стресу.

Водночас аналіз порівняльних даних (рис. 10) засвідчив, що серед представлених стратегій стресодолання фізична активність (Ph) не належить до найбільш розповсюджених у досліджуваній вибірці. Зокрема, до найменш розвинених стратегій були віднесені: Affect (вираження емоцій та почуттів), Socialization (соціальні зв'язки, підтримка, належність до групи) Imagination (уява, мрії, творчість, Physical (фізична активність, тілесні ресурси), Belief & values (віра, цінності, філософські переконання), а також Cognition (когнітивні стратегії). Це дозволяє припустити, що хоча тілесно-фізичний ресурс посідає важливе місце у процесах подолання стресу, у загальній структурі стратегій він представлений відносно обмежено. Це свідчить про потенційні можливості для розвитку тілесних практик у роботі з респондентами, що може стати перспективним напрямом корекційних і превентивних психологічних програм.

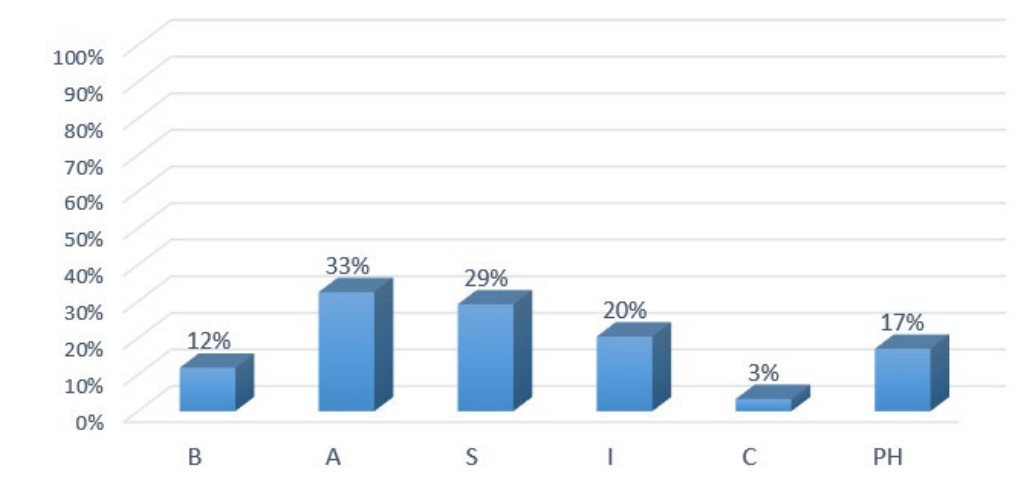


Рис.10. Найменш розвинута стратегія стресодолання

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що провідною для більшості респондентів залишається когнітивна стратегія подолання стресу, яка базується на раціональному аналізі, плануванні та інтелектуальному опрацюванні складних життєвих обставин. Водночас інші стратегії адаптації — емоційні (вираження та усвідомлення почуттів), соціальні (залучення до міжособистісної взаємодії та отримання підтримки), творчі (використання уяви,



фантазії, мистецьких практик), ціннісні (опора на віру, переконання, життєві сенси) та фізичні (залучення тілесних ресурсів і сенсорного досвіду) — мають значно нижчий рівень представленості у вибірці.

Цей дисбаланс свідчить не про неефективність зазначених підходів, а радше про недостатню розвиненість або невикористаний потенціал у структурі психологічної саморегуляції досліджуваних. У сучасних умовах зростання рівня стресогенних факторів особливої актуальності набуває ідея інтегрованих програм психологічного супроводу, які поєднували б когнітивні техніки з іншими формами ресурсного впливу. Зокрема, перспективним видається поєднання інтелектуальних практик осмислення ситуацій з методами емоційного вираження, фізичними вправами, творчою діяльністю та екзистенційною роботою з ціннісними орієнтирами.

Такий комплексний підхід сприятиме гармонійному розвитку адаптивних можливостей особистості, підвищенню стресостійкості та формуванню більш стабільної психоемоційної рівноваги. Включення різноманітних стратегій до психологічних інтервенцій дозволить зменшити ризики однобічності в подоланні стресу, оптимізувати процеси саморегуляції та забезпечити більш ефективну підтримку в умовах високої соціальної та емоційної напруженості.

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнями стресу за тестом В. Ю. Щербатих та домінуючими стратегіями подолання труднощів за моделлю BASIC Ph було проведено кореляційний аналіз. Результати дозволили простежити специфіку використання різних ресурсів залежно від інтенсивності психоемоційного напруження (табл.3).

Отримані дані підтвердили провідну роль когнітивних стратегій (С), які виявили найсильніші негативні кореляції зі стресом високої інтенсивності ($r = -0,36 \dots -0,44$; $p < 0,01$), демонструючи їхню ефективність як головного ресурсу психологічної стійкості. Натомість використання емоційно-орієнтованих стратегій (А) значно посилюється при підвищенні стресу ($r = +0,34$; $p < 0,01$), що свідчить про їх компенсаторний характер, проте недостатню стабільність у довготривалій перспективі. Релігійно-ціннісні ресурси (В) та соціалізація (S)



виявили адаптивний ефект за низького та помірного стресу, проте в умовах виснаження їх значення зменшується. Фізична активність (Ph) виявилася стабільним, хоча й відносно помірним фактором зниження стресу.

Таблиця 3 - Кореляційні зв'язки між рівнями стресу (за В. Ю. Щербатих) та стратегіями стресодолатання (BASIC Ph), N=466

Стратегії BASIC Ph	Низький стрес (0–12)	Напруження (13–24)	Сильний стрес (25–40)	Виснаження (>40)	Загальна тенденція
Віра, переконання, цінності (B)	$r=+0,28^*$	$r=-0,12$ (н/зн)	$r=-0,21^*$	$r=-0,30^{**}$	Умірний протективний ресурс, зниження ефективності при високому стресі
Емоції, почуття (A)	$r=-0,05$ (н/зн)	$r=+0,20^*$	$r=+0,34^{**}$	$r=+0,41^{**}$	Посилення використання при сильному стресі, але без достатньої адаптивності
Соціалізація (S)	$r=+0,14$ (н/зн)	$r=-0,05$ (н/зн)	$r=-0,18^*$	$r=-0,26^*$	Ресурс, що корелює з нижчим рівнем стресу
Уява, мрії, спогади (I)	$r=+0,10$ (н/зн)	$r=+0,15$ (н/зн)	$r=+0,08$ (н/зн)	$r=-0,12$ (н/зн)	Компенсаторна функція на середньому рівні стресу
Когнітивні стратегії (C)	$r=+0,42^{**}$	$r=-0,18^*$	$r=-0,36^{**}$	$r=-0,44^{**}$	Найсильніший захисний чинник, що асоціюється зі зниженням рівня стресу
Фізична активність (Ph)	$r=+0,19^*$	$r=-0,07$ (н/зн)	$r=-0,15^*$	$r=-0,22^*$	Помірний позитивний ресурс, ефективність знижується при тяжкому стресі

**Примітка: $*p<0,05$; $*p<0,01$; н/зн – статистично незначущий результат.*

Таким чином, інтеграція різних стратегій, з домінуванням когнітивних ресурсів і підтримкою соціальних та тілесних практик, є найбільш ефективним підходом для збереження психоемоційної стійкості студентів в умовах зростаючого стресового навантаження.

Підсумки та висновки. Було розглянуто рівні стресу серед студентської молоді, які характеризуються різним ступенем інтенсивності, а також особливості їх подолання за ресурсоорієнтованою моделлю BASIC Ph.



Було отримано результати, які підтвердили, що найбільш ефективними у зниженні ризику високого стресу та виснаження є когнітивні стратегії. Емоційні ресурси, навпаки, виконують компенсаторну функцію і активізуються переважно за умов сильного стресу. Релігійно-ціннісні ресурси, соціалізація та фізична активність проявляють підтримувальну дію, однак їхній вплив зменшується в критичних ситуаціях.

Було встановлено необхідність розвитку інтегрованих програм психологічної підтримки, що поєднують когнітивні, емоційні та соціальні ресурси, з метою підвищення адаптаційної спроможності студентів у складних умовах життєдіяльності.

Було окреслено перспективні напрями подальших досліджень, серед яких: проведення гендерного аналізу стратегій BASIC Ph для створення гендерно чутливих програм; дослідження вікових та освітніх груп для розробки таргетованих інтервенцій; аналіз соціокультурних відмінностей у копінгу в різних регіонах України. Доцільним є також здійснення лонгітюдних досліджень динаміки емоційного інтелекту, стрес-резилієнтності та ресурсів копінгу, порівняння ефективності когнітивно-поведінкових, арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих і мультидисциплінарних програм, а також симптомо-орієнтований аналіз проявів стресу для формування більш адресних стратегій підтримки.

References

1. Anketa-opytuvannia sered pedahohiv. (n.d.). Retrieved from <https://docs.google.com/forms/d/1bXkQAJ3tYlOTG2jV68OEHySpEbHYF-QkYnLGjehlo7E/edit>
2. Maksymenko, S. D. (Ed.). (2018). *Aktualni problemy psykholohii. Vol. III: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia* (Vol. 14). Kyiv: Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy; Lohos.
3. Asotsiatsiia resursnoi psykholohii ta psykhoterapii. (n.d.). Resursooriientovana model stresodolannia BASIC Ph. Retrieved from <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>



4. Karamushka, L. M. (2022). *Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty* (Metodychni rekomendatsii). Kyiv: Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy.
5. Martyniuk, I. (2023). Psykhichni stany yak pokaznyky psykhichnoho zdorovia studentskoi molodi. In *Psykhichne zdorovia v umovakh viiny: shliakhy zberezhennia ta vidnovlennia* (pp. 35–38). Proceedings of the 1st All-Ukrainian Scientific-Practical Conference (Kyiv, October 13, 2023). Kyiv: NUBiP Ukrainy.
6. Pundiev, V. V. (2024). Dynamika vplyvu informatsiinoho stresu na zdobuvachiv vyshchoi osvity. *Mentalne zdorovia*, (1), 62–70. Odesa: Vydavnychiy dim «Helvetyka», Odeskyi natsionalnyi ekonomichnyi universytet.
7. Saveliuk, N. (2022). Perezhyvannia stresu v umovakh viiny: dosvid ukrainskoho studentstva. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy*, (18), 141–152. <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282>
8. Dorozhko, I. I., ta in. (2020). Sotsialno-psykhologichni zasady rozvytku osobystosti v osvitnomu protsesi. In *Materialy dopovidei VUZ naukovy-teoretychnoi konferentsii* (Kharkiv, April 9–10, 2020). Kharkiv: KhNPU; KhOHOKZ.
9. Stelmakh, V. O. (2023). Osoblyvosti psykholohichnoho suprodu naselennia v umovakh voiennoho stanu. *Naukovi zapysky LDU BZhD. Pedahohika i psykholohiia*, (2), 30–34. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2023-2-4>
10. Braun-Lewensohn, O., & Al-Sayed, K. (2018). Syrian adolescent refugees: How do they cope during their stay in refugee camps? *Frontiers in Psychology*, 9, 1258. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01258>
11. Hamza, C. A., Ewing, L., Heath, N. L., & Goldstein, A. L. (2021). When social isolation is nothing new: A longitudinal study on psychological distress during COVID-19 among university students with and without preexisting mental health concerns. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 62(1), 20–30. <https://doi.org/10.1037/cap0000255>
12. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The integrative model of resiliency – The BASIC Ph model, or what do we know about survival? In *The BASIC Ph model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural perspectives* (pp. 11–32).



London, UK & Philadelphia, USA: Jessica Kingsley.

13. Levav, I., & Grinshpoon, A. (2004). Mental health services in Israel. *International Psychiatry*, 1(4), 10–14. PMID: 31507684; PMCID: PMC6733076. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6733076/>

14. Planchuelo-Gómez, A., Odriozola-González, P., Irurtia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Longitudinal evaluation of the psychological impact of the COVID-19 crisis in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 566586. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566586>

Стаття надіслана: 25.09.2025

© Андросович К.А., Кузьменко Г.