



Отримано: 24 квітня 2026

Прорецензовано: 4 травня 2026

Прийнято до друку: 4 травня 2026

email: halyna.handzilevska@oa.edu.ua

eva.skorvagova@umkd.uniza.sk

martin.zaborsky@fhv.uniza.sk

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-4-12>

Гандзілевська Г. Б., Шкорвагова Е., Заборський М. Копінг-ресурси за моделлю BASIC Ph та їхній зв'язок із вразливістю до стресу в юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 4–12.

УДК: 159.942

Гандзілевська Галина Борисівна,

докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології,
Національний університет «Острозька академія», Україна,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0002-6137-8344>

Шкорвагова Ева,

докторка філософії у галузі психології, доцентка Інституту медіаматики та культурної спадщини,
Жилінський університет в Жиліні, Словаччина,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0001-8626-7539>

Заборський Мартін,

науковий співробітник Інституту медіаматики та культурної спадщини,
Жилінський університет в Жиліні, Словаччина,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0004-0623-8332>

КОПІНГ-РЕСУРСИ ЗА МОДЕЛЛЮ BASIC Ph ТА ЇХНІЙ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВРАЗЛИВІСТЮ ДО СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Психологічне відновлення та зростання після стресу є важливими напрямками сучасних психологічних досліджень, особливо в юнацькому віці, який характеризується підвищеною чутливістю до стресових подразників. Модель BASIC Ph (Lahad et al., 2013) пропонує комплексну рамку для ідентифікації стратегій подолання стресових та кризових ситуацій і водночас дозволяє досліджувати індивідуальні відмінності в процесах психологічного відновлення. Метою дослідження було визначити домінуючі стратегії подолання кризових ситуацій у юнацького віці за допомогою моделі BASIC Ph та проаналізувати їхній зв'язок із вразливістю до стресу. Досліджувана група складалася з 38 респондентів юнацького віку від 17 до 19 років (24 хлопців та 14 дівчат) Середньої професійної школи імені Йозефа Роботніка у Словаччині. Для збору даних були використані тест за моделлю BASIC Ph (Lahad & Leykin, 2013) та опитувальник «Наскільки ви вразливі до стресу?» (Miller & Smithová, 1983, in: Schreiber, 2000). Дані аналізувалися за допомогою описової статистики, коефіцієнта кореляції Пірсона та лінійного регресійного аналізу. Найвищі показники учасники продемонстрували у сфері когнітивних стратегій подолання ($M = 20,24$), тоді як найнижчі значення були зафіксовані у сфері фізичних та тілесних ресурсів ($M = 14,84$). У 36,84 % учасників було виявлено підвищену вразливість до стресу. Виявлено статистично значущу негативну кореляцію між індексом стресу та когнітивним каналом BASIC Ph ($r = -0,410$; $p = 0,0095$), а також між вразливістю до стресу та когнітивним ($r = -0,670$; $p = 0,0063$) і фізичним каналами ($r = -0,514$; $p = 0,0498$). Регресійний аналіз вказав на тенденцію до прогностичного значення когнітивних стратегій для рівня індексу стресу ($\beta = -0,56$; $p = 0,060$) та підтвердив їх значущий прогностичний зв'язок із вразливістю до стресу ($\beta = -0,34$; $p = 0,041$). Результати вказують на важливість когнітивних ресурсів у подоланні стресу в юнацькому віці та підтверджують доцільність використання моделі BASIC Ph для виявлення захисних факторів психологічного зростання після стресу. Водночас отримані дані вказують на необхідність розвитку емоційних, соціальних та фізичних ресурсів у профілактичних та інтервенційних програмах, спрямованих на підтримку психічного здоров'я в юнацькому віці.

Ключові слова: юнацький вік, вразливість до стресу, посттравматичне зростання, психологічна резилієнтність, зростання після стресу, BASIC Ph, стратегії подолання стресу.

Halyna Handzilevska,

Doctor of Psychology,
Professor, Professor of the Department of Psychology,
National University of «Ostroh Academy», Ukraine,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0002-6137-8344>

Eva Škorvagová,

PhD in Psychology, Assistant professor, Institute of Mediamatics and Cultural Heritage,
The University of Žilina, Žilina, Slovakia,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0001-8626-7539>

Martin Záborský,

research assistant, Institute of Mediamatics and Cultural Heritage,
The University of Žilina, Žilina, Slovakia,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0004-0623-8332>

COPING RESOURCES BASED ON THE BASIC Ph MODEL AND THEIR RELATION TO STRESS VULNERABILITY IN ADOLESCENCE

Psychological recovery and post-stress flourishing are key areas of contemporary psychological research, particularly during adolescence, a period characterized by increased sensitivity to stressors. The BASIC Ph model (Lahad et al., 2013) offers a comprehensive framework for identifying strategies for coping with distressing and crisis situations while also allowing the exploration of individual differences in psychological recovery processes. The study aimed to identify the dominant strategies for coping with crises in adolescence using the BASIC Ph model and to analyze their relationship with stress vulnerability.

The research group consisted of 38 adolescents aged 17 to 19 (24 boys and 14 girls) from the St. Jozef Robotnik Secondary Vocational School in Slovakia. To collect data, a test based on the BASIC Ph model (Lahad & Leykin, 2013) and the "How Vulnerable Are You to Stress?" questionnaire (Miller & Smithová, 1983, in: Schreiber, 2000) were implemented. The data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, and linear regression analysis. Participants demonstrated the highest scores in the area of cognitive coping strategies ($M = 20,24$), while the lowest scores were recorded in physical and bodily resources ($M = 14,84$).

An increased vulnerability to stress was observed in 36.84% of the participants. A statistically significant negative correlation was identified between the stress index and the cognitive channel of the BASIC Ph ($r = -0,410$; $p = 0,0095$), as well as between stress vulnerability and the cognitive ($r = -0,670$; $p = 0,0063$) and physical channels ($r = -0,514$; $p = 0,0498$). Regression analysis demonstrated a tendency toward the predictive value of cognitive strategies for the stress index level ($\beta = -0,56$; $p = 0,060$) and confirmed their considerable predictive association with stress vulnerability ($\beta = -0,34$; $p = 0,041$).

The results underscore the importance of cognitive resources in overcoming stress during adolescence and confirm the validity of using the BASIC Ph model to identify protective factors for psychological growth following stress. Simultaneously, the data indicate the necessity of developing emotional, social, and physical resources in preventive and interventional programs aimed at supporting mental health during adolescence.

Keywords: adolescence, stress vulnerability, post-traumatic growth, psychological resilience, growth following stress, BASIC Ph, stress coping strategies.

Постановка проблеми. Проблема відновлення психічного здоров'я та розвитку особистості після подолання стресу належить до ключових напрямків сучасних психологічних досліджень. Динамічно мінливі соціальні умови, зростаючий рівень невизначеності, наслідки глобальних криз, військових конфліктів, економічних турбулентностей та екологічних загроз суттєво впливають на психічну адаптацію індивідів. Особливо вразливим віковим періодом є юнацький вік. Цей період розвитку характеризується інтенсивними біологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами, які підвищують реактивність на стрес і водночас формують індивідуальні способи його подолання.

Психологічна адаптація після стресових та кризових подій на сьогодні розглядається як динамічний та багатовимірний процес, що передбачає не лише повернення до попереднього рівня функціонування, а й потенціал позитивної психологічної трансформації (Bonanno et al, 2004 [7]; Southwick et al., 2014 [17]). Цей процес обумовлений взаємодією індивідуальних захисних факторів, до яких належать когнітивна гнучкість, ефективні стратегії копіngu, соціальна підтримка та здатність надавати сенс стресовим подіям (Masten, 2014 [15]; Fletcher & Sarkar, 2013 [11]). У цьому значенні копінгові механізми є ключовим посередницьким фактором між експозицією стресу та результативним рівнем психічної адаптації або дезадаптації.

Водночас сучасні дослідження вказують на те, що наслідки стресу не можна зводити лише до негативних адаптаційних процесів. Поряд із концепцією психологічної стійкості (резилієнтності) на перший план виходить також концепція посттравматичного зростання, яка описує позитивні психологічні зміни, що є результатом успішного подолання складних життєвих подій. Ці підходи відображають перехід від дефіцитно-орієнтованої моделі психіки до ресурсно-орієнтованого підходу, який підкреслює значення індивідуальних можливостей для адаптації, відновлення та особистісного розвитку. Теорія посттравматичного зростання передбачає, що складні життєві події можуть призвести до значних позитивних змін у сфері самосприйняття, міжособистісних стосунків, життєвої філософії та сприйняття особистих можливостей (Tedeschi & Calhoun, 2004 [18]; Calhoun & Tedeschi, 2006 [8]). Ключову роль у цьому процесі відіграє когнітивна обробка стресового досвіду, яка дозволяє реконструювати смислові схеми та сприяє адаптивному особистісному розвитку.

Важливе місце серед ресурсно-орієнтованих концепцій займає багатовимірна модель BASIC Ph, створена Мулі Лаадом (Mooli Lahad та ін., 2013) [13], яка представляє комплексну основу для розуміння індивідуальних стратегій подолання стресових та кризових ситуацій. Модель передбачає існування шести основних модальностей копіngu: ціннісно-перекональної (Belief), емоційної (Affect), соціальної (Social), уявної (Imagination), когнітивної (Cognition) та фізіологічної (Physiology). Їхня взаємна конфігурація створює індивідуальний копінговий профіль, який впливає на рівень психічної стійкості, вразливості до стресу, а також потенціал постстресового зростання (Lahad et al., 2013 [13]; Ayalon & Lahad, 2000 [6]).



Огляд сучасної літератури свідчить про активний інтерес до дослідження ресурсів і предикторів резилієнтності та психологічного зростання після травми чи стресу (Климчук, 2020 [2]; Котовська & Матласевич, 2025 [3]; Титаренко, 2018 [4], Nařto & Vojtová, 2012 [12], Vojtová, 2023 [19] та ін.), в тому числі й аналізу структури багатовимірної моделі подолання кризи BASIC Ph у контексті підтримки висхідної динаміки розвитку особистості, копінг-стратегій посттравматичного зростання (Каламаж & Тимошук, 2024 [1]; Котовська & Матласевич, 2025 [3]; Харитонов та ін., 2024 [5] та ін.). Модель BASIC Ph належить до значущих ресурсоорієнтованих підходів до кризового втручання та формування психологічної стійкості. Його теоретична цінність полягає в інтеграції когнітивних, емоційних, соціальних, поведінкових та екзистенційних аспектів подолання стресу, що дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні процеси адаптації (Lahad et al., 2013 [13]; Ayalon & Lahad, 2000 [6]).

Незважаючи на зростаючий інтерес до цієї проблеми, взаємозв'язок між окремими ресурсами подолання стресу та вразливістю до стресу в юнацькому віці залишається недостатньо емпірично дослідженим, особливо в контексті сучасних освітніх та соціальних стресогенних факторів. Бракує передусім знань про те, які модальності ресурсів моделі BASIC Ph є найбільш значущими захисними факторами психологічної адаптації осіб юнацького віку. У зв'язку з цим **метою** цього дослідження є ідентифікація домінуючих копінгових ресурсів за моделлю BASIC Ph та аналіз їхнього зв'язку з вразливістю до стресу в юнацькому віці. Водночас дослідження зосереджується на перевірці їхньої захисної функції у контексті психологічної адаптації, відновлення та потенційного зростання після стресу.

Виклад основного матеріалу. Період юнацького віку є критичним етапом розвитку з точки зору формування механізмів подолання стресу. У цей період відбувається значний розвиток виконавчих функцій, метакогніції та здатності регулювати емоції, причому якість цих процесів суттєво впливає на стресостійкість та психологічне благополуччя молодих людей (Compas et al., 2017 [9]; Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016 [20]). Так, на основі теоретичних засад моделі BASIC Ph, досліджень посттравматичного зростання і сучасних знань про стратегії копіngu в юнацькому віці були сформульовані наступні гіпотези:

Г.1: Когнітивний ресурс моделі BASIC Ph матиме найвищий бал серед копінг-ресурсів досліджуваних.

Г.2: Когнітивна стратегія подолання стресу буде негативно пов'язана із значенням індексу стресу та вразливості до стресу досліджуваних.

Г.3: Когнітивний ресурс BASIC Ph матиме значний прогностичний потенціал щодо вразливості до стресу досліджуваних.

Емпірична вибірка пілотажного дослідження склала 38 словацьких та українських школярів середньої професійної школи імені Йозефа Роботніка (Словачина) віком від 17 до 19 років. Дослідження проводилося відповідно до етичних принципів. Усі учасники були поінформовані про цілі дослідження, добровільність участі, анонімність обробки даних та можливість відмовитися від участі в дослідженні без негативних наслідків.

Для виявлення домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій було використано інструмент BASIC Ph (Lahad & Leykin, 2013) [14], який ґрунтується на багатовимірній моделі ресурсів подолання кризи. Модель передбачає існування шести відносно незалежних копінгових модальностей: віра та цінності (Belief), афект (Affect), соціальні відносини (Social), уява (Imagination), когніція (Cognition) та фізіологія (Physiology). Психометричні властивості інструменту були перевірені в декількох міжнародних дослідженнях. К. Крейг (2005) [10] вказує на задовільну внутрішню узгодженість окремих шкал із значеннями коефіцієнта Кронбаха в діапазоні приблизно 0,70 – 0,84. Дослідження також підтверджують адекватну конструктну валідність інструменту та його придатність для використання в різних культурних середовищах.

Для оцінки вразливості до стресу було використано опитувальник «Наскільки ви вразливі до стресу?» (Miller & Smithová, 1983, in: Schreiber, 2000, p.18) [16]. Опитувальник належить до скринінгових інструментів, які використовуються для ідентифікації поведінкових та життєвих факторів, що підвищують схильність до стресу. Попередні дослідження підтвердили його задовільну надійність та чутливість при розрізненні груп з різним рівнем стресового навантаження. З огляду на пілотний характер дослідження особлива увага приділялася стандартизованій адміністративній процедурі та єдиним умовам збору даних.

Так, згідно до результатів описової статистики (зважене середнє) найвищі показники джерел енергії у респондентів продемонструвала когнітивні стратегії (Cognition; $M=20,24$), як у хлопців (Cognition; $M=19,46$), так і у дівчат (Cognition; $M=21,57$). Це вказує на перевагу когнітивно керованої регуляції, при якій індивіди використовують когнітивні процеси для модуляції емоційних та поведінкових реакцій. Високі показники демонструє й сфера переконань та цінностей (Belief; $M = 18,82$), що свідчить про те, що джерелом сил у складних ситуаціях респондентів є опора на власну філософію життя. Важливу роль відіграє й уява та творчість респондентів (Imagination; $M= 18,47$), а також розуміння і вираження своїх емоцій та почуттів у дівчат (Affect; $M= 18,64$). Опорою для респондентів є сфера підтримки соціальних



зв'язків, спілкування (Social; $M=15,13$), однак не на стільки сильно вираженою, як попередні. Найнижчий бал було зафіксовано у сфері фізіології досліджуваних (Physiology; $M=14,84$). Водночас емоційні ресурси у хлопців теж не є активними у використанні (Affect; $M=12,92$).

Таблиця 1.

Результати опитування респондентів за тестом “BASIC Ph” (M)

Стать	B	A	S	I	C	Ph
Чоловіча	19,17	12,92	13,63	17,71	19,46	14,75
SD	7,03	5,65	5,76	5,66	7,36	6,76
Жіноча	18,21	18,64	17,71	19,79	21,57	15,00
SD	5,14	7,07	6,66	6,73	5,41	7,30
Загалом	18,82	15,03	15,13	18,47	20,24	14,84
SD	6,41	6,80	6,42	6,16	6,78	6,96

Примітки: B – віра, переконання та цінності, A – емоції, почуття, I – уява, творчість, S – соціальні стосунки, спілкування, C – когніція, когнітивні стратегії, Ph – фізіологія, фізична активність

Отримані результати вказують на кілька ключових тенденцій:

1. Домінування когнітивної стратегії подолання стресу у респондентів (Cognition): найвищий бал у цій сфері свідчить, що задля подолання складних ситуацій респонденти використовують когнітивне її фреймування. Домінування цієї сфери свідчить про те, що учасники віддають перевагу стратегіям, заснованим на когнітивній обробці значення ситуації.

2. Показники сфери переконань, цінностей, а також використання творчих стратегій (Belief та Imagination) вказує на те, що учасникам важливо долати кризові ситуації й шляхом пошуку сенсу, креативного вирішення проблеми, опори на особисті цінності. Водночас ці стратегії не є домінуючими у відновленні сил та використовуються не в повній мірі.

3. Відносно нижча активація соціальних та емоційних ресурсів (Social та Affect), а також низький показник фізичних та тілесних ресурсів (Physiology), що вказує на наявність гальмування означених регуляторних механізмів, які відіграють ключову роль у безпосередній обробці стресових подразників.

Окрім того, рисунок 1 демонструє нерівномірність розподілу стратегій подолання стресових ситуацій у хлопців та дівчат. Так, у дівчат переважають когнітивні та творчі стратегії, тоді як у хлопців когнітивні та ціннісні. Водночас різниці на стистично значущому рівні не було підтверджено.

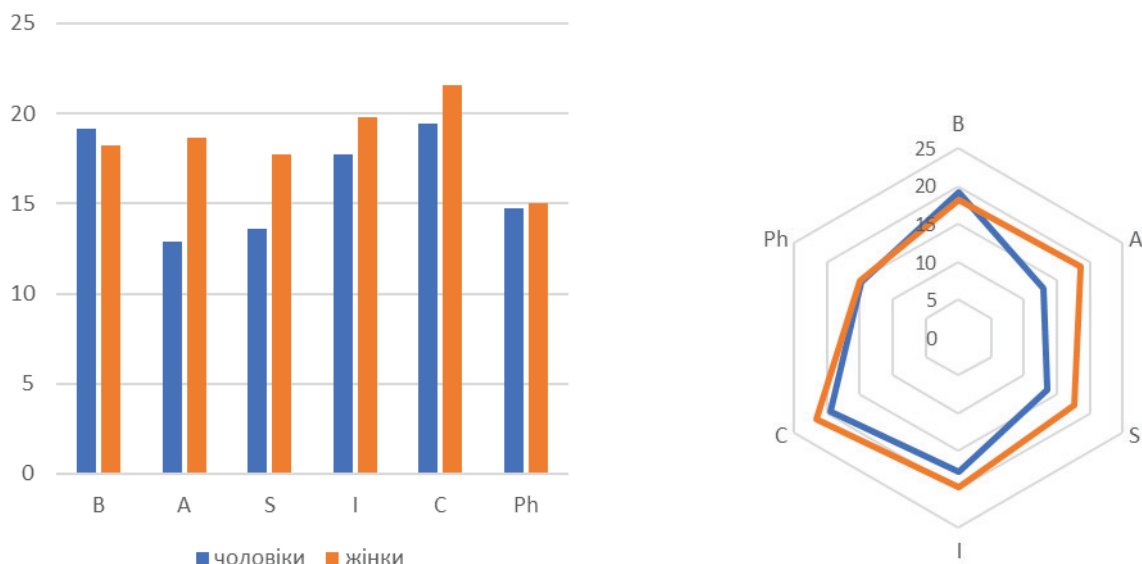


Рис. 1. Результати опитування за тестом “BASIC Ph” хлопців та дівчат

Наступний етап дослідження був спрямований на вивчення вразливості до стресу респондентів. Для цього нами був використаний опитувальник «На скільки ви вразливі до стресу?» (Miller & Smithová, 1983, in: Schreiber, 2000, с.18) [16]. Респондентам були запропоновано підтвердити або спростувати твердження за п'ятибальною шкалою (1 (майже завжди) - 5 (ніколи)) залежно від того, наскільки вони відповідають їхньому життю. Так у результаті застосування опитувальника було виявлено, що індекс стресу загальної вибірки респондентів не перевищує 30 балів ($M=27,74$, у хлопців $M=27,58$, у дівчат $=28,00$),



що в цілому свідчить про їхню не вразливість до стресу. Однак слід зазначити, що показники індексу стресу у значної частини респондентів знаходяться на межі вразливості до стресу, як показано на рисунку 2.

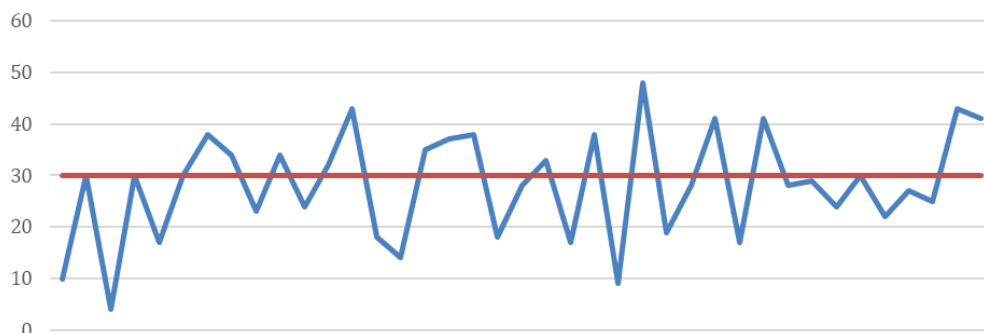


Рисунок 3. Індекс стресу за окремими респондентами

Серед загальної кількості респондентів 36, 84 % є вразливими до стресу (показник індексу стресу > 30). Серед хлопців у цьому показнику було виявлено 37,50%, серед дівчат – 35,71% (таблиця 2).

Таблиця 2

Розподіл респондентів за критерієм вразливості до стресу

	не вразливі до стресу	вразливі до стресу
Чоловіки	62,50%	37,50%
Жінки	64,29%	35,71%
Загалом	63,16%	36,84%

Показники індексу стресу знаходяться майже на однаковому рівні, як у дівчат, так й у хлопців (рисунки 2).

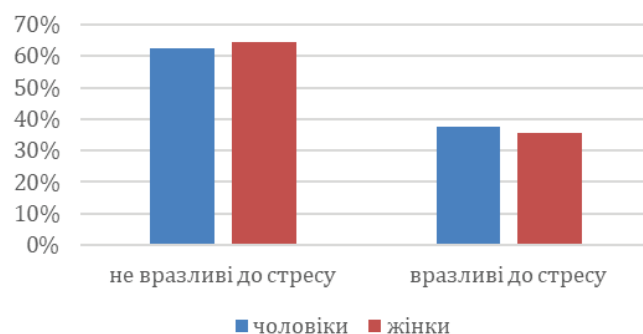


Рисунок 2. Показники індексу стресу у хлопців та дівчат

На наступному етапі дослідження вивчався взаємозв'язок між показниками індексу стресу респондентів та їхніх стратегій подолання стресової ситуації. Для цього було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. У результаті його застосування було виявлено негативний кореляційний взаємозв'язок між показниками індексу стресу та когнітивним ресурсом моделі BASIC Ph, що свідчить про його значну роль як стратегії подолання стресу респондентів.

Таблиця 3.

Показники кореляції між індексом стресу та компонентами моделі BASIC Ph

	Індекс стресу	
	r	p
B	-0.289	0.0746
A	-0.132	0.4248
S	0.112	0.4965
I	-0.091	0.5814
C	-0.410	0.0095
Ph	-0.160	0.3295

Примітки: В – віра, переконання та цінності, А – емоції, почуття, І – увага, творчість, S – соціальні стосунки, спілкування, C – когніція, когнітивні стратегії, Ph – фізіологія, фізична активність



Окрім того, виявлено негативний кореляційний зв'язок між показниками вразливості до стресу (індекс > 30) та когнітивною стратегією моделі BASIC Ph, а також фізичними та тілесними її ресурсами (таблиця 4). Згідно з критеріями Коєна кореляція між означеними показниками має значний ефект.

Таблиця 4

Показники кореляції між вразливістю до стресу та компонентами моделі BASIC Ph

	Вразливість до стресу	
	r	p
B	-0.407	0.1318
A	-0.267	0.3368
S	-0.470	0.0769
I	-0.268	0.3347
C	-0.670	0.0063
Ph	-0.514	0.0498

Регресійний аналіз вказав на тенденцію до існування предиктивного зв'язку між когнітивними стратегіями подолання стресу респондентами та індексом стресу ($\beta = -0,56$; $p = 0,060$) (таблиця 5). Хоча результат не досягнув традиційного рівня статистичної значущості ($\alpha = 0,05$), величина регресійного коефіцієнта вказує на потенційно значущий захисний ефект когнітивних стратегій у подоланні стресу. З огляду на обмежений розмір досліджуваної вибірки можна припустити, що при більш масштабному дослідженні цей зв'язок міг би підтвердитися як статистично значущий.

Таблиця 5

Результати регресійного аналізу індексу стресу

	β	p
B	-0.22	0.492
A	-0.23	0.539
S	+0.53	0.148
I	-0.21	0.548
C	-0.56	0.060
Ph	+0.10	0.773

Окрім того, було виявлено, що когнітивний канал моделі BASIC Ph пояснює і варіативність показника вразливості до стресу респондентів ($\beta = -0,34$; $p = 0,041$) (таблиця 6)

Таблиця 6

Результати регресійного аналізу вразливості до стресу

	β	p
B	-0.04	0.832
A	+0,38	0.113
S	-0,71	0.105
I	-0,14	0.609
C	-0,34	0.041
Ph	+0,05	0.853

Результати цього дослідження підтверджують концептуальні засади моделі BASIC Ph (Lahad et al., 2013)[13], згідно до яких індивіди використовують у подоланні стресових ситуацій свої звичні канали ресурсів. Домінування когнітивної модальності в досліджуваній вибірці вказує на те, що особи в юнацькому віці при подоланні складних життєвих ситуацій опираються насамперед на процеси раціонального аналізу, інтерпретації ситуації та когнітивного переоцінювання. Цей результат узгоджується з висновками когнітивно-поведінкової теорії, згідно до якою спосіб інтерпретації подій суттєво впливає на емоційні та поведінкові реакції особи.

Значна негативна кореляція між когнітивним ресурсом моделі BASIC Ph та вразливістю до стресу підтверджує попередні висновки представників когнітивно-педанікового підходу щодо ролі когнітивної гнучкості, здатності до вирішення проблем та метакогнітивної регуляції у формуванні психологічної стійкості. Результати також узгоджуються з концепцією посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004 [18] та ін.), згідно з якою когнітивна обробка складного досвіду є одним з основних механізмів позитивної психологічної трансформації. Цікавим висновком є відносно низька активація емоційних, соціальних та фізичних ресурсів. Цей результат може свідчити про схильність осіб в юнацькому віці вирішувати стресові ситуації переважно індивідуально та когнітивно, без достатнього використання соціальної підтримки, емоційного спілкування та фізично орієнтованих регуляторних механізмів. У контексті сучасних знань про психологічну резилієнтність ці ресурси можна вважати важливими факторами,



що сприяють відновленню після стресу. Результати вказують на потенційну доцільність інтервенцій, спрямованих на розвиток когнітивних, емоційних, соціальних та тілесних ресурсів. У той час як когнітивно-поведінковий підхід дозволяє розвивати ефективні когнітивні стратегії та реструктурувати дезадаптивні переконання, психодраматичні техніки можуть сприяти активації емоційних, соціальних та тілесних ресурсів, які у досліджуваній вибірці виявилися менш використовуваними. Незважаючи на цінність отриманих результатів, необхідно врахувати низку обмежень дослідження. Насамперед це відносно невелика дослідницька вибірка, що обмежує можливості узагальнення отриманих даних. Іншим обмежувальним фактором є використання інструментів самооцінки, при яких неможливо виключити вплив соціальної бажаності відповідей. Майбутні дослідження повинні охоплювати більш широкі та культурно різноманітні групи респондентів і доповнювати вимірювання специфічними інструментами, що оцінюють психологічну стійкість, посттравматичне зростання та метакогнітивні стратегії.

Висновки. Результати цього дослідження дають нові відомості про структуру ресурсів подолання стресу в юнацькому віці та їхній зв'язок із вразливістю до стресу в контексті моделі BASIC Ph. Емпіричні дані підтвердили домінуючу роль когнітивних стратегій у подоланні стресових ситуацій і водночас вказали на їхню значну захисну функцію стосовно стресової вразливості. Когнітивний канал виявився найвизначнішим фактором, пов'язаним із нижчим рівнем стресового навантаження та меншою ймовірністю розвитку підвищеної вразливості до стресу.

Важливим висновком є також відносно низький рівень використання фізичних, емоційних та соціальних ресурсів подолання стресу. Цей результат вказує на наявність потенційного простору для профілактичних та інтервенційних програм, орієнтованих на комплексніший розвиток адаптаційних здібностей юнаків та юнок. Психологічне відновлення після стресу видається багатовимірним процесом, який вимагає не лише активації когнітивних механізмів, але й інтеграції емоційних, тілесних, соціальних та ціннісних ресурсів особистості. З теоретичної точки зору результати підтримують концепт моделі BASIC Ph як відповідної рамки для дослідження індивідуальних відмінностей у процесах копінгу, психологічної стійкості та зростання після стресу. Водночас вони розширюють базу знань позитивної психології, психології здоров'я та психології розвитку про емпіричні докази, що стосуються захисних факторів психічного функціонування в період юнацького віку. З практичної точки зору отримані результати вказують на необхідність впровадження комплексних профілактичних програм в освітньому середовищі, які б систематично розвивали когнітивні, емоційні, соціальні та фізичні ресурси подолання стресу. Надзвичайно перспективним видається поєднання когнітивно-поведінкових інтервенцій з підходами, орієнтованими на переживання, психодраму, розвиток соціальної підтримки та тілесно-орієнтовані техніки регулювання стресу.

Незважаючи на обмеження, що впливають із пілотного характеру дослідження та відносно невеликої дослідницької вибірки, дослідження вказує на важливість індивідуальних ресурсів подолання стресу для захисту психічного здоров'я в юнацькому віці. Майбутні дослідження повинні охоплювати більш широкі та культурно різноманітні групи респондентів, лонгітюдні дизайни та ширше коло змінних, пов'язаних із психічною стійкістю та посттравматичним зростанням. Такий підхід може суттєво сприяти глибшому розумінню механізмів психологічної резилієнтності та розробці ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я молоді в умовах сучасних суспільних викликів.

Подяка. Автори висловлюють подяку студенткам 2-го курсу навчальної програми «Медіаматика та культурна спадщина» Жилінського університету в Жиліні (Словацьчина), Люції Каменіцькій (Lucii Kamenickej) та Тимофії Сагановій (Timotei Saganovej), за допомогу в застосуванні дослідницьких методів та організації збору даних у межах проведеного дослідження.

Література:

1. Каламаж Р. В., Тимошук Є. А. Теоретико-методологічні аспекти дослідження резилієнсу освітніх організацій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 98–105.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
3. Котовська Ю. О., Матласевич О. В. Ресурсні та метакогнітивні предиктори посттравматичного зростання особистості студентів в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 19. С. 71–80.
4. Титаренко, Т. М. Життя як будівельний майданчик: особистісні наслідки посттравматичного досвіду. *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності»*, 18 травня семінару 2018 р. м. Чернівці [електронний документ]/ред. кол.: Т.М. Титаренко (гол. ред.) та ін. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. С. 6-9
5. Харитоновна Н., Якіма С., Черниш О., Крижба С. Багатовимірність моделей посттравматичного зростання в психологічній реабілітації ветеранів російсько-української війни. *HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY*. Vol 15(2). 2024. С.227-240



6. Ayalon, O., & Lahad, M. Life on the Edge: Coping with Crisis in a Developing World. Nord Publications. 2000.
7. Bonanno, G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1). 2004. P. 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
8. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 2006.
9. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review. *Psychological Bulletin*, 143(9). 2017. P. 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
10. Craig C. D. Psychometric testing of the multi-modal coping inventory: A new measure of general coping styles. Unpublished doctoral dissertation, University of Chapel Hill, Chapel Hill, NC. 2005.
11. Fletcher, D., & Sarkar, M. Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18(1). 2013. P. 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
12. Hašto, J., Vojtová, H. Posttraumatická stresová porucha. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2012. 190 s. ISBN 978-80-88952-71-8.
13. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.
14. Lahad, M., Leykin, D. The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 2013. P.11-32
15. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press. 2014.
16. Schreiber, V. Lidský stres. 2., upr. vyd. Praha: Academia, 2000, 106 s. ISBN 80-200-0240-5.
17. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
18. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
19. Vojtová, H. Trauma a disociace. Praha: Portál, 2023. 208 s. ISBN 978-80-262-2013-8.
20. Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. The Development of Coping: Implications for Psychopathology and Resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental Psychopathology* (3rd ed., pp. 485–544). Hoboken, NJ: Wiley. 2016.

References:

1. Kalamazh R. V., Tymoshchuk Ye. A. Teoretyko-metodolohichni aspekty doslidzhennia rezy liienu osvitykh orhanizatsii. Naukovi zapysky Natsionalnoho uni versytetu «Ostrozka akademii». Serii «Psykhologhiia» : naukovi zhurnal. Ostroh : Vyd-vo NaUOA, 2024. № 17. S. 98–105.
2. Klymchuk V. O. Psykhologhiia posttravmatychnoho zrostantia: monohrafiia / V. O. Klymchuk ; Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhologhi. – Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2020. – 125 s.
3. Kotovska Yu. O., Matlasevych O. V. Resursni ta metakohnityvni predyktory posttravmatychnoho zrostantia osobystosti studentiv v umovakh viiny. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademii» : serii «Psykhologhiia». Ostroh : Vyd-vo NaUOA, 2025. № 19. S. 71–80.
4. Tytarenko, T. M. (2018). Zhyttia yak budivelnyi maidanchyk: osobystisni naslidky posttravmatychnoho dosvidu. Psykhologichna dopomoha osobystosti v skladnykh obstavynakh zhyttiedialnosti: zbiryk tez dopovidei Vseukrainskoho naukovo-praktychnoho «Psykhologichna dopomoha osobystosti v skladnykh obstavynakh zhyttiedialnosti», 18 travnia seminaru 2018 r. m. Chernivtsi [elektronnyi dokument]/red. kol.: T.M. Tytarenko (hol. red) ta in. Chernivtsi: ChNU im. Yu. Fedkovycha, 2018. S. 6-9
5. Kharytonova N., Yakima S., Chernysh O., Kryzhba S. Bahotovymirnist modelei posttravmatychnoho zrostantia v psykhologichnii reabilitatsii veteraniv rosiisko-ukrainskoi viiny. HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY. Vol 15(2) 2024. S.227-240
6. Ayalon, O., & Lahad, M. (2000). Life on the Edge: Coping with Crisis in a Developing World. Nord Publications.
7. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
8. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (2006). Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
9. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
10. Craig C. D. Psychometric testing of the multi-modal coping inventory: A new measure of general coping styles. Unpublished doctoral dissertation, University of Chapel Hill, Chapel Hill, NC. 2005.
11. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
12. Hašto, J., Vojtová, H. Posttraumatická stresová porucha. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2012. 190 s. ISBN 978-80-88952-71-8.



13. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.
14. Lahad, M., Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32
15. Masten, A. S. (2014). Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press.
16. Schreiber, V. Lidský stres. 2., upr. vyd. Praha: Academia, 2000, 106 s. ISBN 80-200-0240-5.
17. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
18. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
19. Vojtová, H. Trauma a disociace. Praha: Portál, 2023. 208 s. ISBN 978-80-262-2013-8.
20. Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The Development of Coping: Implications for Psychopathology and Resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental Psychopathology* (3rd ed., pp. 485–544). Hoboken, NJ: Wiley.