

УДК 378.011.3-052: 159.923.35](477-651.2)''364''(045)



**О. М. Білик**



**А. О. Борисова**



**В. В. Носенко**

## **АКТУАЛЬНИЙ СТАН ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ПОДОЛАННЯ ТРИВАЛОЇ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЙ**

**Білик Олена Миколаївна,**

*доктор педагогічних наук, доцент,*

*<https://orcid.org/0000-0001-5468-2076>, e-mail: bilikle@gmail.com,*

*Харківська державна академія культури*

**Борисова Аліна Олексіївна,**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*<https://orcid.org/0000-0003-3323-4463>, e-mail: haralina@gmail.com,*

*Харківська державна академія культури*

**Носенко Володимир Вікторович,**

*практичний психолог,*

*<https://orcid.org/0009-0005-8035-278X>, e-mail: vladpsy78@gmail.com,*

*Харківська державна академія культури*

**Анотація.** У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження актуального стану особистісних ресурсів подолання тривалої стресової ситуації здобувачів вищої освіти в умовах війни. Здобувачі прифронтових територій стикаються з особливими викликами через воєнні дії, які зумовлюють тривалу стресову ситуацію та потребують активізації особистісних ресурсів подолання стресу, чому сприяє визначення рівня резильєнтності, оптимальних копінг-стратегій та актуального рівня ПТСР.

**Ключові слова:** особистісні ресурси; резильєнтність; подолання стресу; здобувачі вищої освіти; тривала стресова ситуація; війна; копінг-стратегії.

### **Вступ**

Повномасштабна війна суттєво змінила життя всіх українців, що позначилося на психічному стані кожного, актуалізувало проблему подолання тривалого стресу, необхідність пошуку шляхів, методів та засобів відновлення після стресових ситуацій, загострило питання збереження психічного здоров'я українського соціуму.

Тривале перебування в умовах постійної загрози, невизначеність майбутнього, цілодобове очікування обстрілів, тривоги, що лунають десятки разів на добу, постійне відчуття небезпеки спричиняють глибоке внутрішнє напруження, стають передумовою порушення базових уявлень про безпеку здобувачів, які навчаються в закладах вищої освіти (ЗВО) прифронтових міст. Тривалий стрес, який відчувають здобувачі вищої освіти прифронтових територій, зумовлює необхідність вивчення актуального стану особистісних ресурсів подолання цієї ситуації та проведення діагностики для розроблення програми надання подальшої психологічної допомоги.

Відповідно до матеріалів American Psychiatric Association (2013) визначено, що стрес може проявлятися в різних формах, зокрема в таких, як тривожні розлади, депресія,

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), розлади адаптації тощо. Л. Логвіновська, Н. Тертична, та Г. Войтович (2025) наголошують, що тривалий травматичний стрес передбачає «постійний вплив численних та інтенсивних травматичних переживань, призводить до тривалого фізіологічного збудження, фізичної та психічної втоми і виснаження, а також підвищеної захворюваності». D. Martsenkovskyi et al. (2024) констатують, що за результатами наукових досліджень було встановлено, що у 2023 р. більше третини молодих людей віком 18–30 років мали клінічно значущі проблеми, пов'язані з ПТСР, тривогою, стресом і депресією під час війни.

У контексті зазначених вище проблем сучасного українського соціуму все більшої актуальності набуває вивчення особистісних ресурсів, необхідних людині для успішного подолання тривалої стресової ситуації. У центрі уваги психологічних досліджень в умовах сьогодення перебуває таке поняття, як резильєнтність, що розглядається науковцями зважаючи на негативний вплив на особистість складних життєвих ситуацій та пов'язується «зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов» (Кокун та Мельничук, 2023).

У сучасній фаховій літературі резильєнтність розглядається як ключова складова адаптивного функціонування особистості в умовах стресу. Події, які переживає країна протягом останніх років, зумовили посилення уваги до проблеми резильєнтності в сучасних наукових дослідженнях. Вивченню цього питання в різних аспектах присвячено розвідки багатьох вітчизняних (Потапчук та Поліщук, 2024; Mishchenko, 2023; Креденцер та Сергієнко, 2024; Прядко, 2025; Мельничук, 2024; Мельник, 2024; Радчук, Олексюк, та Несух, 2025; Зінченко, 2025; Сингаївська та Коцюбинська, 2025; Яланська та Єфименко, 2025; Сургунд та Козенко, 2023; Гриджук, 2025; Petrenko & Khalik, 2024; Юрчук, 2025; Логвіновська, Тертична, та Войтович, 2025; Соловей-Лагода, 2024; Буровицька, 2024; Макаров та Стрілець, 2025; Лазос, 2018; Кокун та Мельничук, 2023; Кокун, 2024 тощо) і закордонних (Littleton & Bistricky, 2025; Ray, Oehme, Perko, Bradley, & Yoder-Maina, 2025; Niyonsenga et al., 2025; Rakesh et al., 2022; Limasheva, Kariyev, Berdibayeva, & Dautkaliyeva, 2025 тощо) дослідників.

На думку Н. Прядко (2025), резильєнтність пов'язується передусім із здатністю особистості оперативно опритомнити після негативних проявів стресових впливів та є формою відновлення після впливу стресових чинників. Є. Потапчук та О. Поліщук (2024) використовують термін «резильєнтність» у більш широкому трактуванні і зазначають, що «резильєнтність завжди проявляється в контексті конкретної ситуації, де людина використовує свої якості та здібності для ефективного впорядкування з неймовірними викликами».

Г. Лазос (2018) докладно проаналізувала поняття резильєнтності в сучасному науковому дискурсі та визначила чотири хвилі дослідження цього феномену, кожна з яких акцентує увагу на певних вимірах резильєнтності.

Перша хвиля пов'язується із феноменологічним описом резильєнтних якостей людини та інших систем самопідтримки та ресурсів, що можуть вплинути на успіх (як особистісний, так і в соціумі). У цей період було визначено перелік «якостей», «активів», копінгів та захисних чинників, які допомагають у посттравматичному особистісному зростанні (наприклад, почуття власної гідності, адекватна самооцінка, інші системи самопідтримки тощо)».

Друга хвиля розглядає резильєнтність як «процес подолання стресових ситуацій, життєвих негараздів, змін або можливостей таким чином, що призводить до ідентифікації, зміцнення та збагачення захисних чинників (механізмів)». Здійснено «опис руйнівного та реінтеграційного процесу (відновлення), набуття бажаних резильєнтних якостей (описані в попередній хвилі)». Запропоновано модель резильєнтності, яка «допомагає клієнтам / пацієнтам обирати між резильєнтним відновленням, відновленням до попередньої зони комфорту та відновленням з певними втратами».

Третя хвиля пов'язується із вродженістю резильєнтності й визначенням «мотиваційних рушійних сил всередині як індивідів, так і цілих груп, а також створення досвіду, який сприяє активізації і використанню цих рушійних сил. (Розширення меж процесу резильєнтності й активація захисних механізмів)». Резильєнтність починає розглядатися як «допомога клієнтам / пацієнтам віднайти та застосовувати ту силу, яка допомагає особистості рухатися до самоактуалізації, а також відновлюватися після різноманітних стресів, життєвих негараздів, травмувань тощо».

Четверта хвиля є реалізацією мультирівневого аналізу та інтеграцією психологічних даних з «даними інших наук (біологія, генетика, неврологія тощо), що здатні диференціювати хімічні та генетичні відмінності, які можуть слугувати захисними чинниками чи, навпаки, чинниками уразливості». Науковці цієї хвилі пропонують багатовимірну концепцію резильєнтності, яка «передбачає не лише суто психологічні виміри, а й біологічні чинники». Актуалізуються «нові психотехнології розвитку резильєнтності (резильєнтних чинників, адаптаційних систем і компетенцій) зважаючи на психологічні та нейробиологічні особливості».

О. Мельник (2024) зауважує, що сучасний стан дослідження резильєнтності дає змогу виокремити п'ятий етап – «пошуку дієвих інструментів і психотехнологій розвитку психологічної резильєнтності особистості». Дослідниця на підставі аналізу різних наукових підходів до визначення та характеристики поняття «резильєнтність» пропонує визначати його як багатокомпонентну динамічну систему «внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості як захисних чинників протидії факторам ризиків, що дає можливість особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлюючи свій стан благополуччя з подальшим посттравматичним зростанням».

О. Мельничук (2024) далі наголошує, що резильєнтність має складові, які відповідають певним вмінням та навичкам: «прийняття подій, покладання цілей та їхнє досягнення, оцінка ситуації, усвідомлення власного стану і стану інших людей». Також науковиця називає додаткові чинники, що є сприятливими для становлення резильєнтності, поміж яких: «вміння відпочивати та розслаблятися, схильність до позитивного настрою та оптимізму». Саме вони можуть стати основоположенням для розвитку стресостійкості та спроможності долати життєві труднощі.

З поняттям «резильєнтність» пов'язане поняття «копінг-стратегії», тобто зусилля особистості, спрямовані на подолання труднощів на когнітивному, особистісному та емоційному рівнях. Г. Афузова, Г. Найдьонова, та В. Кротенко (2023) акцентують на тому, що в умовах війни резильєнтність виступає чинником збереження психічного здоров'я, та пропонують таку структуру резильєнтності: когнітивний (представлений такими складовими, як відкритість досвіду, толерантність до невизначеності та позитивне мислення), емоційний (передбачає емоційну стабільність, емоційний інтелект та екстраверсію) та поведінковий (пошукова активність, просоціальна поведінка) критерії. Також дослідники зауважують, що конструктивні копінг-стратегії формуються в структурі резильєнтності.

В умовах постійної стресової ситуації здобувачам вищої освіти складно обрати оптимальні копінг-стратегії, які можуть допомогти подолати стресові ситуації, успішно навчатися та організувати власний життєвий простір. Виокремлюють три групи стратегій: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникнення проблем». Перша стратегія передбачає, що особистість шукає шляхи розв'язання проблем, друга орієнтована на пошук підтримки чи допомоги в інших, а третя є деструктивною та спрямованою на прагнення уникнути зіткнення з проблемами, а не намагання їх вирішити.

Копінг-стратегії вивчали вітчизняні (Долгієр та Дрозд, 2024; Карамушка та Снігур, 2020; Олефір, 2011; Родіна, 2011; Сивогракова, 2007; Шайхлісламов та Горбенко, 2023; Ярош, 2015 та ін.) і зарубіжні (Lazarus, 2000; Oviedo et al., 2024; Duan, Qi, & Liu, 2025; Cherewick et al., 2015 тощо) дослідники. У центрі уваги науковців перебували проблеми визначення сутності

копінг-стратегій, вивчення їхньої ролі в стрес-долаючій поведінці, з'ясування особистісних чинників впливу на вибір цих стратегій.

Л. Карамушка та Ю. Снігур (2020) проаналізували підходи до класифікації копінг-стратегій, розглядаючи їх у контексті впливу на стресову ситуацію та розв'язання проблем. Дослідники зазначають, що «поняття копінгу (від англ. *«cope»* – «перебороти», «впоратися», «подолати») розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям». Також вони наголошують на тому, що для кожної зі складових характерне своє спрямування: «Когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, шукаючи емоційну підтримку в оточення. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату».

Як зазначають А. Долгієр та О. Дрозд (2024), «у контексті воєнного стану копінг-стратегії набувають для студентів особливого значення, оскільки цей час може бути періодом значного стресу та нестабільності». На думку дослідників, стан депресії та тривоги, у якому перебувають здобувачі вищої освіти у зв'язку із війною, впливає на спроможність подолати труднощі, знижує віру в успіх та впевненість у собі, натомість збільшується схильність до уникнення проблем. Допомогти в подоланні цих труднощів може вибір відповідної копінг-стратегії.

З. Шайхлісламов та В. Горбенко (2023) зазначають, «що копінг-поведінка формується великою кількістю внутрішніх та зовнішніх чинників, особистісними ресурсами, оточенням людини. Копінг-поведінка формує життєдіяльність людини, копінг-стратегії впливають як на поведінку людини під час стресу, так і на її самовідношення, звички та інших людей».

В. Гридчук (2025) зауважує, що українські дослідники в умовах сьогодення розглядають резильєнтність саме в контексті подолання психологічних травм, здатності особистості повернутися до попереднього стану звичного життя, спроможності протистояти складним життєвим обставинам, відновлюватися завдяки власним внутрішнім ресурсам, а також стверджує, що «розвиток резильєнтності передбачає в собі такі емоційно-сфокусовані копінг-стратегії, як самоконтроль, пошук підтримки і позитивна переоцінка проблемної ситуації, адже без них перетворення стресової життєвої події у нові можливості майже неможливе» (дослідниця називає такі копінг-стратегії умовно резильєнтними).

ПТСР як наслідок пережитого травматичного досвіду особистості вивчено в багатьох наукових розвідках (Крижановська та Мудрик, 2024; Логвіновська, Тертична, та Войтович, 2025; Чорна, Хоменко, Коломієць, та Хлестова, 2024; Armenta et al., 2018; Copeland et al., 2023; Hoskins et al., 2021; Johnson, Antonaccio, Botchkovar, & Hobfoll, 2022; Mahmood, Ibrahim, Goessmann, Ismail, & Neuner, 2019 та ін.).

Л. Логвіновська, Н. Тертична, та Г. Войтович (2025) визначають такі симптоми тривалого травматичного стресу українських студентів під час війни: «фізіологічне та психічне виснаження, хронічна втома; соціальна ізоляція; висока тривожність та занепокоєння; порушення когнітивних функцій, емоційна нестабільність, порушення сну або безсоння; порушення харчової поведінки, психосоматичні порушення». Також вони наголошують на необхідності опанування студентами психологічними компетенціями, навичками саморегуляції стресу і надання самопомоги. Тобто акцентується на необхідності впровадження програм психологічної підтримки і супроводу здобувачів вищої освіти, що є особливо важливим для ЗВО прифронтових територій. Для розроблення таких програм необхідно володіти інформацією щодо актуального стану особистісних ресурсів подолання тривалої стресової ситуації здобувачів вищої освіти цих регіонів.

Мета статті – визначити актуальний стан особистісних ресурсів здобувачів вищої освіти прифронтових територій у подоланні тривалої стресової ситуації та дослідити зв'язок між рівнями прояву ПТСР, резильєнтності й домінантними стратегіями подолання стресу.

### **Матеріали та методи дослідження**

Для реалізації мети дослідження було використано теоретичні методи (аналіз, систематизація, узагальнення, інтерпретація), які уможливили вивчення теоретичних праць, пов'язаних із дослідженням проблем резильєнтності та копінг-стратегій у подоланні тривалого стресу.

Емпіричне дослідження проводилося серед здобувачів вищої освіти Харківської державної академії культури. Вибірку склали 121 здобувач вищої освіти, з них 92 (76 %) жінки та 29 (24 %) чоловіків, вік – від 18 до 50 років, середній вік – 23,8 років.

Для реалізації дослідження було використано такі методики: методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (в адаптації Н. Школіної, І. Шаповал, І. Орлової, І. Кедика, М. Станіславчука) (Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик, та Станіславчук, 2020); методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (Зливков, Лукомська, та Федан, 2016); шкала самооцінки проявів ПТСР (PCL-5) (Безшейко, 2018). Ці діагностичні методики були відібрані з огляду на їхні характеристики та мету наукової розвідки. Під час оброблення отриманих даних використано методики якісного, кількісного та кореляційного аналізу.

Шкала CD-RISC-10, відома як скорочена версія шкали CD-RISC-25, є інструментом для оцінки рівня резильєнтності – здатності людини ефективно долати стрес та відновлюватися після життєвих труднощів. Оригінальна шкала була розроблена К. М. Connor та J. R. Davidson у 2003 р. і містила 25 пунктів. У зв'язку із необхідністю використання більш компактного та оперативного інструменту була створена її скорочена версія, CD-RISC-10, яка складається з 10 пунктів самооцінки та є застосовною для вимірювання та кількісної оцінки резильєнтності населення в цілому, а також виявлення показників ефективності психотерапевтичних і тренінгових процедур для її розвитку. Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де вищі значення свідчать про вищий рівень резильєнтності.

Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана містить 33 найпоширеніші індикатори, які увійшли до трьох основних копінг-стратегій (по 11 пунктів у кожній): вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

Опитувальник PCL-5 містить 20 запитань, кожне з яких оцінюють від 0 до 4 балів, залежно від вираженості симптому. Його зазвичай використовують для скринінгу ПТСР. Питання за цією шкалою відображають відповідні кластери симптомів ПТСР згідно з класифікацією DSM-5:

- Критерій А – опис травматичної події.
- Критерій В (симптоми інтрузії) – від 1-го до 5-го питання.
- Критерій С (симптоми уникнення) – 6-те та 7-ме запитання відповідно.
- Критерій D (негативні думки та емоції) – від 8-го до 14-го запитання.
- Критерій Е (симптоми надмірної реактивності) – від 15-го до 20-го запитання.

Мінімально можливий бал – 0, максимальний – 80. Для діагнозу ПТСР обов'язковою є наявність експозиції до травматичної події (Безшейко, 2018).

### **Результати**

У процесі емпіричного дослідження було проведено діагностику здобувачів вищої освіти за шкалою самооцінки проявів ПТСР (PCL-5), результати якої представлено в таблиці 1 та на рисунку 1.

Таблиця 1 – Розподіл здобувачів вищої освіти за рівнем симптомів ПТСР за результатами PCL-5 (n = 121)

Рівень симптомів ПТСР	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток
Низький	0-20	52	43
Помірний	21-40	40	33
Високий	41-60	29	24
Дуже високий	61-80	0	0
Усього	-	121	100

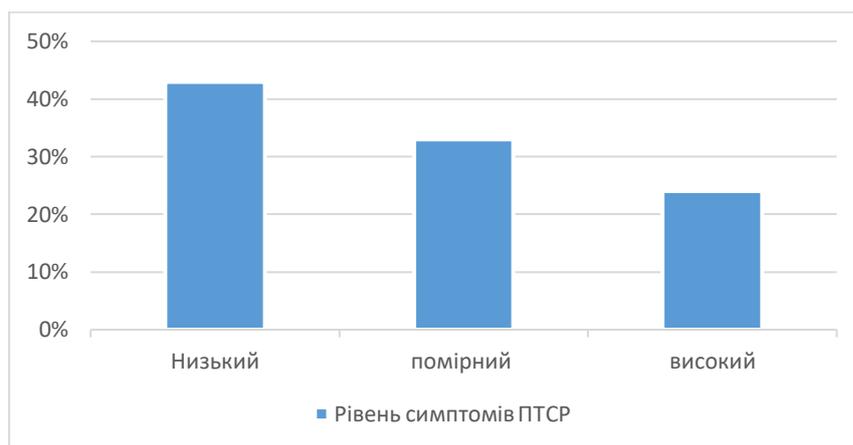


Рисунок 1 – Розподіл здобувачів вищої освіти за рівнем симптомів ПТСР (%) за результатами PCL-5 (n = 121)

Отримані дані засвідчили, що 24 % (високий рівень симптомів) мають виражені ознаки ПТСР, проте дуже високого рівня виявлено не було. Водночас 43 % респондентів продемонстрували низький рівень проявів ПТСР, що може свідчити про наявність ефективних механізмів адаптації або, навпаки, відсутність тривалого впливу травматичних чинників. Помірний рівень (33 %) свідчить про епізодичність симптоматики, що не виключає потреби у превентивній психологічній підтримці.

Отже, результати дослідження дають змогу дійти висновку про незначну поширеність симптомів ПТСР серед здобувачів вищої освіти прифронтових територій. Проте 24 % респондентів, ймовірно, мають ПТСР і потребують консультування. Це доводить необхідність системної психологічної роботи з наведеною категорією осіб, регулярного скринінгу психічного стану здобувачів вищої освіти, реалізації цільових програм профілактики та реабілітації.

У складних життєвих обставинах особливого значення набувають особистісні ресурси психологічної стійкості, які виступають важливим потенціалом для реалізації життєвих планів. Серед таких ресурсів важливим в умовах тривалої стресової ситуації є саме резильєнтність, яка полягає в здатності протистояти стресовим ситуаціям, відновлюватися після життєвих негараздів, вести активне життя як в особистій, так і в професійній сферах.

Так, за результатами методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10), яку нами обрано для дослідження психологічних особливостей резильєнтності зазначених респондентів, отримано такі результати (таблиця 2 та рисунок 2).

Таблиця 2 – Результати дослідження за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (n = 121)

Рівень резильєнтності	%	Кількість досліджуваних
Низький	14	17
Нижчий за середній	19	23
Середній	10	12
Вищий за середній	38	46
Високий	19	23
Усього	100	121

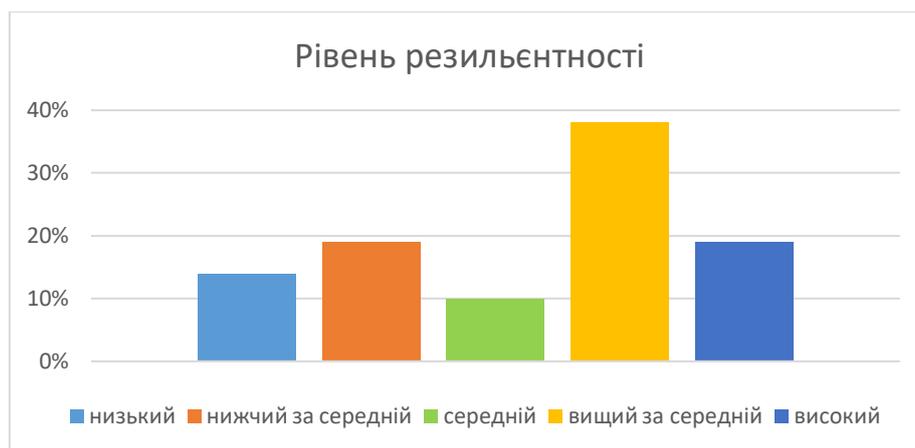


Рисунок 2 – Результати дослідження за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (n = 121)

Найбільша кількість досліджуваних має рівень резильєнтності вищий за середній (38 %). Здобувачі вищої освіти, що мають цей рівень, успішно прилаштовуються до змін чи нових умов життя, можуть віднайти ефективні шляхи вирішення проблем та успішно адаптуються до нових обставин. Ці представники спроможні підтримувати стабільний емоційний стан під час стресових ситуацій, здатні уникати емоційного виснаження та використовувати адаптивні копінг-стратегії. Вони готові звертатися по допомогу до інших людей, стресові ситуації схильні розглядати як тимчасові труднощі, які можуть подолати.

Зауважимо також, що 19 % респондентів мають високий рівень резильєнтності, тобто вони є дуже стійкими до стресових ситуацій, демонструють оптимізм у подоланні труднощів, готовність до адаптації навіть у складних умовах, використовують адаптивні копінг-стратегії, позитивно сприймають виклики, з яким стикаються, мають високий рівень контролю та добре розвинену самомотивацію. Ці особи здатні швидко відновлюватися після стресу та готові до особистісного розвитку навіть у складних життєвих умовах.

Також 19 % опитуваних мають рівень резильєнтності нижчий за середній, що свідчить про їхню здатність до подолання стресу, проте їм не вистачає внутрішніх ресурсів для перебування в умовах тривалої стресової ситуації або невизначеності. Для таких здобувачів характерні зміни емоційного стану, недостатня внутрішня стабільність. Для подолання труднощів їм потрібна соціальна підтримка з боку оточення.

Середній рівень резильєнтності мають 10 % респондентів. Такі представники здатні долати стрес, ефективно працювати у звичних ситуаціях, навіть з огляду на певні труднощі, мають помірну адаптивність, проте їм може бракувати ресурсів в умовах тривалої стресової ситуації.

Низький рівень резильєнтності властивий 14 % опитуваних. Ці респонденти мають труднощі в подоланні стресових ситуацій, нестабільний емоційний стан, їм притаманні відчуття тривоги, розгубленості, вони можуть втрачати впевненість у своїх силах, не здатні

долати виклики повсякденного життя, спричинені воєнними діями. Такі здобувачі намагаються уникати життєвих проблем.

Отже, результати діагностики свідчать, що більшість здобувачів (38 %) мають рівень резильєнтності вищий за середній. А 19 % мають взагалі високий рівень резильєнтності.

Для аналізу копінг-поведінки здобувачів вищої освіти прифронтових територій було використано методику «Індикатор стратегій подолання стресу» (CSI) Дж. Амірхана. Результати за шкалами стратегій подолання стресу цієї методики представлено в таблиці 3 та на рисунку 3:

Таблиця 3 – Результати за шкалами методики «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (n = 121)

Рівень		Дуже низький	Низький	Середній	Високий
Шкала «вирішення проблем»	кількість	12	12	85	12
	%	10	10	70	10
Шкала «пошук соціальної підтримки»	кількість	0	17	104	0
	%	0	14	86	0
Шкала «уникнення проблем»	кількість	17	87	17	0
	%	14	72	14	0

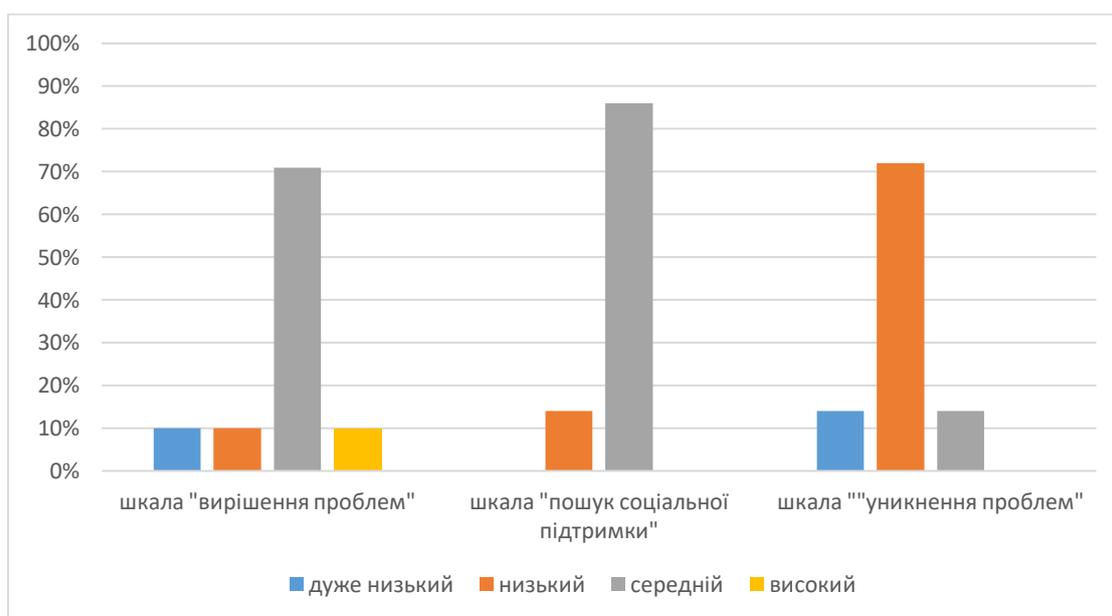


Рисунок 3 – Результати за шкалами методики «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (%) (n = 121)

За шкалою «вирішення проблем» 10 % опитаних мають дуже низький рівень вираженості показника, 10 % – низький, 70 % – середній та 10 % – високий рівень. Тобто за цією шкалою більшість респондентів мають середній рівень вираженості показника. Це свідчить про те, що здобувачі вищої освіти прагнуть раціонально аналізувати та вирішувати проблеми, проте також можуть відчувати стрес чи тривоги певного рівня.

За шкалою «пошук соціальної підтримки» 14 % респондентів мають низький рівень вираженості показника, 86% – середній рівень, дуже низький та високий рівні – відсутні. Відповідно можна дійти висновку, що соціальна підтримка для здобувачів вищої освіти прифронтових територій має суттєве значення, що підтверджує важливість соціальної підтримки в ситуації тривалого стресу.

За шкалою «уникнення проблем» 14 % опитаних мають дуже низький рівень вираженості показника, 72 % – низький рівень, а ще 14 % – середній, високий рівень –

відсутній. Тобто було виявлено, що більшість здобувачів мають низький рівень уникнення, що підтверджує їхню готовність активно вирішувати проблеми, не відкладаючи на колись.

Отже, результати дослідження за методикою «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана свідчать, що здобувачі вищої освіти найчастіше вдаються до стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії вирішення проблем. Слід зазначити, що за шкалою «пошук соціальної підтримки» відсутній дуже низький рівень, хоча й дуже високого теж не виявлено. За шкалою «вирішення проблем» виявлено однакові показники (по 10 % респондентів) дуже низького, низького і високого рівнів. Стратегії соціальної підтримки та вирішення проблем є найбільш адаптивними, тому що вони передбачають цілеспрямованість і наполегливість у вирішенні проблем, пошук можливих варіантів розв'язання складних ситуацій, пошук і прийняття допомоги від інших, відкритість до обговорення проблем. Відповідно, можна дійти висновку, що здобувачі вищої освіти прифронтових територій мають сприятливу структуру особистісно-орієнтованих адаптивних внутрішніх ресурсів.

З метою більш глибокого розуміння взаємозв'язку між психологічною резильєнтністю та стратегіями подолання стресу, а також показниками шкал методики самооцінки проявів ПТСР (PCL-5), було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 4.

Таблиця 4 – Показники кореляцій між шкалами методик (методика самооцінки проявів ПТСР (PCL-5), методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (CSI), Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10)

Назва шкали	Вік	Методика самооцінки проявів ПТСР (PCL-5)					Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (CSI)			Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10
		нав'язливі спогади та повторні переживання	уникнення	негативні зміни в настрої та когніціях	підвищення збудливості та реактивності	імовірність ПТСР	вирішення проблем	соціальна підтримка	стратегія уникнення в подоланні стресу	рівень резильєнтності
нав'язливі спогади та повторні переживання	0,09		0,43	0,22	0,45	0,48	0,02	0,07	0,07	-0,05
уникнення	0,29	0,43		0,58	0,53	0,67	0,01	-0,12	0,35	0,1
негативні зміни в настрої та когніціях	-0,09	0,22	0,58		0,76	0,88	-0,47	-0,36	0,46	-0,43
підвищення збудливості та реактивності	-0,13	0,45	0,53	0,76		0,95	-0,38	-0,37	0,5	-0,38
імовірність ПТСР	-0,04	0,48	0,67	0,88	0,95		-0,41	-0,27	0,52	-0,33
вирішення проблем	0,11	0,02	0,01	-0,47	-0,38	-0,41		0,2	-0,43	0,5
соціальна підтримка	0	0,07	-0,12	-0,36	-0,37	-0,27	0,2		-0,23	0,62
стратегія уникнення в подоланні стресу	-0,23	0,07	0,35	0,46	0,5	0,52	-0,43	-0,23		-0,44
рівень резильєнтності	0,18	-0,05	0,1	-0,43	-0,38	-0,33	0,5	0,62	-0,44	

За підсумками дослідження виявлено кореляцію показників опитуваних між шкалами «імовірності виникнення ПТСР» та «уникнення» (0,67), шкалою «негативних змін у настрої

та когніціях» (0,88) та шкалою «підвищення збудливості, реактивності» (0,95), певний зв'язок є зі «стратегією уникнення щодо подолання стресу» (0,52).

Також можна говорити про кореляцію показників за шкалами «негативних змін у настрої та когніціях» та «підвищенням збудливості, реактивності» (0,76). Варто зауважити і певну кореляцію показників шкали «соціальної підтримки у стратегіях подолання стресу» та рівня резильєнтності досліджуваних (0,62).

На рівні статистичної похибки спостерігаємо наявність кореляції між показниками шкал уникнення та негативних змін у настрої та когніціях (0,58) та уникнення і підвищення збудливості, реактивності (0,53). Крім того, на рівні статистичної похибки маємо наявність зв'язку між «стратегією уникнення в подоланні стресу» і шкалою «підвищення збудливості, реактивності» (0,5), а також стратегією «вирішення проблем» та рівнем резильєнтності (0,5).

### **Обговорення**

Отримані у процесі емпіричного дослідження в межах цієї розвідки дані засвідчили, що 24 % опитуваних мають виражені ознаки ПТСР, що підтверджує думку Л. Логвіновської, Н. Тертичної, та Г. Войтович (2025) про те, що тривалий травматичний стрес негативно впливає на психологічне, емоційне й фізичне благополуччя здобувачів вищої освіти та може призвести до погіршення їхнього ментального здоров'я, для збереження якого необхідно постійно дбати про надання їм психологічної допомоги та підтримки в освітньому процесі для розвитку резильєнтності та забезпечення психологічного благополуччя.

Погоджуємося з думкою О. Мельничук (2024) про те, що, відповідно до ресурсного підходу, в подоланні стресу сприятливими є особистісні якості, активна життєва позиція, професійні досягнення, а також соціальна підтримка, довіра і допомога оточення, важливими є і творчі здібності, які допомагають людині розвиватися, додавати у своє життя позитивні емоції. Також дослідниця називає внутрішні та зовнішні ресурси, які сприяють подоланню стресових ситуацій та відновленню після стресів. До внутрішніх ресурсів авторка відносить емоційний інтелект, саморегуляцію, ціннісні орієнтації, самооцінку, вміння використовувати захисні стратегії, приймати рішення та конструктивно розв'язувати конфлікти. Відповідно, серед зовнішніх ресурсів О. Мельничук (2024) називає вміння надавати та приймати соціальну підтримку, лідерство, участь у громадських об'єднаннях, освітні та тренінгові програми.

Цікавими для нашого дослідження є результати вивчення А. Буровицькою (2024) особливостей резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного стану, які засвідчили, що студенти виявляють різні рівні резильєнтності: 30 % виявили високий рівень резильєнтності, 42 % – середній, тоді як 28 % – низький. Також за результатами наукових пошуків С. Яланської та А. Єфименка (2025) визначено, що 16 % респондентів мають низький рівень резильєнтності, нижчий за середній рівень мають 10 %, середній рівень у 26 %, рівень вищий за середній – 36 %, високий рівень резильєнтності у 6 %. Це не зовсім збігається з результатами нашого дослідження, де 38 % респондентів виявили вищий за середній рівень резильєнтності, 19 % – високий, середній мають 10 % респондентів, а низький властивий 14 % опитуваних. Проте цілком слушною вважаємо тезу А. Буровицької (2024) про те, що «результати дослідження підтверджують важливість вивчення та підтримки психологічної резильєнтності студентів у воєнний період, що може мати значний вплив на їхнє загальне благополуччя та успішність навчання».

Відповідно до праці Т. Черноус та В. Каламаж (2022) щодо активації копінг-стратегій майбутніх учителів початкових класів студенти найчастіше вдаються до стратегії вирішення проблем (62,5 % респондентів) та стратегії пошуку соціальної підтримки (50 % респондентів), тоді як стратегію уникнення застосовують не часто, що також відповідає отриманим нами в процесі цього дослідження результатам.

Л. Карамушка та Ю. Снігур (2020) зауважують, що в дослідженнях виділяють базові копінг-стратегії: стратегії «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникнення». Відповідно, представлено характеристики цих копінг-стратегій: «стратегія

розв'язання проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки являє собою активну поведінкову стратегію, застосовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег. Стратегія уникання є поведінковою стратегією, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми». Ці характеристики є важливими для узагальнення результатів цієї розвідки та врахування їх під час розроблення та впровадження програм психологічної підтримки і супроводу здобувачів вищої освіти прифронтових регіонів, оскільки, згідно з результатами нашого емпіричного дослідження, 86 % респондентів мають середній рівень за шкалою «пошук соціальної підтримки», а також 70 % опитуваних мають середній рівень за шкалою «вирішення проблем», натомість за шкалою «уникнення» 72 % респондентів мають низький рівень.

Також цілком погоджуємося із твердженням А. Долгієр та О. Дрозд (2024) про те, що в умовах підвищеного рівня стресу, пов'язаного з екстремальними обставинами воєнного конфлікту, вибір оптимальних копінг-стратегій може бути складним завданням.

Якщо порівняти результати нашого дослідження за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (таблиця 2) з дослідженнями Т. Petrenko and О. Khalik (2024) у частині, що стосується резильєнтності особистості в умовах війни, то можемо спостерігати зростання високого і вищого за середній показників резильєнтності, що пояснюється активізацією психічних ресурсів для адаптації в ситуації тривалого стресу.

### **Висновки**

Отже, у процесі проведеного дослідження було визначено актуальний стан резильєнтності як особистісного ресурсу подолання тривалої стресової ситуації здобувачів вищої освіти прифронтових територій, з'ясовано, які саме копінг-стратегії притаманні цим здобувачам.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність різного рівня резильєнтності здобувачів вищої освіти прифронтових територій, зокрема більшість склав середній та високий рівні резильєнтності, що свідчить про готовність здобувачів вищої освіти адаптуватися до тривалої стресової ситуації та відновлюватися під час складних життєвих випробувань.

Відповідно до теоретичного аналізу проблеми та результатів емпіричного дослідження визначено, що особистісні ресурси здобувачів вищої освіти прифронтових територій здатні зменшити вплив тривалих стресових ситуацій, пов'язаних із воєнними діями.

Отримані результати щодо актуального стану особистісних ресурсів подолання тривалої стресової ситуації можуть стати основоположенням для вдосконалення психологічної підтримки здобувачів вищої освіти прифронтових територій, що є перспективою подальших досліджень.

### **Список використаних джерел**

Афузова, Г., Найдьонова, Г., & Кротенко, В. (2023). Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*, 53, 100–104. <http://habitus.od.ua>

Безшейко, В. Г. (2018). Адаптація шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*, 3(96), 30–31

Буровицька, А. І. (2024). Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2, 17–23. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>

Гриджук, В. (2025). Резильєнтність і копінг-стратегія вчинково-вчинкової взаємодії: український вимір життєвого самоутвердження в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2(78), 476–484. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-476-484>

Долгієр, А., & Дрозд, О. (2024). Психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 19, 32–37. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.5>

Зінченко, Д. О. (2025). Теоретичні погляди на природу резильєнтності в сучасній психології: сутність і зміст. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2, 53–58. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-7>

Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Педагогічна думка

Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 1(55), 23–30

Кокун, О. М. (2024). *Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). *Резильєнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Креденцер, О., & Сергієнко, Д. (2024). Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 32(2), 85–95. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.7>

Крижановська, З. Ю., & Мудрик, А. Б. (2024). Посттравматичний стресовий розлад як наслідок переживання травматичного досвіду особистості. *Психологічні студії*, 3, 32–38

Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія*, 14, 26–64

Логвіновська, Л., Тертична, Н., & Войтович, Г. (2025). Психологічна вразливість та резильєнтність українських студентів в умовах тривалого травматичного стресу війни. *Психологія: реальність і перспективи*, 24, 58–70. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi24.416](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.416)

Макаров, О., & Стрілець, В. (2025). Особистісні ресурси як предмет психологічного дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*, 83(1), 103–113. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-103-113>

Мельник, О. А. (2024). Резильєнтність: основні концептуальні етапи становлення, сутність та перспективи. *Психологія та соціальна робота*, 1(59), 196–207. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.17>

Мельничук, І. Я. (2024). Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2, 82–87. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>

Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 981(47), 168–172

Потапчук, Є., & Поліщук, О. (2024). Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*, 11, 45–52. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404>

Прядко, Н. О. (2025). Резильєнтність в контексті прояву емоційного інтелекту особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2, 113–118. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-16>

Радчук, Г., Олексюк, В., & Несух, А. (2025). Розвиток резильєнтності особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2(78), 415–423. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-415-423>

Родіна, Н. В. (2011). Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 1, 120–129

- Сивогракова, З. А. (2007). Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*, 22, 159–169
- Сингаївська, І., & Коцюбинська, І. (2025). Резильєнтність і бачення майбутнього в нарративах українців, переміщених за кордон через війну. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2(78), 432–439. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-432-439>
- Соловей-Лагода, О. (2024). Резильєнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*, 2(3), 32–44. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4)
- Сургунд, Н., & Козенко, О. (2023). Особливості резильєнтності у студентів: теоретичне дослідження. *Psychology Travelogs*, 4, 189–199. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-20>
- Черноус, Т. Ю., & Каламаж, В. О. (2022). Активація стрес-переборюваних стратегій майбутніх учителів початкових класів засобами музики. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 15, 62–71
- Чорна, В. В., Хоменко, І. М., Коломієць, В. В., & Хлестова, С. С. (2024). Реальна загроза нашого часу – посттравматичний стресовий розлад як наслідки повномасштабної війни. В *Transformation of medical sciences and education in the digitalization era: Scientific monograph* (с. 308–347). Riga, Latvia: Baltija Publishing
- Шайхлісламов, З. Р., & Горбенко, В. Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 64–69
- Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2(80), 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
- Юрчук, О. (2025). Основні наукові підходи до вивчення феномену резильєнтності. *Психологія: реальність і перспективи*, 24, 163–174. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi24.441](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.441)
- Яланська, С. П., & Єфименко, А. Р. (2025). Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 1, 175–181. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23>
- Ярош, Н. С. (2015). Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 58, 60–64
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Armenta, R. F., Rush, T., LeardMann, C. A., Millegan, J., Cooper, A., & Hoge, C. W. (2018). Factors associated with persistent posttraumatic stress disorder among U.S. military service members and veterans. *BMC Psychiatry*, 18(1), 48. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1590-5>
- Cherewick, M., Kohli, A., Remy, M. M., Murhula, C. M., Kurhorhwa, A. K., Mirindi, A. B., Bufole, N. M., Banywesize, J. H., Ntakwinja, G. M., Kindja, G. M., & Glass, N. (2015). Coping among trauma-affected youth: A qualitative study. *Conflict and Health*, 9(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s13031-015-0062-5>
- Copeland, L. A., Finley, E. P., Rubin, M. L., Perkins, D. F., & Vogt, D. S. (2023). Emergence of probable PTSD among U.S. veterans over the military-to-civilian transition. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(4), 697–704. <https://doi.org/10.1037/tra0001329>
- Duan, Z. D., Qi, H., & Liu, Z. (2025). Coping flexibility and psychological resilience: Small tourism entrepreneurs' coping strategies during the COVID-19 pandemic. *Small Enterprise Research*, 32(1), 50–67. <https://doi.org/10.1080/13215906.2025.2513264>
- Hoskins, M. D., Bridges, J., Sinnerton, R., Nakamura, A., Underwood, J. F. G., Slater, A., Lee, M. R. D., Clarke, L., Lewis, C., Roberts, N. P., & Bisson, J. I. (2021). Pharmacological therapy

for post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis of monotherapy, augmentation and head-to-head approaches. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1802920. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1802920>

Johnson, R. J., Antonaccio, O., Botchkovar, E., & Hobfoll, S. E. (2022). War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: Comparing urban-dwelling to internally displaced persons. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57, 1807–1816. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02176-9>

Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673

Limasheva, L., Kariyev, A., Berdibayeva, S., & Dautkaliyeva, P. (2025). Chronic stress and resilience of students in conditions of excessive mobile phone usage. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 13, 174–194. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-8>

Littleton, H. & Bistricky, S. (2025). Methodological innovations and novel applications of psychological resilience theory. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 34(7), 963–970. <https://doi.org/10.1080/10926771.2025>

Mahmood, H. N., Ibrahim, H., Goessmann, K., Ismail, A. A., & Neuner, F. (2019). Post-traumatic stress disorder and depression among Syrian refugees residing in the Kurdistan region of Iraq. *Conflict and Health*, 13, 51. <https://doi.org/10.1186/s13031-019-0238-5>

Martsenkovskyi, D., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., Bondjers, K., Fox, R., Karatzias, T., Martsenkovska, I., Martsenkovsky, I., Pfeiffer, E., Sachser, C., Vallières, F., & Hyland, P. (2024). Mental health in Ukraine in 2023. *European Psychiatry*, 67(1), e27. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1>

Mishchenko, M. (2023). Psychological stability (resilience) in the conditions of war. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 2(28-02), 7–10. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002>

Niyonsenga, J., Jansen, S., Rutembesa, E., Hermans, E., Monacelli, N., & Caricati, L. (2025). Resilience frameworks, measurement tools, and transmission processes in the context of man-made collective trauma: A meta-synthesis and multilevel meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), 2582455. <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2582455>

Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., & Churpita, S. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13094. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>

Petrenko, T., & Khalik, O. (2024). Resilience of the individual in war conditions. *SWorld Journal*, 3(28-03), 26–35. <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2024-28-00-046>

Rakesh, G., Clausen, A. N., Buckley, M. N., Clarke-Rubright, E., Fairbank, J. A., Wagner, H. R., VA Mid-Atlantic MIRECC Workgroup, & Morey, R. A. (2022). The role of trauma, social support, and demography on veteran resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 2058267. <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2058267>

Ray, E. C., Oehme, K., Perko, A., Bradley, L., & Yoder-Maina, A. (2025). Adapting after adversity: Application and outcomes from resilience-based curricula. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 34(7). <https://doi.org/10.1080/10926771.2025.2490941>

## References

Afuzova, H., Naidonova, H., & Krotenko, V. (2023). Rezyliientnist yak chynnyk zberezhennia psykhychnoho zdorovia v umovakh voiennoho stanu [Resilience as a factor in maintaining mental health under martial law]. *Habitus*, 53, 100–104. <http://habitus.od.ua> [in Ukrainian]

American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Armenta, R. F., Rush, T., LeardMann, C. A., Millegan, J., Cooper, A., & Hoge, C. W. (2018). Factors associated with persistent posttraumatic stress disorder among U.S. military service members and veterans. *BMC Psychiatry*, 18(1), 48. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1590-5>

Bezsheiko, V. H. (2018). Adaptatsiia shkaly dlia klinichnoi diahnozyky PTSR ta opytuvalnyka «Perelik symptomiv PTSR» dlia ukrainskoi populiatsii [Adaptation of the scale for clinical diagnosis of PTSD and the questionnaire “List of PTSD symptoms” for the Ukrainian population]. *NeuroNews: psyhonevrolohiia ta neiropsykhiatriia*, 3(96), 30–31 [in Ukrainian]

Burovytska, A. I. (2024). Osoblyvosti rezylientnosti studentiv pid chas navchannia v umovakh voiennoho chasu [Features of student resilience during wartime education]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia*, 2, 17–23. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>. [in Ukrainian]

Cherewick, M., Kohli, A., Remy, M. M., Murhula, C. M., Kurhorhwa, A. K., Mirindi, A. B., Bufole, N. M., Banywesize, J. H., Ntakwinja, G. M., Kindja, G. M., & Glass, N. (2015). Coping among trauma-affected youth: A qualitative study. *Conflict and Health*, 9(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s13031-015-0062-5>

Chernous, T. Yu., & Kalamazh, V. O. (2022). Aktyvatsiia stres-pereboriuvanykh stratehii maibutnikh uchyteliv pochatkovykh klasiv zasobamy muzyky [Activation of stress-coping strategies of future primary school teachers through music]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu “Ostrozka akademiia”. Serii “Psykholohiia”*, 15, 62–71 [in Ukrainian]

Chorna, V. V., Khomenko, I. M., Kolomiiets, V. V., & Khliestova, S. S. (2024). Realna zahroza nashoho chasu – posttravmatychnyi stresovyi rozlad yak naslidky povnomasshtabnoi viiny [A real threat of our time is post-traumatic stress disorder as a consequence of full-scale war]. *V Transformation of medical sciences and education in the digitalization era: scientific monograph* (s. 308–347). Riga, Latvia: Baltija Publishing [in Ukrainian]

Copeland, L. A., Finley, E. P., Rubin, M. L., Perkins, D. F., & Vogt, D. S. (2023). Emergence of probable PTSD among U.S. veterans over the military-to-civilian transition. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(4), 697–704. <https://doi.org/10.1037/tra0001329>

Dolhiier, A., & Drozd, O. (2024). Psykholohichni osoblyvosti vyboru studentamy kopinh-stratehii [Psychological characteristics of students' choice of coping strategies]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii psykholohichni nauky*, 19, 32–37. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.5> [in Ukrainian]

Duan, Z. D., Qi, H., & Liu, Z. (2025). Coping flexibility and psychological resilience: Small tourism entrepreneurs' coping strategies during the COVID-19 pandemic. *Small Enterprise Research*, 32(1), 50–67. <https://doi.org/10.1080/13215906.2025.2513264>

Hoskins, M. D., Bridges, J., Sinnerton, R., Nakamura, A., Underwood, J. F. G., Slater, A., Lee, M. R. D., Clarke, L., Lewis, C., Roberts, N. P., & Bisson, J. I. (2021). Pharmacological therapy for post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis of monotherapy, augmentation and head-to-head approaches. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1802920. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1802920>

Hrydzhuk, V. (2025). Rezylientnist i kopinh-stratehiia vchynkovo-vchynkovoї vzaiemodii: ukrainskyi vymir zhyttievoho samoutverdzhennia v umovakh viiny [Resilience and coping strategies in behavioral interaction: Ukrainian dimension of self-affirmation in wartime]. *Vcheni zapysky Universytetu “KROK”*, 2(78), 476–484. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-476-484> [in Ukrainian]

Johnson, R. J., Antonaccio, O., Botchkovar, E., & Hobfoll, S. E. (2022). War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: Comparing urban-dwelling to internally displaced persons. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57, 1807–1816. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02176-9>

Karamushka, L. M., & Snihur, Yu. S. (2020). Kopinh-stratehii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykholohichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii [Coping

strategies: essence, approaches to classification, significance for the psychological health of individuals and organizations]. *Aktualni problemy psykholohii*, 1(55), 23–30 [in Ukrainian]

Kokun, O. M. (2024). *Diahnostyka profesiinoi zhyttiistiikosti ta psykhoфизиологічної stiiikosti: metodychni rekomendatsii* [Diagnosis of professional resilience and psychophysiological stability: methodological recommendations]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian]

Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). *Rezylients-dovidnyk: praktychnyi posibnyk* [Resilience Handbook: a Practical Guide]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian]

Kredentser, O., & Serhienko, D. (2024). Rezylientnist yak chynnyk subiektyvnoho blahopoluchchia psykholohiv v umovakh viiny [Resilience as a factor in the subjective well-being of psychologists in wartime conditions]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 32(2), 85–95. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.7> [in Ukrainian]

Kryzhanovska, Z. Yu., & Mudryk, A. B. (2024). Posttravmatychnyi stresovyi rozlad yak naslidok perezhyvannya travmatychnoho dosvidu osobystosti [Post-traumatic stress disorder as a consequence of traumatic experience]. *Psykholohichni studii*, 3, 32–38 [in Ukrainian]

Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673

Lazos, H. P. (2018). Rezylientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts, review of current research]. *Aktualni problemy psykholohii. Tom 3: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia*, 14, 26–64 [in Ukrainian]

Limasheva, L., Kariyev, A., Berdibayeva, S., & Dautkaliyeva, P. (2025). Chronic stress and resilience of students in conditions of excessive mobile phone usage. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 13, 174–194 <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-8>

Littleton, H. & Bistricky, S. (2025). Methodological innovations and novel applications of psychological resilience theory. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 34(7), 963–970. <https://doi.org/10.1080/10926771.2025>

Lohvinovska, L., Tertychna, N., & Voitovych, H. (2025). Psykholohichna vrazlyvist ta rezylientnist ukraïnskykh studentiv v umovakh tryvaloho travmatychnoho stresu viiny [Psychological vulnerability and resilience of Ukrainian students under prolonged traumatic stress of war]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*, 24, 58–70. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi24.416](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.416) [in Ukrainian]

Mahmood, H. N., Ibrahim, H., Goessmann, K., Ismail, A. A., & Neuner, F. (2019). Post-traumatic stress disorder and depression among Syrian refugees residing in the Kurdistan region of Iraq. *Conflict and Health*, 13, 51. <https://doi.org/10.1186/s13031-019-0238-5>

Makarov, O., & Strilets, V. (2025). Osobystisni resursy yak predmet psykholohichnoho doslidzhennia [Personal resources as a subject of psychological research]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 83(1), 103–113. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-103-113> [in Ukrainian]

Martsenkovskiy, D., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., Bondjers, K., Fox, R., Karatzias, T., Martsenkovska, I., Martsenkovsky, I., Pfeiffer, E., Sachser, C., Vallières, F., & Hyland, P. (2024). Mental health in Ukraine in 2023. *European Psychiatry*, 67(1), e27. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1>

Melnichuk, I. Ya. (2024). Teoretyko-metodolohichni osnovy rozvytku ta korektsii rezylientnosti [Theoretical and methodological foundations for developing and correcting resilience]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia*, 2, 82–87. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12> [in Ukrainian]

Melnyk, O. A. (2024). Rezylientnist: osnovni kontseptualni etapy stanovlennia, sutnist ta perspektyvy [Resilience: key conceptual stages of development, essence, and prospects].

*Psykhohiia ta sotsialna robota*, 1(59), 196–207. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.17> [in Ukrainian]

Mishchenko, M. (2023). Psychological stability (resilience) in the conditions of war. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 2(28-02), 7–10. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002>

Niyonsenga, J., Jansen, S., Rutembesa, E., Hermans, E., Monacelli, N., & Caricati, L. (2025). Resilience frameworks, measurement tools, and transmission processes in the context of man-made collective trauma: A meta-synthesis and multilevel meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), 2582455. <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2582455>

Olefir, V. O. (2011). Vzaiemozviazok zhyttestiikosti, kopinh-stratehii ta psykhologichnoho blahopoluchchia [The relationship between resilience, coping strategies, and psychological well-being]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Serii: Psykhohiia*, 981(47), 168–172 [in Ukrainian]

Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., & Churpita, S. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13094. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>

Petrenko, T., & Khalik, O. (2024). Resilience of the individual in war conditions. *SWorld Journal*, 3(28-03), 26–35. <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2024-28-00-046>

Potapchuk, Ye., & Polishchuk, O. (2024). Rezylientnist – potentsial vidnovlennia osobystosti u skladnykh zhyttievyykh obstavynakh [Resilience is the potential for personal recovery in difficult life circumstances]. *Psykhologichnyi zhurnal*, 11, 45–52. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404> [in Ukrainian]

Priadko, N. O. (2025). Rezylientnist v konteksti proiavu emotsiinoho intelektu osobystosti [Resilience in the context of emotional intelligence]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykhohiia*, 2, 113–118. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-16> [in Ukrainian]

Radchuk, H., Oleksiuk, V., & Nesukh, A. (2025). Rozvytok rezylientnosti osobystosti [Development of personal resilience]. *Vcheni zapysky Universytetu "KROK"*, 2(78), 415–423. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-415-423> [in Ukrainian]

Rakesh, G., Clausen, A. N., Buckley, M. N., Clarke-Rubright, E., Fairbank, J. A., Wagner, H. R., VA Mid-Atlantic MIRECC Workgroup, & Morey, R. A. (2022). The role of trauma, social support, and demography on veteran resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 2058267. <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2058267>

Ray, E. C., Oehme, K., Perko, A., Bradley, L., & Yoder-Maina, A. (2025). Adapting after adversity: Application and outcomes from resilience-based curricula. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 34(7). <https://doi.org/10.1080/10926771.2025.2490941>

Rodina, N. V. (2011). Hierarkhichna model struktury kopinh-povedinky [Hierarchical model of coping behavior structure]. *Aktualni problemy sotsiologii, psykhologii, pedahohiky*, 1, 120–129 [in Ukrainian]

Shaikhislamov, Z. R., & Horbenko, V. Yu. (2023). Teoretychni pidkhody vyznachennia kopinh-stratehii povedinky osobystosti [Theoretical approaches to determining coping strategies in personal behavior]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykhohiia*, 34(73), 64–69 [in Ukrainian]

Shkolina, N. V., Shapoval, I. I., Orlova, I. V., Kedyk, I. O., & Stanislavchuk, M. A. (2020). Adaptatsiia ta validyzatsiia ukrainomovnoi versii Shkaly stresostiikosti Konнора — Devidsona-10 (CD-RISC-10): aprobatsiia u khvorykh na ankilozyvnyi spondylit [Adaptation and validation of the Ukrainian version of the Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10): testing in patients with ankylosing spondylitis]. *Ukrainskyi revmatologichnyi zhurnal*, 2(80), 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236> [in Ukrainian]

Solovei-Lahoda, O. (2024). Rezyliientnist osobystosti: poniattia, modeli ta tekhniki plekannia [Personal resilience: concepts, models, and techniques for fostering it]. *Visnyk Donets'koho natsionalnogo universytetu imeni Vasylia Stusa. Seriiia Psykholohichni nauky*, 2(3), 32–44. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4) [in Ukrainian]

Surhund, N., & Kozenko, O. (2023). Osoblyvosti rezyliientnosti u studentiv: teoretychne doslidzhennia [Features of resilience in students: a theoretical study]. *Psychology Travelogs*, 4, 189–199. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-20> [in Ukrainian]

Synhaivska, I., & Kotsiubynska, I. (2025). Rezyliientnist i bachennia maibutnoho v naratyvakh ukraintsiv, peremishchenykh za kordon cherez viinu [Resilience and vision of the future in the narratives of Ukrainians displaced abroad due to the war]. *Vcheni zapysky Universytetu "KROK"*, 2(78), 432–439. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-432-439> [in Ukrainian]

Syvohrakova, Z. A. (2007). Vyvchennia kopinhu yak osobystisnoi adaptatsiinoi zdibnosti [Studying coping as a personal adaptation ability]. *Pedahohika i psykholohiia*, 22, 159–169 [in Ukrainian]

Yalanska, S. P., & Yefymenko, A. R. (2025). Rezyliientnist zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh povnomasshtabnoi viiny [Resilience of higher education seekers in conditions of full-scale war]. *Naukovi zapysky. Seriiia: Psykholohiia*, 1, 175–181. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23> [in Ukrainian]

Yarosh, N. S. (2015). Analiz doslidzhen vnutrishnikh predyktoriv stres-dolaiuchoi povedinky [Analysis of studies of internal predictors of stress-coping behavior]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnogo universytetu imeni V. N. Karazina. Seriiia: Psykholohiia*, 58, 60–64 [in Ukrainian]

Yurchuk, O. (2025). Osnovni naukovi pidkhody do vyvcheinnia fenomenu rezyliientnosti [Basic scientific approaches to studying the phenomenon of resilience]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*, 24, 163–174. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi24.441](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.441) [in Ukrainian]

Zinchenko, D. O. (2025). Teoretychni pohliady na pryrodu rezyliientnosti v suchasni psykholohii: sutnist i zmist [Theoretical views on the nature of resilience in modern psychology: essence and content]. *Naukovi zapysky. Seriiia: Psykholohiia*, 2, 53–58. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-7> [in Ukrainian]

Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan, O. V. (2016). *Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievyykh sytuatsiiah* [Psychological diagnosis of personality in crisis situations]. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian]

## Summary

### CURRENT STATE OF PERSONAL COPING RESOURCES FOR OVERCOMING PROLONGED STRESSFUL SITUATION AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS IN FRONTLINE TERRITORIES

**Olena Bilyk,**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Kharkiv State Academy of Culture*

**Alina Borysova,**

*PhD in Psychology, Associate Professor,  
Kharkiv State Academy of Culture*

**Volodymyr Nosenko,**

*Practical Psychologist,  
Kharkiv State Academy of Culture*

**Introduction.** *The article is dedicated to the study of the current state of personal coping resources for overcoming prolonged stressful situations among higher education students who study*

in the frontline regions of Ukraine. These students are constantly exposed to external stressors due to the protracted military conflict, which determines the necessity of studying their level of resilience, the characteristics of their coping strategies, and their psychological endurance.

**Purpose of the article.** To investigate the current state of personal resources of higher education students in frontline territories in overcoming prolonged stress situations, and to determine the relationship between the level of PTSD manifestation, the level of resilience, and the dominant stress coping strategies.

**Materials and Methods.** The empirical study was carried out using the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), J. Amirkhan's "Coping Strategy Indicator" method, and the "PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)" self-assessment scale. Methods of mathematical and statistical analysis (Pearson's correlation coefficient and descriptive statistics) were applied, which made it possible to assess the level of resilience, the characteristics of students' coping behavior, as well as the level of PTSD manifestations. The sample consisted of 121 higher education students from Kharkiv State Academy of Culture, experiencing prolonged stress exposure.

**Results.** The results of the research allow for the conclusion that there is a low prevalence of PTSD symptoms among higher education students in the frontline territories. However, 24% of respondents likely have PTSD and require counseling. This highlights the necessity for systematic psychological work with this category of individuals, regular screening of the mental state of higher education students, and the implementation of targeted prevention and rehabilitation programs.

According to the results of the research, correlations between the studied indicators on the scales of PTSD probability and the avoidance scale (0.67), the scale of negative changes in mood and cognition (0.88), and the scale of increased arousal and reactivity (0.95) were found. A certain relationship was also observed with the avoidance coping strategy in stress management (0.52). In addition, a correlation was identified between the scales of negative changes in mood and cognition and increased arousal and reactivity (0.76). A moderate correlation was found between the social support coping strategy and the level of the respondents' resilience (0.62).

At the level of statistical error, weak correlations were found between the avoidance scale and the scale of negative changes in mood and cognition (0.58), as well as between avoidance and increased arousal and reactivity (0.53). At the level of statistical error, a relationship was also identified between the avoidance coping strategy and the scale of increased arousal and reactivity (0.5), as well as between the problem-solving coping strategy and the level of resilience (0.5).

**Conclusions.** Based on the results of the empirical research, it was concluded that 38% of higher education students in frontline territories demonstrate a level of resilience above average and 19% demonstrate a high level of resilience. They also choose social support and problem-solving strategies to overcome prolonged stressful situations, which are considered the most adaptive, as they involve goal orientation and persistence in solving problems, searching for possible ways to resolve difficult situations, seeking and accepting help from others, and openness to discussing problems. Accordingly, it can be concluded that higher education students in frontline territories have a favorable structure of personality-oriented adaptive internal resources; however, due to their constant exposure to prolonged stress, they require targeted psychological support and assistance. The prospects for further research include the development of resilience enhancement programs, the formation of constructive stress coping strategies, and the implementation of systematic psychological support measures under conditions of prolonged military influence.

**Keywords:** personal resources; resilience; stress coping; higher education students; prolonged stressful situation; war; coping strategies.

Дата першого надходження рукопису до видання: 04.11.2025