

УДК 159.922.8:316.6:37.015.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.14>

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ХРИСТІЯНСЬКОЇ МОЛОДІ: АНАЛІЗ ПРОВІДНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

Людмила Москаленко

*Український гуманітарний інститут,
вул. Інститутська, 14, м. Буча, Україна, 08292
e-mail: l.moskalenko@ugi.edu.ua*

Ольга Фролова

*Український гуманітарний інститут,
вул. Інститутська, 14, м. Буча, Україна, 08292
e-mail: frolovaolya04@gmail.com*

Валентина Щербанюк

*Міжрегіональна академія управління персоналом,
вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039
e-mail: orion-ap@ukr.net*

У статті розкрито психологічні особливості використання копінг-стратегій християнською молоддю в умовах стресових ситуацій. Метою дослідження стало виявлення провідних механізмів психологічної адаптації у молоді з релігійною ідентичністю, а також аналіз ресурсів, на які вони спираються у кризових обставинах. Методологічною основою дослідження стала багатовимірна модель “BASIC Ph”, яка передбачає наявність шести стратегій подолання стресу: віра і цінності, емоції, соціальна підтримка, уява, когніція та фізична активність.

У дослідженні взяли участь респонденти віком від 16 до 22 років. Аналіз результатів показав, що найчастіше молодь використовує когнітивні стратегії (логічне осмислення ситуації, планування, критичне мислення) та стратегії віри, переконань і цінностей (опора на релігійні принципи, духовний сенс, життєва філософія). Водночас соціальні копінг-стратегії (звернення по допомогу до родини, друзів, громади) виявились найменш уживаними.

Також проаналізовано гендерні відмінності: дівчата частіше, ніж хлопці, вдаються до соціальної та емоційної підтримки, демонструючи вищий рівень емоційної чутливості та соціальної включеності. У хлопців переважають тілесні та творчі стратегії. Кореляційний аналіз виявив обернений зв'язок між віком і частотою використання когнітивних стратегій: молодші респонденти частіше застосовують аналітичне мислення в ситуаціях стресу.

Особливу увагу в дослідженні приділено розумінню релігії як внутрішнього ресурсу, що формує довготривалу життєстійкість та позитивне світосприйняття. Віра, як джерело сенсу і стабільності, сприяє збереженню психоемоційної рівноваги та зміцнює особистісну ідентичність у складних життєвих обставинах. Позитивні копінг-стратегії на основі духовних цінностей можуть виступати ефективним механізмом внутрішньої мобілізації в умовах стресу.

Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психопрофілактики та підвищення рівня стресостійкості у молоді, з урахуванням особистісних, вікових та духовних ресурсів, а також для створення цілеспрямованих освітніх і соціально-психологічних інтервенцій.

Ключові слова: копінг-стратегії, християнська молодь, стресостійкість, психологічна адаптація, BASIC Ph, релігійні цінності, когнітивні стратегії, гендерні відмінності, психоемоційна стабільність, кризова ситуація.

Постановка проблеми. Сучасна молодь стикається з великою кількістю психологічних викликів, зокрема – зі зростанням рівня тривожності, нестабільністю соціального середовища, інформаційним перевантаженням та кризами особистісного характеру. Особливо актуальним є питання психологічної стійкості молоді в умовах соціальних і життєвих потрясінь, зокрема воєнних конфліктів, які загострюють внутрішню вразливість особистості. У таких умовах особливої ваги набуває здатність молодшої людини долати стресові ситуації за допомогою адаптивних копінг-стратегій, що дозволяють зберігати психоемоційне здоров'я, внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах нестабільності.

У той же час, у науковій літературі недостатньо досліджено особливості використання копінг-стратегій у молоді, яка належить до релігійного середовища, зокрема християнської. Духовна складова особистості, система цінностей та віра можуть виступати унікальним ресурсом стресостійкості, що не лише зумовлює вибір копінг-стратегії, а й впливає на глибину осмислення пережитого досвіду, прийняття кризової ситуації та готовність до адаптації. Водночас, психоемоційна реакція на стрес у релігійної молоді може мати власні психологічні закономірності, що потребують окремого вивчення.

Сьогодні існує об'єктивна потреба у розробці практичних психологічних підходів, спрямованих на розвиток стресостійкості з урахуванням індивідуальних і духовних ресурсів особистості. З огляду на це, особливу наукову цінність становить аналіз копінг-стратегій, що базуються на багатовимірній моделі BASIC Ph, яка враховує різноманітні внутрішні ресурси людини – когнітивні, емоційні, фізичні, соціальні, духовні та творчі. Такий підхід дозволяє не лише виявити пріоритетні механізми подолання стресу у християнській молоді, а й встановити потенційні напрямки психологічної підтримки та профілактики дезадаптивних станів.

Таким чином, дослідження копінг-стратегій у контексті релігійного самовизначення молоді є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми психоемоційного самозбереження та адаптації в умовах кризового середовища.

Метою дослідження є виявлення провідних копінг-стратегій, що використовуються християнською молоддю у подоланні стресових ситуацій, на основі багатовимірної моделі BASIC Ph, а також аналіз психологічних механізмів їх адаптації, з урахуванням впливу духовних цінностей, когнітивних ресурсів та гендерних особливостей на рівень стресостійкості.

Виклад основного матеріалу. Одним із ключових етапів дослідження психологічних аспектів стресостійкості християнської молоді стало виявлення провідних копінг-стратегій, які застосовуються нею для подолання стресових ситуацій. У цьому контексті було важливо не лише зафіксувати факт наявності тієї чи іншої стратегії, а й проаналізувати внутрішні ресурси, які особистість залучає у процесі подолання кризи.

З метою емпіричного вивчення зазначеного феномена було використано діагностичний інструментарій – опитувальник "BASIC Ph", розроблений Мулі Лахадом, що базується на багатовимірній моделі адаптаційних механізмів особистості. Ця модель передбачає наявність шести основних каналів, або модальностей, реагування на стрес: віра та цінності (B), емоції (A), соціальна підтримка (S), уява й творчість (I), когнітивне осмислення (C), а також фізична активність (Ph). Кожен із цих ресурсів репрезентує певний аспект внутрішнього потенціалу людини, який може бути задіяний у складних життєвих обставинах.

Розуміння того, якими саме ресурсами володіє людина, є критично важливим для ефективної адаптації до змін або психотравматичних подій. Уміння усвідомлювати наявні внутрішні резерви, ідентифікувати їх у власній поведінці та цілеспрямовано застосовувати в умовах кризи є запорукою збереження психоемоційної рівноваги. Більше того, дослідження показують, що різноманітність ресурсів, які особистість здатна мобілізувати у стресогенній ситуації – зокрема когнітивних, емоційних, тілесних, соціальних та духов-

них, – прямо корелює з рівнем її стресостійкості [1]. Інакше кажучи, чим ширшим є арсенал адаптивних копінг-стратегій, тим вищими є шанси на успішне подолання кризи без довготривалих дезадаптивних наслідків.

Таким чином, використання моделі “BASIC Ph” в межах даного дослідження дозволяє не лише кількісно виміряти домінантні стратегії, що використовуються християнською молоддю, але й здійснити якісний аналіз психологічного ресурсу, який формується на перетині вікових, духовно-світоглядних та індивідуально-особистісних чинників.

Автори моделі управління стресом (директор ізраїльського Центру профілактики стресу, професор Мулі Лахад та його колеги) стверджують, що кожна людина має достатній потенціал аби впоратися зі стресовою ситуацією і пропонують цей опитувальник, який допоможе їй розглянути увесь комплекс можливих інструментів, які допоможуть пройти через складні і не прості часи [1].

Дана методика є корисною для нашого дослідження, оскільки має дуже глибоке теоретичне та емпіричне підґрунтя, оскільки опирається на багаторічні дослідження, які були проведені в Ізраїлі серед людей, які живуть у стані постійної небезпеки для власного життя. Автори опитувальника сфокусувалися на позитивних, здорових способах особистості долати кризові ситуації [2].

Модель пропонує шість модальностей для подолання стресової ситуації:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.

2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.

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

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

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

6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси [2].

Аналіз результатів даного опитування (рис. 1) виявив, що в загальному християнська молодь використовує:

1. Когнітивні стратегії – 21,2 %.

2. Стратегії віри, переконання, цінностей та філософії життя – 20,5 %.

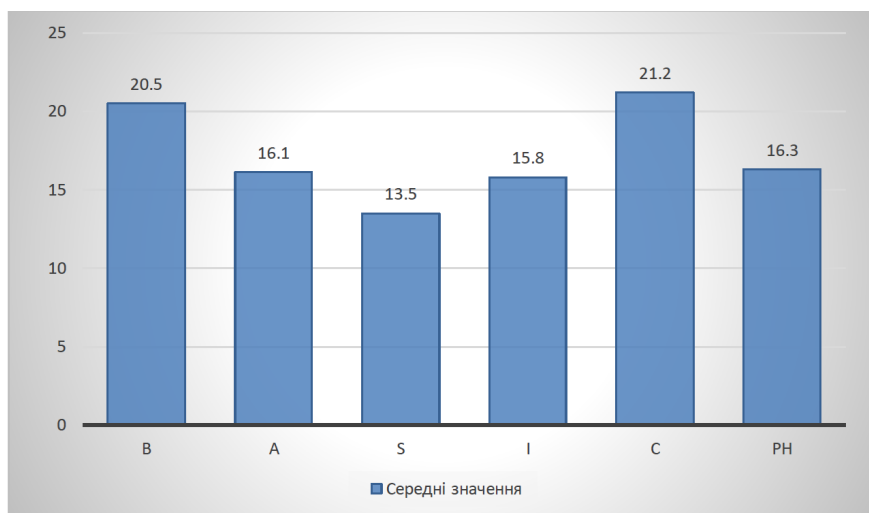


Рис. 1. Середні значення копінг-стратегій християнської молоді

Результати опитування свідчать про те, що в основному християнська молодь у стресовій ситуації користується логічним та критичним мисленням, оцінюючи ситуацію, аналізуючи проблему та плануючи шляхи її вирішення. Поряд з саморефлексією вони звертаються до власної системи життєвих цінностей, віри в Бога, місії – як джерела відновлення свого життєвого ресурсу.

Дані опитування вибору стратегій практично не різняться у хлопців та дівчат, хоча є деякі відмінності. Як показано на рисунку 2, практично однаковий показник використання когнітивних стратегій у представників обох статей.

Хлопці, порівняно з дівчатами, найбільше користуються стратегією тілесних ресурсів (20,7 % проти 14 %), яка передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Це здатність відчувати себе завдяки органам чуття, орієнтації в просторі, виконання фізичних навантажень (спорт, прогулянки, фізичні активності) та тілесні практики. Також хлопці незначно більше але частіше користуються творчими стратегіями (16,7 % проти 15 %) – це звернення до мистецтва, творчих навичок, гри, уяви та спогадів, почуття гумору, вміння імпровізувати.

Набагато рідше хлопці використовують соціальну та емоційну стратегії, порівняно з дівчатами. У дівчат показник використання цих стратегій значно вищий (табл. 1). Ці показники свідчать про те, що дівчата краще розуміють свої почуття, вміють їх розпізнавати та виражати. Також вони більше прагнуть до спілкування, володіють більшою соціальною включеністю та намагаються бути корисними суспільству.

У респондентів-дівчат помітне більш-менш пропорційне розподілення використання копінг-стратегій усіх шести модальностей. Найбільше дівчата звертаються до стратегії віри та когнітивної стратегії подолання стресу (21 %), найменше – до використання тілесної стратегії (14 %).

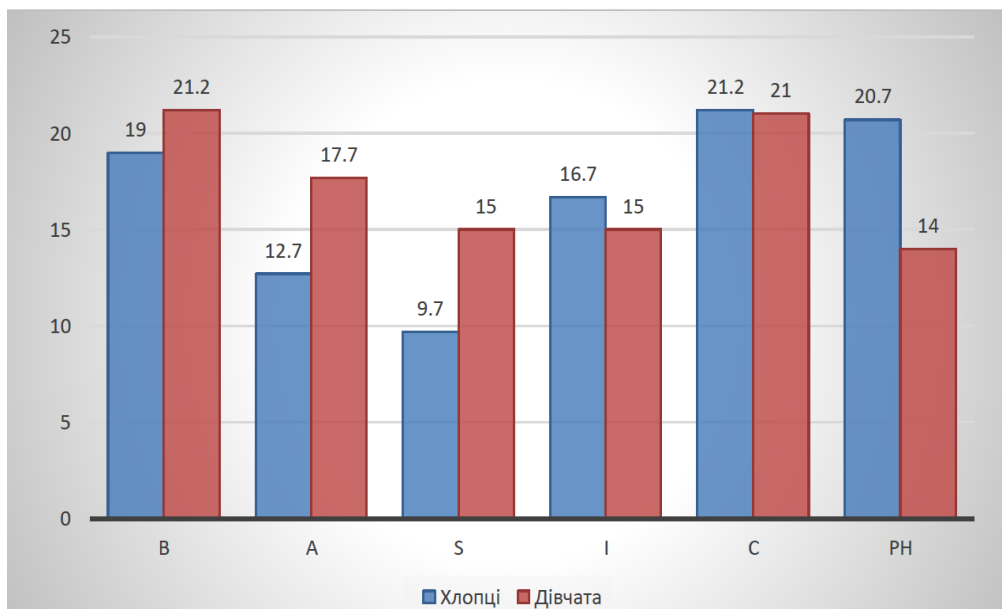


Рис. 2. Копінг-стратегії подолання стресу серед хлопців та дівчат

Таблиця 1

Соціальна та емоційна копінг-стратегії

Стать	Соціальна стратегія (середнє значення)	Емоційна стратегія (середнє значення)
Хлопці	9,7	12,7
Дівчата	15,0	17,7

Таблиця 2

Кореляційний зв’язок між віком опитуваних
та когнітивною стратегією виходу з стресової ситуації

		Вік	Когнітивна стратегія
Вік	Pearson Correlation	1	-.326*
	Sig. (2-tailed)		.033
	N	43	43
Когнітивна стратегія	Pearson Correlation	-.326*	1
	Sig. (2-tailed)	.033	
	N	43	43

* Кореляція є значущою на рівні 0.05 (двосторонній зв’язок).

Дані статистичного аналізу показали середній рівень негативної кореляції за коефіцієнтом Пірсона між віком опитуваних та п’ятою модальністю опитування – когнітивною стратегією (табл. 2, рис. 3). Це свідчить, що при збільшенні вікової категорії зменшується значення використання когнітивної стратегії. Тобто, чим молодша людина тим частіше вона використовує дану стратегію подолання кризової ситуації. Вона частіше користується логічним та критичним мисленням, щоб оцінити ситуацію що склалася, спланувати план дій та рефлексивно підійти до її вирішення (навчитися чомусь, делегувати обов’язки, розставити пріоритети).

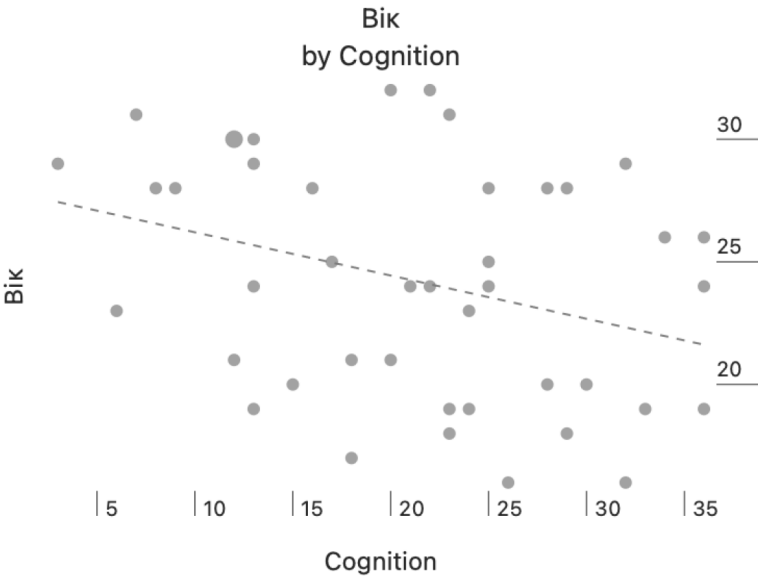


Рис. 3. Кореляційний зв’язок між віком та когнітивною стратегією

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчують, що у процесі подолання кризових ситуацій представники християнської молоді найчастіше застосовують когнітивні копінг-стратегії, а також стратегії, пов'язані з релігійними переконаннями, цінностями та світоглядною позицією. Такий вибір свідчить про домінування у зазначеній категорії молоді раціонального осмислення ситуації, критичного мислення, рефлексивного підходу до вирішення проблем, а також прагнення до особистісного розвитку та самовдосконалення. Звернення до духовного компоненту, зокрема віри в Бога, виконує функцію екзистенційного ресурсу, який забезпечує життєвий сенс, внутрішню стабільність та моральну опору в умовах зовнішнього тиску чи дестабілізації.

З іншого боку, найменш поширеною серед респондентів виявилася соціальна копінг-стратегія, що передбачає звернення по підтримку до близького оточення – друзів, родини, громадських спільнот. Це може свідчити про схильність до самостійного подолання труднощів або недостатню сформованість навичок ефективної соціальної взаємодії у стресогенних ситуаціях. Даний аспект потребує окремої уваги в межах психологічного супроводу молоді.

Статистичні дані також виявили незначні гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій: дівчата частіше використовують емоційні та соціальні стратегії, тоді як юнаки демонструють більшу схильність до фізичних та творчих модальностей. Крім того, встановлено статистично значущий зворотний кореляційний зв'язок між віком та використанням когнітивної стратегії: молодші учасники дослідження частіше залучають логічне осмислення ситуації, планування дій та когнітивну рефлексію у процесі подолання стресу, ніж старші. Така динаміка свідчить про можливу вікову трансформацію копінг-поведінки та зменшення орієнтації на раціональні механізми у старшій молодіжній категорії.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволяють зробити низку важливих висновків щодо психологічних механізмів адаптації християнської молоді у стресових ситуаціях. Аналіз даних, отриманих за допомогою опитувальника “BASIC Ph”, показав, що основними копінг-стратегіями, які використовуються цією категорією респондентів, є когнітивні та ціннісно-духовні (віра, переконання, життєва філософія) стратегії. Саме ці модальності виступають базовими ресурсами подолання складних життєвих обставин, сприяють розвитку логічного мислення, рефлексії, а також підтримують внутрішню стійкість через духовні переконання.

Менш значущими для християнської молоді виявилися соціальні та емоційні стратегії, що може свідчити про схильність до самостійного подолання труднощів, зосередженість на внутрішніх ресурсах та обмежене звернення до зовнішньої підтримки. Такий висновок особливо важливий для розробки програм психологічної допомоги, що враховуватимуть потребу в розвитку соціальної відкритості та емоційної саморегуляції.

Гендерний аналіз засвідчив, що дівчата більше схильні до використання емоційних та соціальних копінг-стратегій, що вказує на вищий рівень емоційної усвідомленості та соціальної взаємодії. Хлопці ж частіше звертаються до тілесних та творчих форм подолання стресу. Така диференціація має бути врахована при формуванні індивідуальних і групових психопрофілактичних заходів.

Додатково виявлено статистично значущий обернений зв'язок між віком опитуваних та використанням когнітивної стратегії: молодші респонденти частіше застосовують раціональне мислення для виходу зі стресу, що свідчить про потенціал розвитку мислення як інструменту подолання кризових станів саме у молодшій віковій групі.

Отже, християнська молодь демонструє достатній рівень внутрішніх ресурсів для ефективного подолання стресу, зокрема за рахунок активного залучення духовних та когнітивних механізмів адаптації. Однак існує потреба у формуванні більш збалансованого

використання копінг-стратегій – із залученням емоційної, соціальної та тілесної модальностей, що дозволить підвищити загальний рівень стресостійкості особистості.

Список використаної літератури

1. Асоціація ресурсної психології та психотерапії. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. [Електронний ресурс] // Асоціація ресурсної психології та психотерапії. Режим доступу: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-modelstresodolannya-basic-ph>
2. Shacham, M. Suddenly – War. Intervention Program for Enhancing Teachers and Children's Resilience Following War, March 2015. [Електронний ресурс] // ResearchGate. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/281977692_Suddenly_-_War_Intervention_Program_for_Enhancing_Teachers_and_Children's_Resilience_Following_War

COPING STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESS IN CHRISTIAN YOUTH: ANALYSIS OF THE LEADING MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL

Liudmyla Moskalenko

*Ukrainian Institute of Arts and Science,
14, Instytutska str., Bucha, Ukraine, 08292
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

Olha Frolova

*Ukrainian Institute of Arts and Science,
14, Instytutska str., Bucha, Ukraine, 08292
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

Valentyna Shcherbanyuk

*Interregional Academy of Personnel Management
2, Frometivska str, Kyiv, Ukraine, 03039
e-mail: orion-ap@ukr.net*

The article reveals the psychological features of the use of coping strategies by Christian youth in stressful situations. The aim of the study was to identify the leading mechanisms of psychological adaptation in youth with a religious identity, as well as to analyze the resources they rely on in crisis situations. The methodological basis of the study was the multidimensional model “BASIC Ph”, which assumes the presence of six strategies for overcoming stress: faith and values, emotions, social support, imagination, cognition and physical activity.

Respondents aged 16 to 22 participated in the study. Analysis of the results showed that most often young people use cognitive strategies (logical understanding of the situation, planning, critical thinking) and strategies of faith, beliefs and values (reliance on religious principles, spiritual meaning, philosophy of life). At the same time, social coping strategies (appealing to family, friends, community for help) were the least used.

Gender differences were also analyzed: girls more often than boys resort to social and emotional support, demonstrating a higher level of emotional sensitivity and social inclusion. Boys are more likely to use bodily and creative strategies. Correlation analysis revealed an inverse relationship between age and the frequency of use of cognitive strategies: younger respondents are more likely to use analytical thinking in stressful situations.

The study paid special attention to understanding religion as an internal resource that forms long-term resilience and a positive worldview. Faith, as a source of meaning and stability, helps maintain psycho-emotional balance and strengthens personal identity in difficult life circumstances. Positive coping strategies based on spiritual values can act as an effective mechanism for internal mobilization in stressful situations.

The obtained data can be used to develop psychoprophylaxis programs and increase the level of stress resistance in young people, taking into account personal, age-related and spiritual resources, as well as to create targeted educational and socio-psychological interventions.

Key words: coping strategies, Christian youth, stress resistance, psychological adaptation, BASIC Ph, religious values, cognitive strategies, gender differences, psycho-emotional stability, crisis situation.