

Швалб А. Ю.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри прикладної психології*

Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Перелигіна Л. А.,

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри психологічного консультування і психотерапії
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*

Дербеньова А. Г.,

начальник

*Комунального закладу "Харківський ліцей з посиленою військово-
фізичною підготовкою "Правоохоронець"" Харківської обласної ради*

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РЕЗУЛЬТАТИ СКРИНІНГОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Анотація. У статті представлено результати скринінгового дослідження рівня життєстійкості та копінг-стратегій старшокласників у м. Харкові в умовах воєнного часу. Виявлено адаптаційні ресурси, типові стратегії подолання стресу та надано рекомендації для шкільної психологічної підтримки.

Ключові слова: життєстійкість, копінг-стратегії, підлітки, адаптація, воєнний час.

Shvalb A., Perelygina L., Derbenova A. Resilience and Coping Strategies of High School Students in Wartime: Results of a Screening Study

Summary. The article presents the results of a screening study on the level of resilience and coping strategies among high school students in Kharkiv during wartime. Adaptive resources and typical stress-coping strategies were identified, and recommendations for school psychological support are provided.

Key words: resilience, coping strategies, adolescents, adaptation, wartime.

Повномасштабна війна в Україні створює хронічну кризову ситуацію, яка суттєво впливає на психоемоційний стан дітей і підлітків. Порушення відчуття безпеки, стрес, вимушене пристосування до нових

умов навчання та життя загалом, вимагають від молоді високого рівня адаптаційних ресурсів. У цьому контексті дослідження життєстійкості та стратегій подолання стресу набуває особливої практичної значущості.

Мета дослідження – вивчити рівні життєстійкості та характерні копінг-стратегії учнів 9–10 класів ліцею м. Харкова в умовах воєнного часу.

У дослідженні використано скринінгову версію тесту життєстійкості для оцінки адаптаційного ресурсу та тест BASIC Ph [1] для виявлення домінуючих копінг-стратегій. Загальна вибірка становила 106 учнів (36 учнів 9-х класів, 70 – 10-х; 58 дівчат і 48 хлопців).

Для виявлення зв'язку між рівнем життєстійкості та копінг-стратегіями було проведено кореляційний аналіз. Попередньо розподіл змінних перевірено на нормальність за допомогою критерію Шапіро–Вілکا. Результати показали, що розподіл загального балу життєстійкості відхиляється від нормального ($W = 0.904$; $p < 0.001$), тоді як розподіли копінг-стратегій BASIC Ph є статистично нормальними ($p > 0.05$). У зв'язку з цим для аналізу зв'язків було використано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Аналіз показників життєстійкості засвідчив, що більшість учнів мають високий або дуже високий рівень життєстійкості, що свідчить про достатній адаптаційний потенціал. Разом з тим виявлено групу підлітків із низькими показниками, які становлять психологічну групу ризику та потребують індивідуального супроводу.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між рівнем життєстійкості та окремими копінг-стратегіями. Зокрема, позитивний зв'язок встановлено між життєстійкістю та стратегією Belief ($r = 0.259$; $p < 0.01$), що вказує на важливість ціннісних орієнтирів у подоланні стресу. Негативний зв'язок спостерігається зі стратегією Affect ($r = -0.214$; $p < 0.05$), що може свідчити про меншу схильність життєстійких підлітків до емоційного реагування. Найбільш вираженим є негативний кореляційний зв'язок із показником Imagination ($r = -0.484$; $p < 0.001$), що вказує на зворотну тенденцію між життєстійкістю та схильністю до фантазійного уникнення або символічної переробки досвіду.

Отримані результати узгоджуються з попередніми дослідженнями, які фіксують домінування когнітивних копінгів у підлітків з високою життєстійкістю. Проте обмежене використання емоційно-соціальних стратегій вказує на потенційні труднощі у саморегуляції та пошуку підтримки, що потребує корекційних заходів у шкільному середовищі.

Ці результати також логічно продовжують попередні емпіричні дослідження авторів, здійснені на тій самій вибірці. Зокрема, було встановлено зв'язок між якісними характеристиками автобіографічної пам'яті та рівнем емоційної саморегуляції в підлітковому віці [3], що

підкреслює роль когнітивних ресурсів у підтриманні психологічного добробуту. Крім того, у попередньому дослідженні феноменів дезадаптації до навчальної діяльності у воєнний час [2], життєстійкість була визначена як ключовий індикатор здатності до збереження функціональності в умовах хронічного стресу. Це підтверджує необхідність інтеграції розвивальних програм, орієнтованих на підвищення життєстійкості в контексті психоосвітньої роботи.

Результати дослідження дозволяють сформулювати низку прикладних порад для шкільної психологічної служби та адміністрації ліцею. З огляду на позитивний зв'язок між життєстійкістю та стратегією Belief доцільно впроваджувати програми, спрямовані на розвиток особистісного смислу, формування ціннісної картини світу, посилення відчуття внутрішньої стійкості. Це можуть бути інтерактивні заходи з морально-етичного виховання, обговорення життєвих історій, робота з автобіографічною пам'яттю.

Водночас негативний зв'язок з емоційно-афективною копінг-стратегією (Affect) свідчить про потребу у створенні умов для безпечного емоційного вираження. Рекомендовано проводити тренінги з розвитку емоційної грамотності, фасилітовані обговорення, психогімнастичні вправи, що дозволяють підліткам безпечно актуалізувати та осмислювати власні емоції.

Зниження показників за стратегією Imagination серед життєстійких підлітків вказує на ризики уникання через фантазування, тому важливо підтримувати розвиток конструктивних форм уяви – через арт-техніки, створення оповідань, проєктну діяльність – із фокусом на зворотній зв'язок із реальністю.

Адміністрації закладу освіти рекомендується інтегрувати ці підходи до виховної роботи, заохочуючи міждисциплінарну співпрацю між психологом, класними керівниками та педагогами. Створення ресурсного, емоційно безпечного освітнього середовища є базовою умовою підтримки життєстійкості в умовах хронічного стресу.

Проведене дослідження дозволило зробити наступні висновки. Старшокласники в умовах війни демонструють загалом високий рівень життєстійкості. У структурі копінг-стратегій домінують когнітивні, віра та тілесна регуляція. Учні з низькою життєстійкістю потребують психопрофілактичного супроводу. Отримані кореляційні зв'язки свідчать про специфічний характер адаптаційних стратегій життєстійких підлітків і визначають напрямки психопрофілактичної роботи.

Список використаних джерел:

1. Лахар М., Леві З., Лазарус П. BASIC Ph – шість стратегій подолання стресу. Психосоціальна допомога дітям, які пережили травму. К.: Унів. «Києво-Могилянська академія». 2006. С. 83-94.

2. Швалб А. Ю., Перелигіна Л. А., Дербеньова А. Життестійкість як чинник адаптації підлітків у період воєнного часу. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. 2(4). С. 37–45.

3. Швалб А. Ю., Перелигіна Л. А., Хорошун О. Автобіографічна пам'ять як ресурс емоційної саморегуляції підлітків у прифронтовому місті. Пам'ять і особистість: матеріали наук.-практ. конф., 29 травня 2025 р. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. С. 156-160.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-44>

Щербань А. М.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю «Психологія»

ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом"

*Науковий керівник: **Синякова В. Б.,***

доктор психологічних наук,

завідувачка кафедри психології

ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом"

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Анотація. У статті розкрито психологічні основи профілактики та корекції конфліктної поведінки підлітків. Розглянуто чинники виникнення конфліктів, механізми їх подолання, роль сім'ї, школи та психологічної підтримки у формуванні конструктивної взаємодії.

Ключові слова: підліток, конфлікт, профілактика, корекція, поведінка.

Shcherban A. PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PREVENTION AND CORRECTION OF CONFLICT BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

Summary. The article reveals the psychological foundations of prevention and correction of adolescents' conflict behavior. It examines causes of conflicts, coping mechanisms, and the role of family, school, and psychological support in forming constructive interaction.

Key words: adolescent, conflict, prevention, correction, behavior.

Проблематика конфліктної поведінки у підлітковому віці належить до кола ключових питань сучасної психологічної науки. Підлітковий період є критичним етапом становлення особистості, коли відбувається