

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

**з теми: «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ
ТРИВОЖНОСТІ»**

Виконав: здобувач вищої освіти
Освітньо-професійної програми
Психологія
Спеціальності 053 Психологія
денної форми здобуття вищої освіти
Бровдій Володимир Богданович

Науковий керівник:
Логвіна Оксана Анатоліївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної
та практичної психології

Рецензент:
Данчук Юлія Петрівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, старший викладач кафедри
загальної та практичної психології

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ	6
1.1. Поняття та психологічний зміст тривожності в підлітковому віці.....	6
1.2. Копінг-поведінка як механізм психологічної адаптації особистості....	11
1.3. Взаємозв'язок рівня тривожності та копінг-стратегій у підлітковому віці.....	16
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ	24
2.1. Організація та методи дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій підлітків із різним рівнем тривожності	28
2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-стратегій підлітків	38
Висновки до другого розділу.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням кількості стресогенних факторів, що суттєво впливають на психічний стан особистості. Особливо вразливою до дії соціальних, освітніх та міжособистісних напружень є підліткова вікова група, для якої період дорослішання супроводжується інтенсивними психоемоційними змінами, формуванням ідентичності та перебудовою системи саморегуляції. У цих умовах тривожність виступає одним із найбільш поширених психологічних станів, що може ускладнювати адаптацію підлітків до вимог середовища.

Підвищений рівень тривожності негативно позначається на навчальній діяльності, міжособистісних стосунках і загальному психологічному благополуччі підлітків. Водночас ефективність подолання стресових ситуацій значною мірою визначається репертуаром копінг-стратегій, які використовує особистість. Копінг-стратегії виконують функцію психологічного захисту та адаптації, сприяючи зниженню емоційної напруги або конструктивному розв'язанню проблемних ситуацій. Проте вибір конкретних копінг-стратегій у підлітковому віці тісно пов'язаний з індивідуальними особливостями, зокрема з рівнем тривожності (Вавілова & Ковшун, 2025).

Наукові дослідження засвідчують, що підлітки з високим рівнем тривожності частіше вдаються до неадаптивних або емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, таких як уникнення, заперечення чи емоційна ізоляція, тоді як підлітки з низьким або помірним рівнем тривожності більш схильні до проблемно-орієнтованих способів подолання труднощів. Водночас питання взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій у підлітковому віці потребує подальшого емпіричного уточнення з урахуванням сучасних соціальних умов та освітнього контексту (Петухова, 2026).

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів подолання стресу підлітками з різним рівнем тривожності та розробки ефективних напрямів психологічної підтримки цієї вікової групи. Вивчення особливостей копінг-стратегій підлітків дає змогу

своєчасно виявляти ризики дезадаптації та сприяти формуванню більш конструктивних моделей поведінки в складних життєвих ситуаціях.

Мета дослідження – виявити особливості копінг-стратегій підлітків із різним рівнем тривожності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічні підходи до вивчення тривожності в підлітковому віці;
2. Розкрити сутність та класифікації копінг-стратегій у психології;
3. Емпірично дослідити особливості копінг-стратегій підлітків із різним рівнем тривожності;
4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-поведінки підлітків.

Об'єкт дослідження – копінг-поведінка підлітків.

Предмет дослідження – особливості копінг-стратегій підлітків із різним рівнем тривожності.

Для досягнення мети було застосовано комплекс **методів**: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел), емпіричні: Шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI); Опитувальник шкільної тривожності Філіпса (School Anxiety Inventory, SAI); Опитувальник загальної тривожності (General Anxiety Scale, GAS); Опитувальника копінг-стратегій (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера, а також методи математичної статистики для кількісної та якісної обробки результатів.

Експериментальна база дослідження. Вибірку склали 46 підлітків віком від 13 до 16 років, які навчаються у Кам'янець-Подільському ліцеї.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок тривожності та копінг-стратегій у підлітковому віці, уточненні ролі когнітивних, емоційних і соціальних чинників у формуванні адаптивної та неадаптивної копінг-поведінки, а також у систематизації сучасних підходів до розуміння механізмів психологічної адаптації підлітків. Отримані

результати розширюють теоретичну базу вікової та педагогічної психології, конкретизують особливості прояву тривожності у підлітків і її вплив на вибір стратегій подолання стресу, що може бути використано для подальших наукових досліджень у цій галузі.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, соціальних педагогів та в освітньому процесі з метою профілактики підвищеної тривожності й формування адаптивних копінг-стратегій у підлітків.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження обговорювалися на Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства», 20 лютого 2026 року, м. Кременчук.

Публікації:

1. Бровдій В.Б. Соціально-психологічні фактори самопошкоджувальної поведінки серед підлітків. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства*. Кременчук, 2026. С. 36–39.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 60 найменувань. Повний обсяг роботи – 59 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Поняття та психологічний зміст тривожності в підлітковому віці

Тривожність є одним із найбільш досліджуваних феноменів у психологічній науці, що зумовлено її значною роллю у психічному розвитку особистості, регуляції поведінки та процесах соціальної адаптації. Особливої актуальності проблема тривожності набуває у підлітковому віці, який характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та особистісними змінами, підвищеною чутливістю до соціальних впливів і внутрішніх суперечностей. У цей період тривожність може виступати як нормативною віковою реакцією на нові життєві виклики, так і чинником формування дезадаптивних форм поведінки та емоційних порушень (Редькіна, 2025).

У сучасній психології тривожність розглядається як складне багатовимірне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Вона проявляється у переживанні напруження, занепокоєння, очікуванні небезпеки або негативної оцінки, а також у тенденції до сприймання широкого кола ситуацій як загрозливих. На відміну від страху, який має конкретний об'єкт і виникає у відповідь на реальну небезпеку, тривожність часто є дифузною, менш усвідомленою та може зберігатися навіть за відсутності безпосередньої загрози (Tkachuk & Miahkykh, 2019).

Наукові підходи до розуміння тривожності є різноманітними та відображають еволюцію психологічних уявлень про емоційну сферу особистості. У психоаналітичній традиції тривожність інтерпретується як сигнал внутрішнього конфлікту між несвідомими потягами та соціальними заборонами, що активізує захисні механізми психіки. У межах біхевіористичного підходу тривожність розглядається як набута реакція, сформована внаслідок умовного навчання та закріплення унікальної поведінки. Когнітивні теорії акцентують

увагу на ролі ірраціональних переконань, негативних очікувань і специфічних способів інтерпретації подій, які сприяють виникненню та підтриманню тривожних станів (Назаревич, Бриль & Літвінова, 2025).

Гуманістична психологія пов'язує тривожність із порушенням процесу самореалізації та невідповідністю між реальним і ідеальним «Я». З цієї позиції тривожність у підлітків може виникати внаслідок труднощів самовизначення, пошуку життєвих цінностей і смислів, а також через недостатній рівень прийняття з боку значущих інших. У сучасних інтегративних моделях тривожність розглядається як результат взаємодії біологічних передумов, індивідуально-психологічних особливостей та соціального середовища.

У підлітковому віці тривожність набуває специфічного психологічного змісту, зумовленого особливостями цього етапу розвитку. Підлітковий період характеризується кризою ідентичності, прагненням до автономії, підвищеною значущістю міжособистісних стосунків та оцінок з боку однолітків. У зв'язку з цим тривожність часто пов'язана з переживаннями щодо власної зовнішності, соціального статусу, успішності в навчанні, відповідності очікуванням батьків і вчителів (Лехман, 2025).

Важливим аспектом тривожності підлітків є її зв'язок із формуванням самосвідомості та самооцінки. Нестабільність уявлень про себе, коливання самооцінки, підвищена самокритичність створюють підґрунтя для зростання внутрішнього напруження та емоційної вразливості. Тривожність у цьому віці може виконувати сигнальну функцію, вказуючи на труднощі адаптації до нових соціальних ролей і вимог, однак за несприятливих умов вона набуває хронічного характеру та негативно впливає на психічне благополуччя.

У структурі тривожності підлітків виокремлюють ситуативний і особистісний рівні. Ситуативна тривожність проявляється як тимчасовий емоційний стан, що виникає у конкретних стресогенних ситуаціях, зокрема під час оцінювання навчальних досягнень, публічних виступів або міжособистісних конфліктів. Особистісна тривожність є відносно стійкою характеристикою, що відображає схильність підлітка сприймати різні життєві обставини як загрозові

та реагувати на них підвищеним рівнем напруження (Мащак & Недовіз, 2025).

Психологічний зміст тривожності в підлітковому віці також визначається впливом соціального контексту. Сімейні умови, стиль батьківського виховання, характер взаємодії з однолітками та педагогами відіграють важливу роль у формуванні емоційної стабільності або, навпаки, підвищеної тривожності. Надмірний контроль, завищені вимоги, емоційна холодність або непослідовність дорослих можуть сприяти розвитку почуття невпевненості та постійного очікування невдачі. Водночас підтримка, прийняття та створення безпечного психологічного простору знижують рівень тривожності та сприяють формуванню адаптивних стратегій подолання труднощів.

Сучасні соціальні умови, зокрема нестабільність, інформаційна перенасиченість і зростання рівня невизначеності, додатково ускладнюють емоційний стан підлітків. У таких умовах тривожність може посилюватися через відчуття втрати контролю над подіями, страх перед майбутнім та недостатній досвід ефективного подолання стресових ситуацій. Це підкреслює необхідність розгляду тривожності не лише як індивідуально-психологічної проблеми, а й як соціально зумовленого феномена (Фарафонова, 2025).

Таким чином, тривожність у підлітковому віці є багатокомпонентним психологічним утворенням, що відображає складну взаємодію внутрішніх переживань особистості та зовнішніх вимог середовища. Вона може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію, залежно від рівня вираженості, стабільності та наявності ефективних механізмів регуляції. Усвідомлення психологічного змісту тривожності підлітків створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу копінг-стратегій, які використовуються ними для подолання напруження та стресу.

Окремої уваги заслуговує питання функціональної ролі тривожності в підлітковому віці. У помірному ступені вона може виконувати адаптивну функцію, мобілізуючи психічні ресурси особистості для подолання складних або нових ситуацій. Така тривожність сприяє підвищенню відповідальності, уважності до вимог середовища, розвитку самоконтролю та планування

поведінки. Водночас надмірно високий рівень тривожності призводить до дезорганізації діяльності, зниження навчальної успішності, уникання соціальних контактів і формування негативного образу «Я» (Абсалямова, 2025).

У психологічній літературі підкреслюється, що тривожність підлітків тісно пов'язана з особливостями розвитку емоційно-вольової сфери. Недостатня сформованість навичок емоційної регуляції, імпульсивність, труднощі у вербалізації власних переживань ускладнюють конструктивне опрацювання тривожних станів. У таких умовах підлітки часто вдаються до неусвідомлених або неадаптивних способів зниження напруження, що може проявлятися у формі агресивних реакцій, замкненості, уникання або психосоматичних скарг.

Важливим аспектом психологічного змісту тривожності є її когнітивний компонент, який включає систему очікувань, переконань і уявлень підлітка про себе, інших людей і світ загалом. Схильність до катастрофізації, зосередженість на можливих невдачах, перебільшення негативних наслідків подій сприяють підтриманню високого рівня тривожності. У підлітковому віці такі когнітивні спотворення посилюються через недостатній життєвий досвід і незрілість рефлексивних процесів (Горенко, 2023).

Емоційний компонент тривожності проявляється у стійкому переживанні напруження, внутрішнього неспокою, почутті невпевненості та страху перед оцінкою з боку значущих інших. Для підлітків особливо значущою є соціальна тривожність, пов'язана зі страхом відторгнення, осуду або втрати статусу в групі однолітків. Такі переживання можуть суттєво обмежувати соціальну активність і ускладнювати процеси соціалізації.

Поведінковий компонент тривожності виявляється у специфічних формах реагування на стресові ситуації. Підлітки з підвищеним рівнем тривожності схильні до унікальної поведінки, надмірної обережності або, навпаки, до дезорганізованих і імпульсивних дій. У навчальній діяльності це може проявлятися у страху помилок, відкладанні виконання завдань, відмові від участі в ситуаціях змагання або публічної оцінки (Дацько, Витрикуш & Романів, 2024).

Фізіологічний компонент тривожності включає соматичні прояви, такі як

підвищене серцебиття, напруження м'язів, порушення сну, головний біль, швидка втомлюваність. У підлітковому віці, коли відбувається активна гормональна перебудова організму, ці симптоми можуть бути особливо вираженими та сприйматися як загроза власному здоров'ю, що, у свою чергу, підсилює тривожні переживання (Герасимова, 2025).

Суттєве значення для розуміння тривожності має її диференціація за джерелами виникнення. У підлітків можна виокремити навчальну, соціальну, міжособистісну та екзистенційну тривожність. Навчальна тривожність пов'язана з оцінюванням знань, очікуванням неуспіху та страхом не відповідати вимогам освітнього середовища. Соціальна та міжособистісна тривожність зумовлена складністю встановлення і підтримання значущих стосунків, тоді як екзистенційна тривожність відображає переживання щодо майбутнього, сенсу життя та власного місця у світі.

У контексті психологічного розвитку підлітка тривожність тісно переплітається з процесами формування автономії та відповідальності. З одного боку, прагнення до самостійності може знижувати тривожність через відчуття контролю над власним життям. З іншого боку, зростання відповідальності за власні рішення нерідко супроводжується посиленням внутрішнього напруження та сумнівів. Таким чином, тривожність стає своєрідним індикатором складності переходу від дитячої залежності до більш зрілих форм особистісного функціонування (Пальок & Шашенкова, 2025).

Необхідно також враховувати індивідуально-психологічні відмінності підлітків, які впливають на рівень і прояви тривожності. Темперамент, тип нервової системи, рівень самоефективності, особливості емоційної чутливості визначають схильність до тривожних реакцій і спосіб їх переживання. Підлітки з низькою впевненістю у власних можливостях і заниженою самооцінкою більш уразливі до впливу стресогенних чинників.

Узагальнюючи, можна зазначити, що психологічний зміст тривожності в підлітковому віці виходить далеко за межі окремого емоційного стану. Вона є системним явищем, яке відображає особливості розвитку особистості, її

взаємодії з соціальним середовищем і здатності до саморегуляції. Розуміння багатовимірної природи тривожності створює необхідні передумови для аналізу того, яким чином підлітки з різним рівнем тривожності обирають і використовують копінг-стратегії у процесі подолання життєвих труднощів.

1.2. Копінг-поведінка як механізм психологічної адаптації особистості

Копінг-поведінка є одним із ключових механізмів психологічної адаптації особистості до складних, стресогенних та невизначених життєвих ситуацій. У сучасній психологічній науці вона розглядається як активний процес подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів, спрямований на збереження психічної рівноваги, цілісності «Я» та ефективного функціонування особистості. Актуальність вивчення копінг-поведінки зумовлена зростанням інтенсивності стресових впливів у сучасному суспільстві, що вимагає від людини постійної мобілізації адаптаційних ресурсів (Родіна, 2012).

Поняття копіngu походить від англійського слова *to cope*, що означає «справлятися», «долати». У психологічному контексті копінг трактується як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, яких докладає людина для управління вимогами ситуації, що оцінюються як надмірні або такі, що перевищують її наявні ресурси. На відміну від психологічних захисних механізмів, які мають переважно неусвідомлений характер, копінг-поведінка розглядається як відносно усвідомлений і цілеспрямований процес.

Теоретичні засади дослідження копінг-поведінки були закладені в межах транзакційного підходу до стресу, згідно з яким адаптація особистості визначається не лише об'єктивними характеристиками ситуації, а й її суб'єктивною оцінкою. У цьому контексті копінг виступає посередником між стресовою подією та психологічними наслідками її переживання. Саме спосіб інтерпретації ситуації та обрані стратегії подолання визначають, чи призведе стрес до дезадаптації або, навпаки, стане поштовхом до особистісного зростання.

Копінг-поведінка має складну структуру та включає кілька

взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент охоплює процеси оцінки ситуації, аналізу можливих загроз і ресурсів, формування плану дій. Емоційний компонент пов'язаний із регуляцією переживань, зниженням рівня напруження та підтриманням емоційної стабільності. Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях або формах активності, спрямованих на зміну ситуації або власного ставлення до неї (Бойченко, 2019).

У науковій літературі представлено різноманітні класифікації копінг-стратегій, що відображають різні аспекти процесу подолання. Найбільш поширеним є поділ копіngu на проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активні дії, спрямовані на зміну або подолання стресової ситуації, пошук інформації, планування та прийняття рішень. Емоційно-орієнтований копінг зосереджений на регуляції емоційного стану, зменшенні негативних переживань і відновленні внутрішньої рівноваги (Андрєєва, Бишевець & Плєшакова, 2023).

Окрему групу становлять стратегії уникання, які полягають у відході від проблеми, ігноруванні стресора або переключенні уваги на інші види діяльності. Хоча уникання може мати тимчасовий адаптивний ефект, у довгостроковій перспективі воно часто призводить до накопичення напруження та поглиблення проблеми. У цьому зв'язку в психології все частіше використовується поділ копінг-стратегій на адаптивні та неадаптивні, залежно від їх ефективності для психічного благополуччя особистості (Рогожа, 2021).

Копінг-поведінка виконує низку важливих функцій у процесі психологічної адаптації. По-перше, вона забезпечує зниження інтенсивності негативних емоційних переживань, пов'язаних зі стресом. По-друге, сприяє відновленню відчуття контролю над ситуацією та власним життям. По-третє, копінг відіграє роль у формуванні досвіду подолання труднощів, який у подальшому використовується як ресурс у схожих ситуаціях.

Ефективність копінг-поведінки значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Рівень розвитку саморегуляції, когнітивна гнучкість, самооцінка, самоефективність, а також

попередній досвід подолання стресу визначають вибір і результативність копінг-стратегій. Особи з високим рівнем внутрішніх ресурсів частіше використовують активні та конструктивні стратегії, тоді як за умов їх дефіциту переважають унікальні або емоційно дезорганізовані форми реагування.

Важливим чинником формування копінг-поведінки є соціальне середовище. Підтримка з боку значущих інших, можливість звернутися по допомогу, позитивні зразки подолання труднощів сприяють розвитку адаптивних копінг-стратегій. Натомість дефіцит соціальної підтримки, хронічні міжособистісні конфлікти та негативний соціальний досвід можуть обмежувати репертуар ефективних способів подолання стресу (Смольська, 2022).

У контексті розвитку особистості копінг-поведінка не є статичною характеристикою, а формується та змінюється впродовж життя. З віком розширюється спектр доступних стратегій, зростає їх усвідомленість і гнучкість. У підлітковому віці копінг-поведінка перебуває на етапі активного становлення, що зумовлює її нестабільність і ситуативність. Саме в цей період особливо важливими є умови, які сприяють засвоєнню конструктивних моделей подолання стресу (Naumchuk & Kharchenko, 2025).

Таким чином, копінг-поведінка виступає центральним механізмом психологічної адаптації особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах стресу та невизначеності. Вона відображає взаємодію індивідуальних ресурсів і вимог середовища та визначає характер емоційних і поведінкових реакцій на життєві труднощі. Теоретичний аналіз копінг-поведінки створює основу для подальшого дослідження її особливостей у підлітків із різним рівнем тривожності.

Подальший аналіз копінг-поведінки як механізму психологічної адаптації особистості потребує звернення до питання її динамічності та ситуативної зумовленості. Копінг не є раз і назавжди сформованим набором реакцій, а змінюється залежно від характеру стресової ситуації, її тривалості, суб'єктивної значущості та доступних ресурсів. Одна й та сама особистість може використовувати різні копінг-стратегії у схожих обставинах, що свідчить про

гнучкість цього механізму та його тісний зв'язок із процесами саморегуляції.

У межах психологічної адаптації копінг-поведінка виконує не лише компенсаторну, а й розвивальну функцію. Успішне подолання складних ситуацій сприяє формуванню впевненості у власних можливостях, підвищенню рівня самоефективності та розширенню репертуару поведінкових стратегій. Натомість повторюваний досвід неуспішного копіngu може закріплювати відчуття безпорадності, підсилювати тривожність і сприяти формуванню дезадаптивних моделей реагування (Каряка & Доценко, 2019).

Важливим аспектом дослідження копінг-поведінки є її співвідношення з поняттям психологічної стійкості. Копінг-стратегії виступають конкретними інструментами реалізації внутрішньої стійкості особистості, забезпечуючи збереження функціональної рівноваги в умовах стресу. Водночас недостатня сформованість копінг-навичок може знижувати загальний рівень адаптаційних можливостей, навіть за наявності потенційних особистісних ресурсів.

У структурі адаптаційного процесу особливе значення має усвідомленість копінг-поведінки. Усвідомлений вибір стратегій подолання передбачає здатність особистості аналізувати власний емоційний стан, адекватно оцінювати ситуацію та прогнозувати можливі наслідки своїх дій. Така рефлексивність сприяє більш ефективному використанню ресурсів і зниженню ймовірності закріплення неадаптивних форм реагування. У разі недостатнього розвитку рефлексії копінг-поведінка часто набуває імпульсивного або стереотипного характеру.

Окремого розгляду потребує роль емоційної регуляції у процесі копіngu. Здатність управляти інтенсивністю та тривалістю емоційних реакцій значною мірою визначає ефективність адаптації. Копінг-стратегії, спрямовані на усвідомлення та прийняття емоцій, сприяють більш конструктивному опрацюванню стресового досвіду, тоді як придушення або заперечення переживань може призводити до їх накопичення та соматизації.

У психологічній адаптації важливу роль відіграє також соціальний копінг, що передбачає залучення ресурсів міжособистісної взаємодії. Звернення по підтримку, обмін досвідом, отримання емоційного або інструментального

зворотного зв'язку підвищують ефективність подолання труднощів. Соціальний копінг сприяє зниженню відчуття ізолюваності та підсилює суб'єктивне відчуття безпеки, що є особливо значущим у періоди підвищеної невизначеності.

Разом із тим, ефективність соціального копінгу залежить від якості соціальних зв'язків і рівня довіри до оточення. Негативний досвід взаємодії або страх оцінювання можуть обмежувати готовність особистості звертатися по допомогу, що звужує спектр доступних адаптаційних стратегій. У таких умовах копінг-поведінка набуває більш індивідуалізованого характеру та може супроводжуватися підвищеним внутрішнім напруженням.

Копінг-поведінка тісно пов'язана з мотиваційною сферою особистості. Орієнтація на досягнення, прагнення до особистісного зростання та наявність значущих цілей підвищують імовірність використання активних і проблемно-орієнтованих стратегій. За домінування мотивації уникання невдач переважають пасивні або захисні форми копінгу, що обмежують можливості ефективної адаптації (Березовська & Полегонький, 2025).

У процесі психологічної адаптації копінг-стратегії можуть змінюватися залежно від етапу переживання стресової ситуації. На початкових етапах домінують емоційно-орієнтовані реакції, спрямовані на зниження напруження, тоді як у подальшому зростає роль проблемно-орієнтованих дій, спрямованих на активне вирішення ситуації. Така послідовність відображає природну динаміку адаптаційного процесу (Коробкіна & Дашенкова, 2023).

Отже, копінг-поведінка постає як складний, багаторівневий механізм психологічної адаптації, що інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Вона забезпечує не лише тимчасове зниження негативних переживань, а й формує основу для подальшого особистісного розвитку. Усвідомлення закономірностей формування та функціонування копінг-поведінки є необхідною умовою для аналізу її специфіки в підлітковому віці та виявлення особливостей використання копінг-стратегій підлітками з різним рівнем тривожності.

1.3. Взаємозв'язок рівня тривожності та копінг-стратегій у підлітковому віці

Проблема взаємозв'язку рівня тривожності та копінг-стратегій у підлітковому віці є однією з центральних у сучасній психології розвитку та психології стресу. Це зумовлено тим, що саме в підлітковий період відбувається інтенсивне становлення механізмів емоційної регуляції, самосвідомості та способів подолання складних життєвих ситуацій. Тривожність у цьому віці виступає важливим індикатором адаптаційних можливостей особистості, тоді як копінг-стратегії відображають практичні способи реагування на внутрішні й зовнішні стресори (Помиткіна & Мялковська, 2019).

У психологічних дослідженнях підкреслюється, що рівень тривожності значною мірою визначає характер і спрямованість копінг-поведінки. Тривожність впливає на когнітивну оцінку ситуації, сприйняття доступних ресурсів і прогнозування можливих наслідків подій. Підлітки з різним рівнем тривожності по-різному інтерпретують одну й ту саму ситуацію, що, у свою чергу, зумовлює вибір різних стратегій подолання.

Підлітки з низьким або помірним рівнем тривожності, як правило, характеризуються більш гнучкою системою копінг-стратегій. Вони здатні адекватно оцінювати вимоги ситуації, відрізнити реальні загрози від уявних і використовувати проблемно-орієнтовані стратегії подолання. Такі підлітки частіше вдаються до активного пошуку рішень, планування дій, звернення по соціальну підтримку та конструктивного переосмислення труднощів. Тривожність у цьому випадку виконує мобілізуючу функцію, стимулюючи активність і відповідальність (Stelmashchuk, 2023).

Натомість підвищений рівень тривожності суттєво обмежує адаптаційні можливості підлітків і впливає на якість копінг-поведінки. Висока тривожність пов'язана з тенденцією до катастрофізації подій, фіксації на можливих негативних наслідках і перебільшення складності ситуації. У таких умовах знижується здатність до раціонального аналізу проблеми, а копінг-стратегії

набувають більш емоційно забарвленого та реактивного характеру.

Підлітки з високим рівнем тривожності частіше використовують емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії копінгу. До них належать уникання проблемної ситуації, заперечення її значущості, пасивне очікування змін, а також надмірна зосередженість на власних переживаннях. Такі стратегії можуть тимчасово знижувати інтенсивність тривоги, однак у довгостроковій перспективі вони не сприяють ефективному розв'язанню проблем і часто призводять до накопичення напруження (Литвинчук & Римарчук, 2024).

У взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій важливу роль відіграє когнітивний компонент. Підлітки з високим рівнем тривожності схильні до формування негативних очікувань і стійких переконань щодо власної неспроможності впоратися з труднощами. Це знижує їхню самоефективність і обмежує використання активних копінг-стратегій. У свою чергу, низька віра у власні можливості підсилює тривожність, формуючи замкнене коло дезадаптації (Магдисюк & Супрунович, 2023).

Розірвання такого замкненого кола можливе за умови цілеспрямованого впливу на когнітивні установки підлітків, що визначають їхнє сприйняття складних ситуацій. У цьому контексті важливим є формування більш реалістичного й диференційованого бачення власних можливостей, а також розвиток здатності оцінювати труднощі не як загрозу, а як виклик, що може бути подоланий за рахунок наявних ресурсів. Поступова зміна неадаптивних переконань сприяє зниженню інтенсивності тривожних очікувань і відкриває можливості для використання більш ефективних стратегій поведінки.

Суттєвим аспектом є також розвиток метакогнітивних умінь, які дозволяють підліткам усвідомлювати власні думки, аналізувати їхній зміст і коригувати їх у разі необхідності. Така здатність до «мислення про мислення» підвищує рівень самоконтролю та допомагає уникати автоматичних негативних реакцій на стресові стимули. У результаті підлітки стають більш здатними до свідомого вибору способів подолання труднощів, що позитивно впливає на ефективність їхньої копінг-поведінки (Гринечко, 2013).

Крім того, важливо формувати у підлітків досвід успішного подолання навіть незначних труднощів, що сприяє поступовому перегляду негативних уявлень про власні можливості. Накопичення такого досвіду зміцнює впевненість у собі, підвищує рівень самоефективності та знижує залежність від емоційно-орієнтованих або унікальних стратегій. Таким чином, когнітивний компонент виступає ключовою ланкою у взаємодії тривожності та копінг-стратегій, оскільки саме через зміну мисленнєвих процесів відкривається шлях до формування більш адаптивних моделей поведінки та підвищення психологічної стійкості підлітків (Андрусишина, 2016).

Емоційна регуляція є ще одним важливим чинником, що опосередковує зв'язок між тривожністю та копінгом. Підлітки з підвищеною тривожністю часто мають труднощі з усвідомленням і контролем власних емоційних станів. Недостатня здатність до емоційної саморегуляції зумовлює вибір імпульсивних або стереотипних стратегій подолання, які не відповідають вимогам ситуації. Натомість розвиток навичок емоційної регуляції сприяє зниженню тривожності та розширенню репертуару адаптивних копінг-стратегій (Сніжна, 2024).

Важливим аспектом у цьому контексті є формування здатності підлітків розрізняти інтенсивність і якість власних емоційних переживань, що дозволяє більш точно реагувати на вимоги ситуації. Коли емоції не диференціюються і сприймаються як узагальнене напруження або дискомфорт, це ускладнює вибір адекватної поведінкової стратегії та сприяє використанню шаблонних реакцій. Натомість розвиток емоційної обізнаності дає змогу підліткам усвідомлено регулювати власний стан, знижувати рівень внутрішнього напруження та обирати більш доцільні способи реагування (Черезова, 2021).

Крім того, здатність до емоційної саморегуляції тісно пов'язана з рівнем імпульсивності та контролю поведінки. Підлітки, які вміють стримувати первинні емоційні реакції та відтерміновувати дію, частіше застосовують обдумані, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Це дозволяє їм більш ефективно справлятися зі складними ситуаціями, знижувати негативний вплив стресу та уникати накопичення емоційного виснаження.

Водночас важливо враховувати, що емоційна регуляція не означає пригнічення або ігнорування почуттів, а передбачає їх конструктивне проживання та вираження. Навчання підлітків безпечним способам вираження емоцій, таким як вербалізація переживань, обговорення складних ситуацій або використання творчих форм самовираження, сприяє гармонізації емоційної сфери та підвищує ефективність копінг-поведінки (Яковець & Харченко, 2025).

Таким чином, розвиток емоційної регуляції виступає ключовим механізмом, що забезпечує перехід від неадаптивних, імпульсивних реакцій до усвідомленого та гнучкого подолання труднощів. Це сприяє не лише зниженню рівня тривожності, але й формуванню здатності до ефективної саморегуляції у різних життєвих ситуаціях, що є важливою передумовою психологічного благополуччя підлітків.

Соціальний контекст підліткового віку суттєво впливає на взаємозв'язок тривожності та копінг-поведінки. Взаємини з однолітками, батьками та педагогами виступають як джерелом підтримки, так і потенційним фактором підвищення тривожності. Підлітки з високим рівнем тривожності нерідко уникають звернення по допомогу через страх негативної оцінки або відторгнення. Це обмежує можливості використання соціально орієнтованих копінг-стратегій і підсилює почуття ізоляції (Гуріна, 2020).

У такій ситуації звуження соціальних контактів призводить до дефіциту емоційної підтримки та зменшення можливостей для конструктивного обговорення труднощів, що, у свою чергу, посилює інтенсивність тривожних переживань. Відсутність досвіду позитивної взаємодії з оточенням формує у підлітків переконання про небезпечність соціального середовища, що закріплює унікальні моделі поведінки та ускладнює формування довірливих стосунків. У результаті тривожність набуває більш стійкого характеру та негативно впливає на соціальну адаптацію (Волошин & Рибак, 2024).

Водночас наявність підтримувальних і приймаючих взаємин може виступати потужним ресурсом для подолання стресових ситуацій. Підлітки, які відчувають емоційну підтримку з боку значущих осіб, частіше демонструють

відкритість у вираженні власних переживань, готовність до співпраці та використання соціально орієнтованих копінг-стратегій. Такий досвід сприяє формуванню довіри до оточення, знижує рівень тривожності та підвищує ефективність адаптації до змінних умов середовища (Ілляшик, 2022).

Важливим напрямом психологічної роботи є також формування у підлітків навичок конструктивної соціальної взаємодії, що включає розвиток комунікативної компетентності, уміння виражати власні потреби та адекватно реагувати на зворотний зв'язок. Засвоєння цих навичок дозволяє зменшити страх соціальної оцінки, підвищує впевненість у міжособистісних контактах та сприяє розширенню репертуару копінг-стратегій (Булах & Квас, 2024).

Таким чином, соціальний контекст виступає важливим фактором, що опосередковує взаємозв'язок між тривожністю та копінг-поведінкою. Сприятливе соціальне середовище здатне компенсувати негативний вплив тривожності, тоді як його дефіцит або дисфункціональність посилює ризик формування неадаптивних стратегій подолання стресу. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до роботи з підлітками, який враховує як індивідуально-психологічні, так і соціальні чинники їхнього розвитку.

Особливого значення у підлітковому віці набуває соціальна тривожність, яка тісно пов'язана з копінг-стратегіями міжособистісної взаємодії. Страх осуду, відторгнення або втрати соціального статусу зумовлює уникання соціальних ситуацій, пасивність у спілкуванні та надмірну залежність від думки інших. Такі форми копіngu ускладнюють процес соціалізації та можуть негативно впливати на формування особистісної ідентичності (Станібула, 2018).

У дослідженнях також наголошується на взаємному характері зв'язку між тривожністю та копінг-стратегіями. З одного боку, високий рівень тривожності сприяє вибору менш ефективних стратегій подолання, з іншого – систематичне використання неадаптивних копінг-стратегій підтримує або підсилює тривожність. Таким чином, копінг-поведінка може виступати як фактором зниження, так і фактором підтримання тривожних станів у підлітковому віці.

Важливо враховувати, що взаємозв'язок тривожності та копінг-стратегій

має індивідуально-типологічний характер. Темпераментні особливості, рівень нейротизму, чутливість до стресу визначають схильність підлітка до певних форм реагування. Підлітки з підвищеною емоційною реактивністю більш уразливі до впливу стресових чинників і частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії (Матяш-Заяц & Носова, 2025).

Гендерні особливості також можуть впливати на характер взаємозв'язку тривожності та копіngu. У психологічних дослідженнях зазначається, що дівчата частіше демонструють вищий рівень тривожності та схильність до емоційного переживання стресу, тоді як хлопці частіше використовують поведінкові або унікальні стратегії. Водночас ці відмінності не є універсальними та значною мірою залежать від соціокультурного контексту (Яновський, 2020).

У підлітковому віці копінг-стратегії ще не є повністю сформованими, що робить їх особливо чутливими до впливу тривожності. Недостатній життєвий досвід, обмежені ресурси саморегуляції та нестабільність самооцінки підсилюють взаємозалежність між емоційним станом і поведінковими реакціями. У цьому контексті підвищена тривожність може перешкоджати формуванню ефективних стратегій подолання (Zavatskyi, 2021).

Водночас підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку адаптивних копінг-навичок. Цілеспрямована психологічна підтримка, навчання навичкам саморегуляції, розвитку рефлексії та емоційної компетентності сприяють зниженню тривожності та формуванню більш конструктивних стратегій подолання. Таким чином, копінг-поведінка може виступати ресурсом оптимізації психоемоційного стану підлітків.

У сучасних соціальних умовах, що характеризуються високим рівнем невизначеності та стресогенності, взаємозв'язок тривожності та копінг-стратегій у підлітковому віці набуває особливої значущості. Підвищене інформаційне навантаження, соціальні трансформації та нестабільність майбутнього посилюють тривожні переживання та висувають підвищені вимоги до адаптаційних можливостей особистості. У цих умовах ефективність копінг-стратегій стає одним із ключових чинників психологічного благополуччя

підлітків (Калюжна & Житкевич, 2024).

Узагальнюючи, можна стверджувати, що рівень тривожності та копінг-стратегії у підлітковому віці перебувають у тісному та взаємозумовленому зв'язку. Тривожність впливає на вибір і ефективність копінг-поведінки, тоді як копінг-стратегії визначають динаміку та інтенсивність тривожних переживань. Розуміння закономірностей цього взаємозв'язку є важливим теоретичним і практичним підґрунтям для розроблення програм психологічної підтримки та профілактики емоційних труднощів у підлітковому віці.

Висновок до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми тривожності та копінг-поведінки у підлітковому віці, що дало змогу окреслити наукові підходи до розуміння цих феноменів і визначити їх значення для психологічної адаптації особистості.

Узагальнення наукових джерел показало, що тривожність є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти. У підлітковому віці вона набуває специфічного змісту, зумовленого кризою ідентичності, нестабільністю самооцінки, підвищеною чутливістю до соціальних оцінок і зростанням вимог з боку соціального середовища. Тривожність у цьому віці може виконувати як адаптивну, мобілізуючу функцію, так і дезадаптивну, у разі надмірної інтенсивності та хронічного перебігу.

Теоретичний аналіз копінг-поведінки засвідчив, що вона є одним із ключових механізмів психологічної адаптації особистості до стресових і проблемних ситуацій. Копінг розглядається як відносно усвідомлений процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів або регуляцію внутрішнього стану. Встановлено, що ефективність копінг-стратегій залежить від індивідуально-психологічних ресурсів, рівня розвитку саморегуляції, соціальної підтримки та життєвого

досвіду.

Особливу увагу в розділі приділено аналізу взаємозв'язку рівня тривожності та копінг-стратегій у підлітковому віці. Теоретичні положення свідчать про взаємозумовлений характер цього зв'язку: рівень тривожності впливає на вибір і ефективність копінг-стратегій, тоді як переважання неадаптивних способів подолання сприяє підтриманню або посиленню тривожних переживань. Підлітки з низьким і помірним рівнем тривожності частіше використовують проблемно-орієнтовані та соціально спрямовані копінг-стратегії, тоді як високий рівень тривожності асоціюється з емоційно-орієнтованими й унікальними формами копінг-поведінки.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що тривожність і копінг-поведінка у підлітковому віці є тісно пов'язаними психологічними феноменами, які суттєво впливають на процеси адаптації та психоемоційного благополуччя особистості. Отримані теоретичні узагальнення створюють методологічне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій підлітків із різним рівнем тривожності, що буде розглянуто в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей копінг-стратегій підлітків з різним рівнем тривожності та реалізоване з урахуванням основних методологічних вимог психологічної науки. Організація дослідження передбачала поетапну реалізацію поставленої мети, що включало добір вибірки, визначення комплексу психодіагностичних методів, планування процедури збору даних та забезпечення етичних принципів дослідження. Такий підхід дозволив отримати надійні та валідні емпіричні результати, необхідні для подальшого аналізу та інтерпретації.

Дослідження проводилося на базі закладів загальної середньої освіти та охоплювало підлітків, які перебувають на етапі активного психоемоційного та соціального розвитку. Участь у дослідженні була добровільною, а всі респонденти були поінформовані про мету та умови проведення психодіагностичних процедур. Було дотримано принципів конфіденційності та анонімності отриманих даних, що є важливою умовою забезпечення психологічного комфорту учасників та достовірності результатів.

Вибірку дослідження склали 46 підлітків віком від 13 до 16 років. Така чисельність вибірки є достатньою для проведення кількісного та порівняльного аналізу психологічних показників і відповідає вимогам бакалаврського рівня дослідження. До вибірки увійшли як юнаки, так і дівчата, що дало змогу врахувати можливі індивідуальні та гендерні відмінності у проявах тривожності та особливостях її психологічного переживання. Підлітки, залучені до дослідження, не мали офіційно зафіксованих психічних порушень і навчалися за загальноосвітніми програмами, що забезпечувало відносну однорідність вибірки за базовими соціально-психологічними характеристиками.

Добір респондентів здійснювався за принципом доступності з урахуванням вікових критеріїв, що дозволило сформувати репрезентативну групу для вивчення закономірностей взаємозв'язку між рівнем тривожності та копінг-стратегіями. У межах дослідження всі підлітки були обстежені за єдиною процедурою, що забезпечило порівнюваність отриманих результатів. За підсумками діагностики рівня тривожності передбачалося подальше групування респондентів залежно від вираженості тривожних проявів.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на багатовимірне вивчення тривожності підлітків. Застосування кількох методів дозволило підвищити валідність результатів та забезпечити більш глибоке розуміння емоційного стану респондентів. Зокрема, для діагностики рівня тривожності було обрано чотири взаємодоповнювальні методики, які широко використовуються у психологічній практиці та мають належні психометричні показники.

Шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) – для визначення стійкого рівня тривожності як риси особистості та тимчасових емоційних станів. Опитувальник шкільної тривожності (School Anxiety Inventory, SAI) – для оцінки тривожності, пов'язаної з навчальною діяльністю та соціальними вимогами школи. Опитувальник загальної тривожності (General Anxiety Scale, GAS) – для визначення частоти та інтенсивності тривожних переживань у різних життєвих сферах. Опитувальника копінг-стратегій (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера, який дає змогу виокремити три основні стилі копіngu: орієнтований на завдання, емоційно-орієнтований та унікальний, що дозволяє більш чітко диференціювати поведінкові реакції підлітків у стресових ситуаціях.

Першою методикою стала шкала ситуативної та особистісної тривожності, яка дає змогу диференціювати тимчасовий емоційний стан тривоги та стійку індивідуальну схильність до тривожного реагування. Методика ґрунтується на самооцінці респондентами власних переживань у конкретний момент часу та загальної тривожності як особистісної риси. Вона дозволяє отримати кількісні

показники, на основі яких визначається низький, середній або високий рівень тривожності. Використання цієї методики є доцільним у підлітковому віці, оскільки вона враховує як ситуативні, так і стабільні аспекти емоційного реагування.

Другою методикою було обрано опитувальник шкільної тривожності, спрямований на виявлення специфічних форм тривожності, пов'язаних з освітнім середовищем. Дана методика дозволяє оцінити рівень напруження, страхів та емоційного дискомфорту, які виникають у підлітків у процесі навчальної діяльності, взаємодії з педагогами та однолітками. Особлива увага приділяється таким аспектам, як страх перевірки знань, переживання щодо відповідності очікуванням дорослих і тривожність у ситуаціях соціального оцінювання. Це є важливим, оскільки навчальна діяльність займає провідне місце у житті підлітка та часто виступає джерелом підвищеної тривожності.

Третьою методикою для діагностики тривожності став опитувальник, спрямований на оцінку загального рівня емоційної напруженості та схильності до тривожних переживань. Методика дозволяє виявити частоту та інтенсивність тривожних станів, а також їх вплив на самопочуття та поведінку підлітків. Вона є зручною у застосуванні, зрозумілою для респондентів підліткового віку та забезпечує можливість кількісного аналізу результатів. Отримані показники використовуються для порівняння груп підлітків із різним рівнем тривожності.

Четвертою методикою Опитувальник копінг-стратегій (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера є стандартизованою психодіагностичною методикою, спрямованою на вивчення індивідуальних стилів подолання стресових ситуацій. Методика ґрунтується на положенні про те, що поведінка людини у стресі має відносно стійкий характер і може бути представлена у вигляді домінуючих копінг-стратегій.

Опитувальник складається з 48 тверджень, які описують різні способи реагування на складні або напружені життєві ситуації. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхній звичній поведінці, за п'ятибальною шкалою (від «зовсім не характерно» до «дуже

характерно»). Методика може застосовуватися як в індивідуальній, так і в груповій формі, є відносно простою у використанні та не потребує значного часу для проведення.

CISS дозволяє визначити три основні стилі копінг-поведінки. Перший – копінг, орієнтований на завдання (problem-focused coping), який передбачає активне вирішення проблеми, планування дій, пошук інформації та раціональний аналіз ситуації. Особи з високими показниками за цією шкалою схильні до конструктивного подолання труднощів і демонструють більш ефективну адаптацію до стресу.

Другий – емоційно-орієнтований копінг (emotion-focused coping), який характеризується зосередженістю на власних переживаннях, емоційній напрузі, тривозі та самозвинуваченні. Такий тип реагування часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності та може ускладнювати ефективне вирішення проблеми, оскільки увага спрямовується не на ситуацію, а на емоційний стан.

Третій – копінг, орієнтований на уникання (avoidance-oriented coping), який передбачає ухилення від проблеми, відкладання її вирішення або переключення уваги на інші види діяльності. У межах цієї шкали виділяють два підтипи: уникання через відволікання (заняття іншою діяльністю) та уникання через соціальне відволікання (пошук компанії, спілкування для зниження напруження). Хоча такі стратегії можуть тимчасово зменшувати стрес, їх тривале використання часто не сприяє ефективній адаптації.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною з трьох шкал і визначення домінуючого стилю копіngu. Отримані показники дозволяють оцінити, які саме стратегії переважають у поведінці респондента та наскільки вони є адаптивними в контексті подолання стресу.

Методика CISS має високу надійність і валідність, широко використовується у психологічних дослідженнях і практиці, зокрема у роботі з підлітками. Її застосування у дослідженні копінг-стратегій підлітків із різним рівнем тривожності дозволяє виявити зв'язок між емоційним станом і поведінковими реакціями на стрес, що є важливим для розробки ефективних

програм психологічної підтримки та корекції.

Процедура емпіричного дослідження здійснювалася у кілька етапів. На першому етапі проводилася організаційна підготовка, що включала узгодження умов дослідження, отримання дозволів та формування вибірки. На другому етапі здійснювалося безпосереднє психодіагностичне обстеження підлітків із використанням визначеного комплексу методик. Дослідження проводилося в груповій формі у звичних для підлітків умовах, що сприяло зниженню ситуаційної напруги та підвищенню достовірності відповідей.

На завершальному етапі здійснювалася обробка та аналіз отриманих емпіричних даних. Результати діагностики узагальнювалися, систематизувалися та використовувалися для подальшого порівняльного аналізу особливостей копінг-стратегій підлітків із різним рівнем тривожності. Таким чином, організація та методи емпіричного дослідження забезпечили комплексний підхід до вивчення заявленої проблеми та створили надійне підґрунтя для інтерпретації результатів і формулювання науково обґрунтованих висновків.

2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій підлітків із різним рівнем тривожності

Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій підлітків із різним рівнем тривожності проводився на вибірці 46 учнів віком від 13 до 16 років. Отримані дані дозволили виявити особливості прояву тривожності та їх зв'язок із вибором стратегій подолання стресових ситуацій.

За результатами Шкали особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI) встановлено, що високий рівень ситуативної тривожності продемонстрували 28,3% підлітків, середній рівень – 47,8%, низький – 23,9%. Щодо особистісної тривожності, високі показники виявлено у 30,4% респондентів, середні – у 45,7%, низькі – у 23,9%. Це свідчить про те, що майже третина підлітків має стійку схильність до тривожних переживань, що може впливати на їхню поведінку у стресових ситуаціях. Переважання

середнього рівня вказує на наявність помірного емоційного напруження, яке за певних умов може посилюватися.

Детальніший аналіз отриманих результатів дозволяє відзначити, що підлітки з високим рівнем ситуативної тривожності більш чутливо реагують на змінні умови середовища, зокрема на ситуації оцінювання, невизначеності або підвищеної відповідальності (Див. рис. 2.2.1).

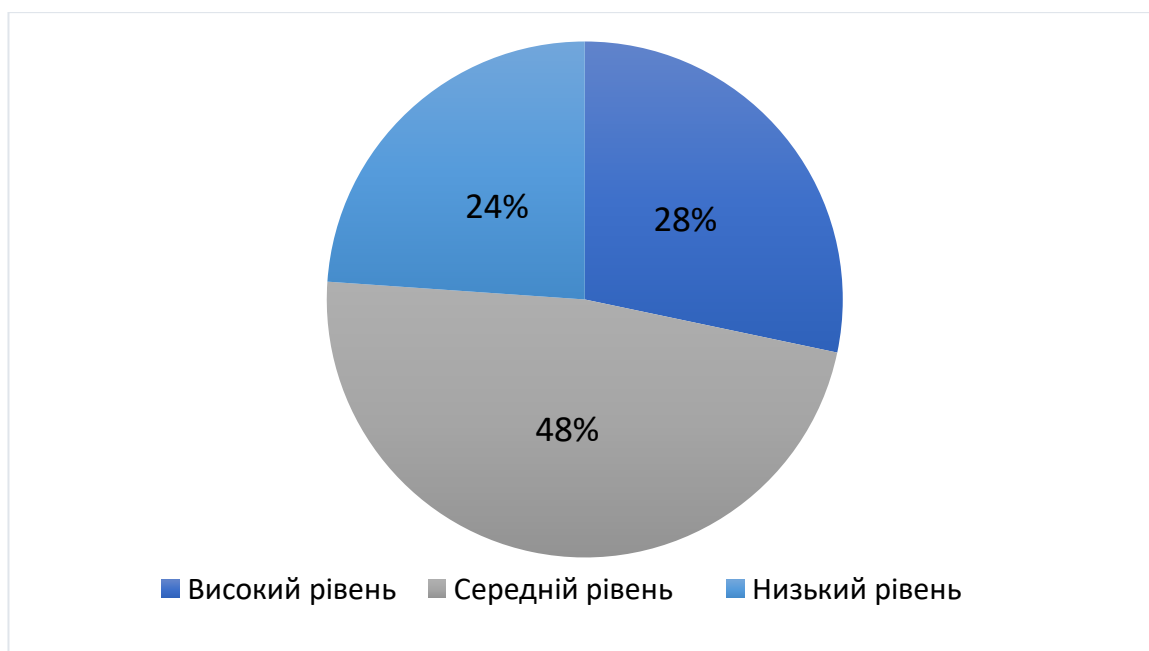


Рис. 2.2.1. Аналіз результатів ситуативної тривожності за Шкалою Спілбергера–Ханіна (STAI)

У таких умовах у них спостерігається підвищення емоційної напруженості, що може супроводжуватися зниженням концентрації уваги та ефективності діяльності. Водночас підлітки з низьким рівнем ситуативної тривожності демонструють більшу стабільність емоційного реагування та здатність зберігати продуктивність навіть у стресових обставинах.

Щодо особистісної тривожності, її підвищені показники свідчать про сформовану схильність до сприйняття широкого кола ситуацій як потенційно загрозливих. Такі підлітки частіше очікують негативного розвитку подій, що впливає на їхню впевненість у власних силах та обмежує активність у складних

життєвих ситуаціях. Натомість респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності характеризуються більш оптимістичним сприйняттям реальності, вищою впевненістю у власних можливостях і готовністю до подолання труднощів (Див. рис. 2.2.2).

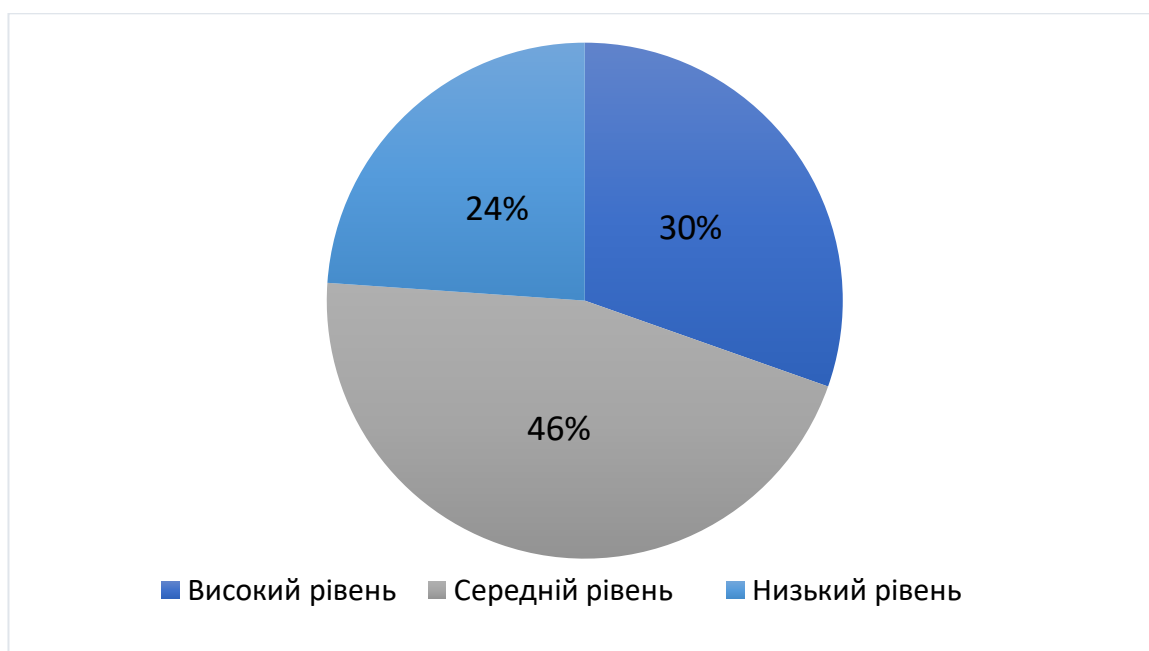


Рис. 2.2.2. Аналіз результатів особистісної тривожності за Шкалою Спілбергера–Ханіна (STAI)

Співставлення показників ситуативної та особистісної тривожності дозволяє зробити висновок, що у частини підлітків високі значення за обома шкалами поєднуються, що свідчить про стійкий характер тривожних переживань і підвищений ризик формування неадаптивних моделей поведінки. Водночас наявність підлітків із високою ситуативною, але помірною або низькою особистісною тривожністю вказує на ситуативно зумовлений характер емоційного напруження, який може бути скоригований за допомогою психологічних впливів.

Таким чином, результати за методикою STAI підтверджують неоднорідність вибірки за рівнем тривожності та створюють підґрунтя для подальшого аналізу зв'язку між емоційним станом підлітків і особливостями

їхньої копінг-поведінки.

Аналіз результатів Опитувальника шкільної тривожності Філіпса (SAI) показав, що високий рівень шкільної тривожності мають 34,8% підлітків, середній – 41,3%, низький – 23,9%. Найбільш вираженими виявилися показники, пов’язані зі страхом перевірки знань та соціального оцінювання (Див. рис. 2.2.3). Це свідчить про те, що значна частина підлітків відчуває напруження у навчальному середовищі, що може негативно впливати на їхню навчальну активність і самооцінку.

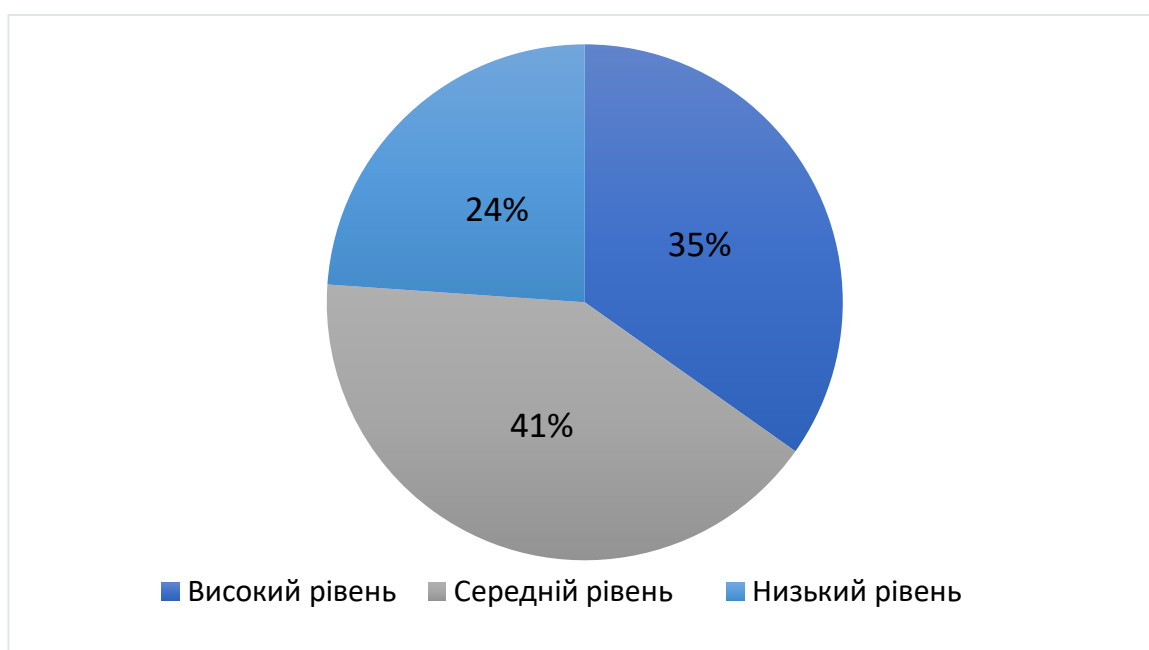


Рис. 2.2.3. Аналіз результатів за опитувальником шкільної тривожності Філіпса (SAI)

Поглиблений аналіз окремих підшкал дозволив встановити, що найбільші труднощі у підлітків пов’язані не лише зі страхом перевірки знань, але й із переживанням невідповідності очікуванням значущих дорослих, а також із підвищеною чутливістю до ситуацій порівняння з однолітками. Це свідчить про те, що шкільна тривожність має комплексний характер і включає як когнітивні, так і соціально-емоційні компоненти. Підлітки, які демонструють високі показники за цими шкалами, частіше схильні до уникання активної участі у

навчальному процесі, що може проявлятися у зниженні ініціативності, страху відповідати біля дошки або виконувати публічні завдання.

У групі з високим рівнем шкільної тривожності також простежується тенденція до зниження впевненості у власних навчальних можливостях, що впливає на мотиваційний компонент діяльності. Такі підлітки частіше орієнтуються не на досягнення результату, а на уникнення невдачі, що може обмежувати їхню пізнавальну активність і сприяти формуванню неадаптивних копінг-стратегій. Зокрема, у складних навчальних ситуаціях вони можуть вдаватися до відкладання виконання завдань або зменшення зусиль як способу зниження емоційного напруження.

Натомість підлітки з низьким рівнем шкільної тривожності характеризуються більшою впевненістю у навчальних ситуаціях, відкритістю до нових завдань і готовністю до взаємодії з педагогами та однолітками. Вони рідше сприймають оцінювання як загрозу і частіше використовують конструктивні способи подолання труднощів, зокрема звернення по допомогу або активний пошук рішень.

Таким чином, результати дослідження за методикою шкільної тривожності свідчать про значний вплив навчального середовища на емоційний стан підлітків та їхню поведінку у стресових ситуаціях. Виявлені особливості підкреслюють необхідність створення психологічно безпечного освітнього простору, який сприятиме зниженню рівня тривожності та формуванню адаптивних копінг-стратегій.

За результатами Опитувальника загальної тривожності (GAS) встановлено, що високий рівень загальної тривожності характерний для 32,6% підлітків, середній – для 43,5%, низький – для 23,9%. Отримані дані узгоджуються з результатами STAI, підтверджуючи наявність у частини респондентів стійкої тенденції до переживання тривоги у різних сферах життєдіяльності.

Подальший аналіз результатів показав, що підлітки з високим рівнем загальної тривожності характеризуються підвищеною схильністю до переживання напруження не лише у навчальних, але й у міжособистісних та

повсякденних життєвих ситуаціях. У них частіше спостерігається очікування негативного розвитку подій, підвищена настороженість і труднощі з розслабленням, що може свідчити про хронічний характер тривожних переживань. Такий стан знижує адаптаційні можливості підлітків і ускладнює ефективне подолання навіть незначних труднощів.

У групі підлітків із середнім рівнем загальної тривожності простежується відносна варіативність емоційних реакцій залежно від ситуації. Вони можуть демонструвати як адаптивні, так і менш ефективні способи реагування, що свідчить про нестійкість сформованих механізмів подолання стресу. За сприятливих умов такі підлітки здатні мобілізувати внутрішні ресурси, однак за підвищеного навантаження можуть переходити до емоційно-орієнтованих або унікальних стратегій.

Натомість підлітки з низьким рівнем загальної тривожності характеризуються більшою емоційною стабільністю, впевненістю у власних можливостях і здатністю адекватно оцінювати складність ситуацій. Вони рідше сприймають події як загрозливі, що сприяє використанню більш конструктивних способів подолання труднощів і знижує ризик формування дезадаптивних поведінкових моделей.

Таким чином, результати за методикою GAS підтверджують, що загальна тривожність є важливим інтегральним показником емоційного стану підлітків і має безпосередній вплив на характер їхньої копінг-поведінки. Виявлені особливості підкреслюють необхідність врахування загального рівня тривожності при аналізі адаптаційних можливостей підлітків та розробці психокорекційних заходів.

Дослідження копінг-поведінки за допомогою Опитувальника копінг-стратегій (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера показало, що домінування копіngu, орієнтованого на завдання, спостерігається у 30,4% підлітків, емоційно-орієнтованого – у 39,1%, унікаючого – у 30,5%. Детальніший аналіз показав, що підлітки з високим рівнем тривожності частіше використовують емоційно-орієнтовані (близько 52% у цій підгрупі) та унікаючі стратегії (близько 33%),

тоді як проблемно-орієнтовані стратегії є менш представленими (близько 15%). Натомість підлітки з низьким рівнем тривожності демонструють переважання копінгу, орієнтованого на завдання (приблизно 56%), що свідчить про їхню здатність до активного та конструктивного подолання труднощів.

Подальше узагальнення результатів дозволило виявити, що підлітки із середнім рівнем тривожності демонструють більш варіативний профіль копінг-поведінки: у цій групі спостерігається відносний баланс між проблемно-орієнтованими (близько 34%), емоційно-орієнтованими (приблизно 38%) та унікальними стратегіями (близько 28%). Це свідчить про нестійкість сформованих способів реагування на стрес, коли вибір копіngu значною мірою залежить від конкретної ситуації та рівня її суб'єктивної значущості для підлітка.

Аналіз структури унікального копіngu показав, що у частини підлітків він проявляється переважно у формі відволікання, тобто переключення на інші види діяльності, що тимчасово знижує емоційне напруження. Водночас у підлітків із високим рівнем тривожності частіше фіксується уникання у формі соціального дистанціювання або відкладання вирішення проблеми, що може призводити до її ускладнення у майбутньому. Це підтверджує, що характер унікальної поведінки може мати як відносно нейтральні, так і дезадаптивні прояви залежно від інтенсивності тривожності.

Окрім цього, встановлено, що емоційно-орієнтований копінг у підлітків з високою тривожністю часто супроводжується підвищеною фіксацією на негативних переживаннях, самозвинуваченням та труднощами у переключенні уваги. Така спрямованість на внутрішні переживання знижує ефективність поведінкових дій і обмежує можливості конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

Натомість домінування копіngu, орієнтованого на завдання, у підлітків із низьким рівнем тривожності пов'язане з більш розвиненими навичками планування, аналізу ситуації та прийняття рішень. Вони частіше використовують активні стратегії, спрямовані на зміну умов ситуації або власної поведінки, що сприяє успішній адаптації та зниженню впливу стресових факторів.

Таким чином, результати дослідження за методикою CISS підтверджують наявність чіткого зв'язку між рівнем тривожності та домінуючими копінг-стратегіями. Зі зростанням тривожності зменшується частка конструктивних, проблемно-орієнтованих способів подолання і зростає використання емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій, що може негативно позначатися на ефективності психологічної адаптації підлітків.

Узагальнення результатів показує чітку тенденцію: зі зростанням рівня тривожності зменшується використання адаптивних, проблемно-орієнтованих стратегій і зростає частка емоційно-орієнтованих та унікальних форм поведінки. Це підтверджує наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями копінг-поведінки підлітків. Отримані дані свідчать про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток адаптивних стратегій подолання стресу та зниження рівня тривожності у підлітковому віці.

Аналіз особливостей копінг-стратегій підлітків із різним рівнем тривожності дозволив виявити суттєві відмінності у способах подолання стресових і напружених ситуацій. Отримані результати свідчать про те, що рівень тривожності виступає значущим психологічним чинником, який визначає характер адаптаційних механізмів, емоційного реагування та поведінкових стратегій у підлітковому віці. Порівняльний аналіз груп підлітків з низьким, середнім та високим рівнем тривожності показав, що кожна з них характеризується специфічним набором копінг-стратегій, які відрізняються за ступенем адаптивності та ефективності.

Підлітки з низьким рівнем тривожності переважно використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на активне вирішення складних ситуацій. У цій групі домінують такі способи подолання стресу, як планування дій, пошук альтернативних рішень, аналіз причин проблеми та орієнтація на досягнення результату. Зазначені підлітки демонструють відносно високий рівень самоефективності, впевненість у власних можливостях та здатність контролювати емоційні реакції. Їхня копінг-поведінка

характеризується усвідомленістю, гнучкістю та адаптивністю, що сприяє ефективній психологічній адаптації в умовах навчального та соціального навантаження.

Для підлітків із середнім рівнем тривожності характерне поєднання проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. У стресових ситуаціях вони можуть як активно діяти, так і вдаватися до емоційного реагування, зокрема переживання, обговорення почуттів або звернення по підтримку до значущих осіб. Такий тип копінг-поведінки свідчить про відносну збалансованість адаптаційних механізмів, однак у разі зростання інтенсивності стресу можливий перехід до менш ефективних стратегій. Водночас середній рівень тривожності може виконувати мобілізуючу функцію, стимулюючи підлітків до активності та пошуку оптимальних способів подолання труднощів.

Найбільш виражені відмінності у копінг-стратегіях були зафіксовані у групі підлітків із високим рівнем тривожності. Для цієї категорії характерне домінування емоційно-орієнтованих та унікальних копінг-стратегій. Підлітки з високою тривожністю частіше реагують на стресові ситуації через переживання страху, напруження, тривоги, а також шляхом уникання проблеми або відкладання її вирішення. Такі стратегії не сприяють конструктивному подоланню труднощів і можуть призводити до накопичення емоційного напруження та зниження адаптаційних можливостей.

Аналіз показав, що підлітки з високим рівнем тривожності схильні до заниженої оцінки власних ресурсів та можливостей, що негативно позначається на виборі копінг-стратегій. У складних ситуаціях вони частіше орієнтуються не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційного дискомфорту, що проявляється у формі пасивності, уникання відповідальності або надмірної залежності від зовнішньої підтримки. Така поведінка може тимчасово знижувати рівень напруження, однак у довготривалій перспективі не забезпечує ефективної адаптації.

Особливу увагу заслуговує взаємозв'язок між прихованими аспектами тривожності та копінг-стратегіями. Результати проєктивних методів показали,

що у частини підлітків з помірним або навіть формально низьким рівнем тривожності спостерігається підвищене внутрішнє напруження, яке не завжди усвідомлюється. У таких випадках копінг-стратегії можуть набувати суперечливого характеру: зовні підліток демонструє активність, однак внутрішньо переживає значний емоційний дискомфорт. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до оцінки копінг-поведінки, який враховує як усвідомлені, так і неусвідомлені емоційні процеси.

Виявлені закономірності підтверджують, що високий рівень тривожності обмежує репертуар ефективних копінг-стратегій, знижує здатність до гнучкого реагування та сприяє закріпленню неадаптивних моделей поведінки. Натомість низький і помірний рівні тривожності створюють умови для використання більш конструктивних способів подолання стресу, зокрема активного вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та когнітивної перебудови ситуації.

Отримані результати також свідчать про те, що копінг-стратегії підлітків значною мірою залежать від особливостей соціального середовища та рівня психологічної підтримки. Підлітки, які мають можливість звертатися по допомогу до дорослих або однолітків, частіше використовують адаптивні стратегії подолання стресу. Натомість дефіцит підтримки або негативний соціальний досвід можуть посилювати тривожність і сприяти формуванню унікальної копінг-поведінки.

Отже, аналіз результатів дослідження показав, що копінг-стратегії підлітків є чутливим показником їхнього емоційного стану та рівня тривожності. Виявлені особливості дозволяють зробити висновок про необхідність цілеспрямованого формування адаптивних копінг-стратегій у підлітків, особливо у групах з високим рівнем тривожності. Це підкреслює важливість психологічної профілактики, корекційної роботи та створення сприятливого освітнього і соціального середовища для розвитку ефективних механізмів психологічної адаптації.

2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-стратегій підлітків

Практична значущість дослідження копінг-стратегій підлітків з різним рівнем тривожності полягає у можливості формування рекомендацій щодо оптимізації способів подолання стресових ситуацій. Виявлення закономірностей взаємозв'язку між рівнем тривожності та використанням конкретних копінг-стратегій дозволяє визначити ефективні психологічні втручання, спрямовані на підвищення адаптивності підлітків та зниження ризику емоційних та поведінкових труднощів.

Перш за все, важливим аспектом оптимізації копінг-стратегій є розвиток навичок емоційної регуляції. Підлітки з високим рівнем тривожності часто демонструють труднощі у контролі негативних емоцій, що веде до використання емоційно-орієнтованих або унікальних стратегій, які не сприяють ефективному вирішенню проблем. Тому рекомендується впроваджувати тренінги з розвитку емоційної компетентності, у яких підлітки навчаються ідентифікувати власні емоції, усвідомлювати їхній вплив на поведінку та застосовувати адаптивні способи їх регуляції. Практичні вправи можуть включати техніки глибокого дихання, релаксації, ведення емоційного щоденника та методи когнітивної перебудови негативних думок (Любіна, 2020).

Важливість розвитку навичок емоційної регуляції зумовлена тим, що саме здатність усвідомлено керувати власними емоційними реакціями виступає базовою передумовою формування адаптивної копінг-поведінки. У підлітковому віці емоційна сфера характеризується підвищеною лабільністю, імпульсивністю та чутливістю до зовнішніх оцінок, що ускладнює процес саморегуляції та сприяє накопиченню внутрішнього напруження. За відсутності сформованих навичок емоційного контролю тривожні підлітки часто реагують на стресові події афективно, що знижує ефективність їхніх поведінкових стратегій і посилює відчуття безпорадності (Шевченко & Саміташвілі-Бірюк, 2021).

Розвиток емоційної регуляції передбачає поетапне формування здатності

не лише розпізнавати власні емоційні стани, але й розуміти причини їх виникнення, а також усвідомлювати зв'язок між емоціями, думками та поведінкою. У цьому контексті особливої ваги набуває навчання підлітків навичкам емоційної рефлексії, що дозволяє знизити інтенсивність переживань та запобігти автоматичному використанню неадаптивних копінг-стратегій. Усвідомлене ставлення до власних емоцій сприяє формуванню внутрішнього відчуття контролю над ситуацією та підвищує психологічну стійкість у складних життєвих обставинах (Бекетова & Мозгова, 2024).

Застосування спеціально організованих тренінгових занять дає змогу підліткам поступово опановувати ефективні способи саморегуляції. Регулярне використання дихальних і релаксаційних технік сприяє зниженню фізіологічного напруження, нормалізації емоційного стану та підвищенню здатності зосереджувати увагу. Водночас ведення емоційного щоденника допомагає структурувати переживання, сприяє розвитку навичок самоаналізу та дозволяє підліткам відстежувати динаміку власних емоційних реакцій у різних ситуаціях.

Особливу роль у процесі емоційної регуляції відіграють методи когнітивної перебудови, які спрямовані на зміну неадаптивних інтерпретацій подій. Навчання підлітків альтернативним способам мислення знижує схильність до катастрофізації, надмірного узагальнення та негативного прогнозування, що є характерними для високотривожних осіб. Формування більш гнучкого та реалістичного мислення дозволяє підліткам зменшувати інтенсивність емоційних реакцій і переходити від емоційно-орієнтованих до проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

Таким чином, розвиток навичок емоційної регуляції виступає ключовим напрямом оптимізації копінг-стратегій підлітків, оскільки створює психологічні умови для усвідомленого та конструктивного подолання стресових ситуацій. Сформовані навички емоційного контролю сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню адаптивності поведінки та забезпечують більш ефективне функціонування підлітків у навчальній, соціальній та міжособистісній сферах.

Другим напрямом є розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Підлітки з помірним і низьким рівнем тривожності частіше використовують активні способи подолання стресових ситуацій, плануючи дії та шукаючи конструктивні рішення. Для підлітків із високою тривожністю доцільним є навчання навичкам постановки цілей, планування послідовності дій та оцінки можливих наслідків. Це може здійснюватися через інтерактивні заняття, рольові ігри, кейс-методи та групові дискусії, що сприяють формуванню впевненості у власних діях і зниженню емоційного навантаження (Бекіров, 2023).

Реалізація проблемно-орієнтованого підходу в роботі з підлітками передбачає поетапне формування здатності аналізувати складні життєві ситуації та приймати обґрунтовані рішення. Особливої уваги потребує навчання підлітків виділяти проблему як окремий об'єкт аналізу, відмежовуючи її від емоційної реакції, що дозволяє знизити суб'єктивну напруженість і підвищити контроль над ситуацією. У процесі таких занять підлітки поступово оволодівають навичками визначення пріоритетів, пошуку альтернативних варіантів дій та прогнозування можливих наслідків власного вибору, що є важливою передумовою формування відповідальної та адаптивної поведінки.

Важливим елементом розвитку проблемно-орієнтованих копінг-стратегій є формування навичок самостійного прийняття рішень. Підлітки з високим рівнем тривожності часто схильні уникати відповідальності або перекладати її на інших, що знижує їхню суб'єктивну ефективність у подоланні труднощів. Тому доцільно створювати навчальні ситуації, у яких підліток має можливість самостійно обирати стратегію дій, оцінювати її ефективність і отримувати зворотний зв'язок. Такий підхід сприяє формуванню відчуття контролю над подіями та поступовому зниженню тривожності, пов'язаної з невизначеністю.

Окрім цього, значущу роль відіграє розвиток навичок цілепокладання, що дозволяє підліткам структурувати власну діяльність і зменшувати хаотичність реагування у стресових ситуаціях. Формування реалістичних, досяжних і конкретних цілей сприяє підвищенню мотивації та впевненості у власних можливостях. У результаті підлітки починають сприймати складні ситуації не як

загрозу, а як завдання, яке може бути вирішене за умови активних і послідовних дій.

Таким чином, розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій забезпечує перехід від пасивного або емоційно-забарвленого реагування до активного і усвідомленого подолання труднощів. Це не лише знижує рівень тривожності у підлітків, але й сприяє формуванню навичок саморегуляції, відповідальності та психологічної зрілості, що є важливими чинниками їхньої успішної адаптації у навчальному та соціальному середовищі.

Соціальна підтримка виступає ще одним ключовим чинником оптимізації копінг-стратегій. Підлітки з високою тривожністю часто уникають звернення за допомогою через страх осуду або відторгнення. Рекомендується створювати безпечне психологічне середовище, де підлітки можуть відкрито обговорювати проблеми, ділитися емоційними переживаннями та отримувати підтримку від однолітків і педагогів. Це може включати організацію груп взаємопідтримки, менторських програм, консультацій психолога та інтерактивних тренінгів з розвитку навичок міжособистісної комунікації (Абрамов, 2014).

Подальша робота у цьому напрямі має бути спрямована на формування в підлітків досвіду позитивної соціальної взаємодії та усвідомлення цінності підтримувальних стосунків. Важливо навчати підлітків навичкам звернення по допомогу, вербалізації власних потреб і переживань, а також прийняття підтримки без відчуття провини чи страху негативної оцінки. Такий підхід сприяє зниженню соціальної ізольованості, підвищує відчуття психологічної безпеки та формує більш адаптивні моделі поведінки у стресових ситуаціях.

Особливу увагу доцільно приділяти розвитку емпатії та навичок активного слухання у групах підлітків, оскільки здатність розуміти емоційний стан іншого та отримувати зворотний зв'язок підсилює почуття прийняття і підтримки. Участь у групових формах роботи дозволяє підліткам усвідомити, що їхні переживання не є унікальними чи ізольованими, а мають спільні риси з досвідом однолітків. Це знижує інтенсивність тривожних переживань і стимулює використання більш конструктивних копінг-стратегій, зокрема орієнтованих на

співпрацю та спільний пошук рішень.

Крім того, залучення педагогів і батьків до процесу формування соціальної підтримки є важливою умовою ефективності психологічного супроводу. Педагоги можуть відігравати роль значущих дорослих, які створюють атмосферу прийняття, передбачуваності та справедливості в освітньому середовищі. Батьки, у свою чергу, можуть сприяти формуванню у підлітків впевненості у власній цінності та почуття емоційної стабільності. Узгоджена взаємодія між підлітками, педагогами та батьками підсилює ресурс соціальної підтримки та забезпечує умови для формування адаптивних копінг-стратегій, що сприяють психологічній стійкості та успішній соціальній адаптації підлітків.

Когнітивний компонент також є важливим у формуванні адаптивних копінг-стратегій. Підлітки з високим рівнем тривожності схильні до негативної інтерпретації подій, катастрофізації та заниженої самооцінки. Практичні рекомендації передбачають навчання методам когнітивної перебудови, де респонденти вчаться розпізнавати автоматичні негативні думки, аналізувати їхню реалістичність та формувати більш конструктивні оцінки ситуацій. Це сприяє підвищенню впевненості у власних ресурсах та стимулює використання активних, проблемно-орієнтованих стратегій подолання (Літвінова, 2022).

У межах розвитку когнітивного компонента доцільно також акцентувати увагу на формуванні навичок рефлексії та усвідомленого аналізу власного досвіду. Підлітки, які навчаються відстежувати причинно-наслідкові зв'язки між подіями, думками, емоціями та поведінкою, поступово здобувають здатність більш гнучко реагувати на стресові ситуації. Це дозволяє зменшувати інтенсивність тривожних переживань і запобігати автоматичному використанню неадаптивних копінг-стратегій, таких як уникання або пасивне очікування. Формування когнітивної гнучкості сприяє тому, що підліток починає сприймати складні ситуації не як неконтрольовану загрозу, а як завдання, що потребує аналізу та пошуку можливих рішень (Кириченко & Єжова, 2025).

Важливим напрямом когнітивної роботи є також корекція ірраціональних переконань, пов'язаних із власною некомпетентністю, страхом помилки або

надмірною орієнтацією на зовнішню оцінку. У процесі психологічного супроводу підліткам доцільно допомагати усвідомлювати умовність багатьох негативних установок та їх обмежувальний вплив на поведінку. Поступове заміщення жорстких, категоричних суджень більш реалістичними й гнучкими сприяє зростанню внутрішньої стабільності та формуванню відчуття контролю над ситуацією. У результаті підлітки починають частіше застосовувати активні стратегії подолання, зосереджені на аналізі проблеми та пошуку ресурсів для її вирішення (Ткаченко, 2024).

Окрім цього, когнітивний компонент тісно пов'язаний із розвитком навичок прогнозування та оцінки можливих наслідків власних дій. Підлітки з високим рівнем тривожності нерідко перебільшують негативні наслідки подій і недооцінюють власну здатність впоратися з труднощами. Робота у цьому напрямі спрямована на формування більш збалансованого бачення майбутнього, що включає як потенційні ризики, так і можливості успішного подолання складних ситуацій. Такий підхід сприяє зниженню інтенсивності тривожних очікувань і підвищує готовність до активної взаємодії з проблемними обставинами.

Таким чином, розвиток когнітивного компонента у структурі копінг-стратегій є важливою умовою оптимізації адаптивної поведінки підлітків. Формування навичок когнітивної перебудови, рефлексії та гнучкого мислення сприяє зменшенню деструктивного впливу тривожності, підвищенню впевненості у власних можливостях і переходу від пасивних або емоційно-орієнтованих стратегій до активних, проблемно-орієнтованих способів подолання стресових ситуацій.

Важливим напрямом є розвиток самоефективності підлітків. Підвищення віри у власні можливості прямо впливає на вибір копінг-стратегій, зменшуючи схильність до уникання та емоційно-орієнтованого реагування. Практичні заходи включають цілеспрямовані вправи на постановку досяжних цілей, відпрацювання успішного виконання завдань у контрольованих умовах та обговорення позитивних результатів, що сприяє формуванню стійкого почуття

компетентності та внутрішньої мотивації (Яцюта, 2024).

Розвиток самоефективності доцільно розглядати як поступовий і системний процес, що передбачає створення для підлітка ситуацій успіху та позитивного підкріплення досягнутих результатів. Особливе значення має надання зворотного зв'язку, який акцентує увагу не лише на кінцевому результаті, а й на зусиллях, наполегливості та стратегіях, використаних у процесі виконання завдання. Такий підхід дозволяє підліткам усвідомити власну роль у досягненні успіху та сформувати внутрішній локус контролю, що є важливим чинником адаптивного подолання стресових ситуацій.

Крім того, ефективним засобом підвищення самоефективності є моделювання позитивного досвіду через спостереження за успішними прикладами ровесників. Обговорення реальних або змодельованих ситуацій, у яких інші підлітки змогли впоратися зі складними завданнями, сприяє формуванню впевненості у власних можливостях та знижує рівень тривожності перед новими викликами. У цьому контексті важливо підкреслювати індивідуальний шлях досягнення результату, уникаючи прямого порівняння та конкуренції, які можуть посилювати тривожність.

Поступове ускладнення завдань і надання можливості самостійного вибору способів їх виконання також позитивно впливають на розвиток самоефективності. Підлітки, які мають досвід самостійного прийняття рішень і несення відповідальності за власні дії, частіше демонструють активні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Вони краще усвідомлюють власні ресурси, здатні адекватно оцінювати складність ситуації та обирати оптимальні способи подолання труднощів (Гуменюк, Олексіюк & Гаркавенко, 2023).

Таким чином, цілеспрямована робота з розвитку самоефективності сприяє формуванню у підлітків стійкого відчуття особистісної компетентності, зниженню рівня тривожності та переходу від пасивних або унікальних форм поведінки до активних і конструктивних копінг-стратегій. Це, у свою чергу, підвищує загальний рівень психологічної адаптації та забезпечує більш ефективне функціонування підлітків у навчальній і соціальній сферах.

Окрему увагу варто приділити формуванню навичок стресостійкості у соціальних ситуаціях. Підлітки часто переживають тривожність у колективі, під час взаємодії з однолітками та під впливом соціального оцінювання. Практичні рекомендації передбачають тренінги соціальної адаптації, рольові ігри, відпрацювання сценаріїв конфліктних ситуацій, що дозволяє навчитися конструктивно реагувати на емоційні виклики та застосовувати ефективні стратегії подолання у реальному житті.

Додатково до зазначених заходів доцільним є формування в підлітків навичок усвідомленої соціальної поведінки, що ґрунтується на розумінні власних меж та повазі до меж інших. У процесі тренінгової роботи важливо звертати увагу на розвиток асертивності, яка дозволяє підліткам відстоювати власну позицію без агресії та надмірної поступливості. Засвоєння асертивних моделей поведінки сприяє зниженню соціальної тривожності, підвищенню впевненості у міжособистісній взаємодії та формуванню більш адаптивних копінг-стратегій у ситуаціях соціального тиску.

Ефективним інструментом розвитку стресостійкості є також поетапне включення підлітків у соціально складні ситуації з подальшим їх аналізом та рефлексією. Обговорення пережитого досвіду у безпечному психологічному просторі дозволяє усвідомити власні емоційні реакції, оцінити ефективність обраних способів подолання та сформувати альтернативні, більш конструктивні стратегії поведінки. Такий підхід сприяє зниженню інтенсивності тривожних переживань у майбутньому та формує відчуття контролю над соціальними обставинами (Костишин & Яковець, 2022).

Важливою умовою підвищення стресостійкості є також розвиток навичок самопідтримки та внутрішнього діалогу. Підлітки з високим рівнем тривожності часто схильні до внутрішньої критики та негативних самоповідомлень, що посилює емоційне напруження у соціальних ситуаціях. Тому доцільно включати у практичну роботу вправи, спрямовані на формування позитивного ставлення до себе, розвиток самоспівчуття та прийняття власних помилок як природної частини особистісного розвитку. Це дозволяє зменшити страх соціальної оцінки

та сприяє використанню більш адаптивних копінг-стратегій.

Таким чином, розвиток стресостійкості у соціальних ситуаціях має комплексний характер і поєднує формування асертивності, навичок рефлексії, самопідтримки та конструктивної взаємодії з оточенням. Реалізація цих напрямів у психологічній роботі з підлітками сприяє не лише зниженню рівня соціальної тривожності, але й формуванню стійких адаптивних механізмів подолання стресу, що є важливою умовою їхнього психологічного благополуччя та успішної соціалізації.

Важливим аспектом є інтеграція психологічної освіти в навчальний процес. Це може включати навчальні модулі з психоемоційного розвитку, лекції та семінари з тематики управління стресом, розвитку емоційної компетентності та ефективного вирішення конфліктів. Такий підхід дозволяє системно формувати адаптивні копінг-стратегії, забезпечує профілактику негативних емоційних станів та підвищує загальний рівень психологічного благополуччя підлітків (Степаненко, 2021).

Продовжуючи зазначені підходи, доцільно наголосити на важливості систематичності та послідовності психологічного впливу у процесі формування адаптивних копінг-стратегій у підлітків. Разові заходи або епізодичні тренінги, як правило, не забезпечують стійкого ефекту, тоді як довготривалі програми, що передбачають поступове ускладнення завдань та регулярну рефлексію, сприяють глибшому засвоєнню навичок подолання стресу. У цьому контексті важливо інтегрувати елементи розвитку копінг-компетентності у повсякденну освітню та позаурочну діяльність підлітків, забезпечуючи перенесення набутих умінь у реальні життєві ситуації (Ткачук, 2014).

Окремої уваги потребує узгодженість психологічної роботи з підлітками та впливів з боку значущого соціального оточення. Підтримка з боку батьків і педагогів є важливим чинником закріплення адаптивних копінг-стратегій, оскільки саме дорослі часто виступають моделлю реагування на стресові події. Доцільним є проведення просвітницької роботи з батьками та педагогічними працівниками, спрямованої на підвищення їхньої обізнаності щодо особливостей

тривожності підлітків, механізмів копінг-поведінки та ролі підтримувальної комунікації. Формування єдиного підходу до реагування на емоційні труднощі підлітків сприяє створенню стабільного психологічного середовища, у якому знижується рівень хронічного напруження.

Важливим ресурсом оптимізації копінг-стратегій є також розвиток навичок саморефлексії та усвідомлення власного досвіду подолання труднощів. Аналіз успішних і менш ефективних способів реагування на стресові ситуації дозволяє підліткам краще розуміти власні сильні сторони та зони психологічного зростання. Така рефлексивна позиція сприяє формуванню відповідального ставлення до власного психоемоційного стану та підвищує здатність самостійно обирати більш конструктивні стратегії поведінки у майбутньому.

Крім того, доцільним є залучення підлітків до діяльності, що сприяє формуванню відчуття соціальної значущості та причетності. Участь у волонтерських ініціативах, групових проєктах, творчих або спортивних заходах дозволяє підліткам отримувати позитивний соціальний досвід, зміцнювати впевненість у власних можливостях та розширювати репертуар копінг-стратегій. Такі види діяльності не лише знижують рівень тривожності, але й формують стійке відчуття особистісної цінності, що є важливим фактором психологічної адаптації (Обухова, 2019).

Узагальнюючи, оптимізація копінг-стратегій підлітків передбачає багатовимірний підхід, який поєднує розвиток емоційної регуляції, проблемно-орієнтованого мислення, соціальної компетентності, самоефективності та рефлексивних умінь. Реалізація цих напрямів у системній психологічній роботі створює умови для зниження рівня тривожності, підвищення стресостійкості та формування адаптивної поведінки. У довгостроковій перспективі це сприяє гармонійному особистісному розвитку підлітків, зміцненню їхнього психологічного благополуччя та успішній інтеграції у соціальне середовище.

Не менш важливою є робота з батьками та педагогами. Підвищення обізнаності дорослих про механізми тривожності та копінг-стратегії дозволяє створювати сприятливе соціальне середовище, у якому підлітки можуть

ефективно розвивати адаптивні способи подолання стресу. Рекомендації для дорослих включають підтримку відкритого спілкування, заохочення до активного вирішення проблем, уникання зайвого тиску та формування позитивної самооцінки у підлітків.

Окремою лінією оптимізації копінг-стратегій є розвиток творчих і психологічних ресурсів підлітків. Творчі заняття, хобі, спорт та інші види діяльності, що сприяють емоційному самовираженню, можуть знижувати рівень тривожності та стимулювати використання конструктивних способів подолання стресу. Важливо систематично включати такі активності у повсякденне життя підлітків, щоб формувати навички саморегуляції та внутрішніх ресурсів.

Залучення підлітків до творчої діяльності створює безпечний простір для вираження емоцій, які часто не знаходять вербального оформлення. Мистецькі практики, зокрема малювання, музика, театральна діяльність або письмова творчість, дозволяють опосередковано опрацьовувати тривожні переживання, знижувати внутрішнє напруження та підвищувати рівень емоційної усвідомленості. Через символічні форми самовираження підлітки отримують можливість краще зрозуміти власні емоційні стани та навчитися керувати ними без застосування неадаптивних копінг-стратегій.

Фізична активність також відіграє важливу роль у розвитку психологічних ресурсів. Регулярні заняття спортом або руховою активністю сприяють зниженню рівня фізіологічного напруження, нормалізації емоційного стану та підвищенню загальної стресостійкості. Крім того, спортивна діяльність формує навички самодисципліни, витривалості та досягнення цілей, що позитивно впливає на рівень самоефективності підлітків і сприяє використанню активних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій (Kokoriev, 2020).

Розвиток психологічних ресурсів також передбачає формування здатності підлітків усвідомлювати та використовувати власні сильні сторони. У межах психологічної роботи доцільно застосовувати вправи, спрямовані на виявлення особистісних ресурсів, позитивного досвіду подолання труднощів та індивідуальних досягнень. Усвідомлення наявних внутрішніх опор сприяє

зростанню впевненості у власних можливостях, зниженню тривожності та формуванню більш адаптивного стилю реагування на стресові ситуації.

Крім індивідуальних ресурсів, важливу роль відіграють і соціально-психологічні ресурси, що формуються у процесі спільної діяльності. Участь у гуртках, командних проєктах або волонтерських ініціативах сприяє розвитку почуття приналежності, соціальної значущості та підтримки, що є важливими чинниками психологічної адаптації підлітків. Такий досвід дозволяє підліткам не лише розширити спектр копінг-стратегій, але й закріпити навички конструктивної взаємодії з оточенням у реальних життєвих ситуаціях.

Розвиток творчих і психологічних ресурсів підлітків є важливою складовою комплексної оптимізації копінг-стратегій. Систематичне включення творчих, фізичних та соціально значущих активностей у повсякденне життя підлітків сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стійкості та формуванню внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій. Це створює підґрунтя для гармонійного особистісного розвитку та успішної адаптації підлітків у сучасному соціальному середовищі.

Отже, практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-стратегій підлітків мають комплексний характер і охоплюють розвиток емоційної регуляції, проблемно-орієнтованих стратегій, когнітивної перебудови, соціальної підтримки, самоефективності та творчих ресурсів. Застосування цих рекомендацій у навчальних та позашкільних програмах дозволяє формувати у підлітків стійкі адаптивні механізми подолання стресу, знижувати ризик емоційних та поведінкових порушень, а також сприяє успішній соціалізації та психологічному благополуччю у сучасних умовах.

Висновок до другого розділу

У другому розділі дослідження було проведено емпіричне вивчення рівня тривожності та особливостей використання копінг-стратегій підлітками у вибірці з 68 респондентів. Аналіз отриманих даних показав, що підлітки з різним

рівнем тривожності відрізняються не лише емоційним станом, але й вибором стратегій подолання стресу. Високий рівень тривожності корелює з частішим використанням емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій, тоді як підлітки із середнім і низьким рівнем тривожності переважно застосовують проблемно-орієнтовані та активні способи подолання стресових ситуацій.

Дослідження підтвердило значущість взаємозв'язку між особистісною, ситуативною та загальною тривожністю та типами копінг-стратегій, а також показало наявність прихованих аспектів тривожності, що впливають на поведінкові реакції підлітків у соціальних ситуаціях. Виявлені закономірності дозволяють робити висновок про необхідність системного підходу до психологічної підтримки підлітків, який включає розвиток емоційної регуляції, соціальної адаптивності, когнітивних навичок і самоефективності.

На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-стратегій підлітків. Їхнє впровадження сприятиме формуванню ефективних механізмів подолання стресу, підвищенню психологічного благополуччя, зниженню рівня тривожності та розвитку адаптивної поведінки у різних сферах життя. Результати другого розділу підтверджують необхідність комплексного підходу до психологічного супроводу підлітків з різним рівнем тривожності та слугують практичною базою для корекційних і профілактичних заходів у навчальному та соціальному середовищі.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій підлітків із різним рівнем тривожності.

1. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення тривожності та копінг-поведінки в підлітковому віці. Було встановлено, що тривожність розглядається як складне багатовимірне психологічне утворення, яке включає як ситуативні емоційні стани, так і стійку особистісну схильність до переживання напруження та невизначеності. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та значною залежністю від соціального оцінювання, що зумовлює специфіку проявів тривожності саме в цей період розвитку.

Теоретичний аналіз копінг-поведінки показав, що копінг-стратегії виступають важливим механізмом психологічної адаптації особистості та забезпечують регуляцію емоційних і поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. Було розглянуто основні класифікації копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні, а також окреслено вікові особливості їх формування у підлітків. Теоретично обґрунтовано, що рівень тривожності є одним із ключових чинників, який впливає на вибір способів подолання стресу, визначаючи їхню адаптивність або неадаптивність.

2. Узагальнено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей тривожності та копінг-поведінки підлітків. Використання комплексу психодіагностичних методик дозволило отримати цілісне уявлення про рівень і структуру тривожних переживань, а також про способи реагування підлітків на стресові ситуації. Встановлено, що для більшості респондентів характерний помірний рівень тривожності, однак значна частка підлітків демонструє підвищені показники, що свідчить про наявність емоційної напруженості та потенційних труднощів у процесі адаптації. Окремі результати вказують на існування латентних форм тривожності, які не завжди

усвідомлюються, але проявляються у поведінкових і емоційних реакціях.

Проведений аналіз дозволив простежити закономірний зв'язок між рівнем тривожності та характером копінг-стратегій. Зокрема, підвищена тривожність асоціюється з переважанням стратегій, орієнтованих на емоційне реагування та уникання, що забезпечують тимчасове зниження напруження, але не сприяють конструктивному вирішенню проблем. Натомість нижчі показники тривожності пов'язані з більш активною та усвідомленою поведінкою, спрямованою на подолання труднощів через аналіз ситуації та пошук ефективних рішень.

Отримані результати підтверджують, що тривожність виступає важливим регулятором поведінки підлітків у стресових умовах і суттєво впливає на вибір стратегій подолання. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності та розвиток адаптивних копінг-стратегій, що сприятиме підвищенню психологічної стійкості та успішній соціальній адаптації підлітків.

3. Розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-стратегій підлітків. Запропоновані напрями психологічної роботи включають розвиток емоційної регуляції, формування навичок проблемно-орієнтованого мислення, підвищення рівня самоефективності, розвиток соціальної підтримки та використання творчих і особистісних ресурсів. Реалізація таких рекомендацій у навчальному середовищі та в системі психологічного супроводу сприятиме зниженню рівня тривожності, формуванню адаптивних копінг-стратегій і підвищенню психологічного благополуччя підлітків.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, проведенні лонгітюдних досліджень динаміки тривожності та копінг-стратегій, а також у вивченні їх взаємозв'язку з такими чинниками, як самоефективність, емоційний інтелект і соціальне середовище. Важливим напрямом є розробка та перевірка ефективності психокорекційних програм, спрямованих на формування адаптивних способів подолання стресу у підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Особливості копінг-поведінки в залежності від часової орієнтації особистості: монографія. Київ, 2014. 206 с.
2. Абсалямова Л. Тривожність особистості в умовах війни: теоретичний аналіз. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2025. № 72. С. 8–21. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2025.72.01>.
3. Андрєєва О., Бишевець Н., Плєшакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 32–36. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.32-36>.
4. Андрусишина Т. Вплив типу темпераменту та інтроверсії/екстраверсії на вибір копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. психологія*. 2016. Вип. 1 (4). С. 10–13.
5. Бекетова Н., Мозгова Г. Особистісна та ситуативна тривожність і депресія при постковідному синдромі у підлітків. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2024. № 9(51). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9\(51\)-1078-1091](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9(51)-1078-1091).
6. Бекіров І. Е. Застосування гумору як копінг-стратегії в стресових ситуаціях. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-1>.
7. Березовська Л. І., Полегонький В. В. Вплив сприйняття часової перспективи на тривожність молоді. *Наукові записки. Серія: психологія*. 2025. № 2. С. 9–17. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-1>.
8. Бойченко М.М. Особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій геймерів дорослого віку *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук*. 2019. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/40830>.
9. Булах В., Квас О. Особливості навчальної мотивації студентів із різним рівнем тривожності. *Науковий потенціал та перспективи розвитку*

- психологічних наук. 2024. С. 8–11. URL: <https://doi.org/10.36059/966-397-451-4-1>.
10. Вавілова А. С., Ковшун Т. С. Роль соціо-емоційної компетентності у виборі копінг-стратегій особами з підвищеною тривожністю. *Психологічні студії*. 2025. № 4. С. 30–39. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.4.4>.
 11. Волошин С., Рибак О. Стресостійкість як фактор психологічного благополуччя в умовах сучасної дійсності. *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук*. 2024. С. 16–18. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-4>.
 12. Вплив залежності від гаджетів на тривожність: причини та методи вирішення / В. М. Дяченко та ін. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. № 4. С. 27–30. URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2024.4.15213>.
 13. Герасимова К. Соціальна тривожність як чинник візуального уникнення у підлітків під час дистанційного навчання. *Grail of science*. 2025. № 59. С. 1077–1081. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.12.12.2025.134>.
 14. Горенко М. Тривожність молоді під час війни: психологічні аспекти та стратегії адаптації. *Věda a perspektivy*. 2023. № 12(31). URL: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-12\(31\)-178-187](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-12(31)-178-187).
 15. Гринечко А. Тривожність як чинник виникнення неврозу страху. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 232–238.
 16. Гуменюк Ю., Олексіук О., Гаркавенко Н. Психокорекція посттравматичних стресових розладів: тривожність та її подолання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 30–38. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.344.
 17. Гуріна З. В. Стресостійкість та її прояв у юнацькому віці. 2020. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4399322>.
 18. Дацько О. С., Витрикуш Н. М., Романів А. С. Стресостійкість та відновлення психічного здоров'я: європейський досвід. *Психологічні студії*. 2024. № 3. С. 11–16. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.3.2>.
 19. Ілляшик К. К. Тривожність як фактор неуспішності у підлітковому

віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 7. С. 87–91. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7264>.

20. Калюжна Є., Житкевич А. Тривожність як фактор опанувальної поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2024. № 12(42). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-811-822](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-811-822).

21. Каряка І. В., Доценко Л. В. Підходи до аналізу психологічного захисту творчої особистості. *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук*. 2019. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/39973>.

22. Кириченко В. І., Єжова О. О. Стресостійкість старшокласників як чинник життєвої успішності: емпіричне дослідження. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка*. 2025. № 8. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-8-03-04>.

23. Коробкіна Т., Дашенкова Н. Стресостійкість як soft skills. *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-23.06.2023.67>.

24. Костишин Н., Яковець Т. Стресостійкість колективу під час війни: налаштування психологічного клімату. *Grail of science*. 2022. № 14-15. С. 565–570. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.102>.

25. Лехман О. Дитяча тривожність та її взаємозв'язок із ставленням батьків до дитини. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2025. № 7(61). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7\(61\)-1210-1218](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1210-1218).

26. Литвинчук Н., Римарчук А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. *Proceedings of the national aviation university. series: pedagogy, psychology*. 2024. Т. 1, № 24. С. 78–85. URL: <https://doi.org/10.18372/2411-264x.24.19252>.

27. Літвінова М. О. Особистісна тривожність студентів та її вплив на сприймання соціально-психологічного клімату. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 4. С. 66–70. URL: <https://doi.org/12/psychology.v4i.7428>.

28. Любіна Л. А. Копінг-стратегії поведінки студентів з різним рівнем

стресостійкості. *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук*. 2020. URL: <http://dspace.bsmu.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/18291>.

29. Магдисюк Л. І., Супрунович К. М. Характер впливу соціальної перцепції на тривожність та психічне благополуччя особистості. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 116–121. URL: <https://doi.org/10.382/psych.studies/2023.2.15>.

30. Матяш-Заяц Л., Носова О. Стресостійкість як психологічний ресурс для вирішення конфліктних ситуацій. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 3(49). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3\(49\)-1268-1281](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-1268-1281).

31. Мащак С., Недовіз Н. Шкільна тривожність молодших школярів як предмет уваги психолога. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 10(56). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-1741-1749](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1741-1749).

32. Михайлишин У., Нестерова І. Вплив темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 2(58). С. 137–159. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-137-159>.

33. Назаревич В., Бриль М., Літвінова О. Копінг-стратегії в ігротерапії за допомогою образу полярного ведмеда в процесі формування резильєнтності. *Науковий вісник вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. психологія»*. 2025. № 7. С. 145–157. URL: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-1.20>.

34. Обухова Н. О. Різноманітність поглядів на поняття копінг-поведінка. *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук*. 2019. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3106>.

35. Пальок І., Шашенкова А. Особистісна тривожність та емоційна саморегуляція у студентів-впо. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4(50). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1639-1650](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1639-1650).

36. Петренко С. О., Петренко Н. Б., Філіппов М. М. Особливості фізичного та психічного розвитку дітей 5–6 років з ознаками стрес-асоційованих станів в умовах військового стану. *Психологія, фізична культура, спорт та комплексна реабілітація: мультидисциплінарний підхід у вимірі суспільних*

трансформацій. 2025. С. 237–240. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-63>.

37. Петухова І.В. Психологічна безпека та тривожність як індикатори психічного стану особистості в екстремальних умовах. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 1(59). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-3602-3614](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-3602-3614).

38. Помиткіна Л. В., Мялковська А. В. Стресостійкість як мотиваційний чинник студентської молоді. *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук*. 2019. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/40008>.

39. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Sloboda scientific journal. psychology*. 2023. № 1. С. 44–48. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.7>.

40. Редькіна Г. М. Стресостійкість у кризових умовах: категоріально-понятійний апарат. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 177–181. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.30>.

41. Рогожа О. О. Психологічна допомога дітям, які опинились у складних життєвих обставинах. *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук*. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6425>.

42. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2012. 503 с.

43. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. 2022. № 4. С. 113–117. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>.

44. Сніжна М. Тривожність та криза творчості: вплив штучного інтелекту на образотворчо обдарованих підлітків під час війни. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2024. № 10(52). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10\(52\)-1235-1244](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52)-1235-1244).

45. Станібула С. А. Копінг-стратегії із різним типом прихильності. *Наукові записки національного університету Острозька академія. Серія*

психологія. 2018. Вип. 6. С. 39–42.

46. Степаненко Л. В. Адаптаційні властивості у складі емоційно-функціонального потенціалу особистості. *Problems of modern psychology*. 2021. № 1. С. 137–143. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-1-15>.

47. Ткаченко Н. В. Психологічні особливості копінг-стратегій здобувачів вищої освіти з різними рівнями емоційного інтелекту як чинники їх соціального благополуччя. *Journal of psychology research*. 2024. Т. 30, № 13. С. 101–114. URL: <https://doi.org/10.15421/103009>.

48. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7 (184). С. 43–48.

49. Фарафонова І. Стрес та стресостійкість. *Наука і техніка сьогодні*. 2025. № 9(50). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-9\(50\)-891-904](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-9(50)-891-904).

50. Челало С. А., Челало Р. О. Стресостійкість як визначальний фактор збереження психічного здоров'я людини. *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук*. 2014. URL: <http://kr.ua/jspui/handle/123456789/6631>.

51. Черезова І. Адаптивна поведінка особистості в контексті життєвих криз. *Scientific papers of berdiansk state pedagogical university series pedagogical sciences*. 2021. Т. 1. С. 72–79. URL: <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2021-1-1-72-79>.

52. Шевченко Н. Ф., Саміташвілі-Бірюк О. О. Особливості системи психологічного захисту особистості в різні періоди дорослості. *Problems of modern psychology*. 2021. № 2. С. 52–59. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-2-6>.

53. Яковець М. В., Харченко Н. В. Стресостійкість: наукові підходи до поняття. *Виклики для науки та освіти в добу нових технологій*. 2025. С. 3–5. URL: <https://doi.org/10.64076/ihrc250826.02>.

54. Яновський Б. Г. Копінг-стратегії як чинник формування фрустраційної толерантності. *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук*. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4802>.

55. Яцюта М. Сучасні цінності які набувають підлітки у процесі навчання в закладах середньої освіти. вплив на підлітків пропаганди та протидія їй. *Наука і техніка сьогодні*. 2024. № 4(32). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-4\(32\)-785-793](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-4(32)-785-793).
56. Kokoriev O. V. Соціальна тривожність і фобії на ґрунті інтолерантності. *Epistemological studies in philosophy social and political sciences*. 2020. Т. 3, № 1. С. 170–179. URL: <https://doi.org/10.15421/342018>.
57. Naumchyk N., Kharchenko V. Комунікація та тривожність: психологічні аспекти. *Herald of kiev institute of business and technology*. 2025. Vol 52 No 1 (2025). С. 46–64. URL: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.52\(1\).04](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.52(1).04).
58. Stelmashchuk K. Особистісні диспозиції як чинник вибору копінг-стратегії в складних ситуаціях. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2023. № 10. С. 40–65. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2023-10-3>.
59. Tkachuk T., Miahkykh A. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium*. 2019. Т. 42, № 1. С. 181–188. URL: <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2019-42-1-181-188>.
60. Zavatskyi Y. Соціально-психологічна специфіка соціальної мобільності особистості в період криз. *Psychology of personality*. 2021. Т. 11, № 1. С. 46–53. URL: <https://doi.org/10.15330/ps.11.1.46-53>.