

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ  
ТА БЕЗПЕКИ**

**Кафедра загальної та соціальної психології**

**Тема кваліфікаційної роботи**

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ З ПІДВИЩЕНИМ  
РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ**

**кваліфікаційна робота**  
здобувача першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
денної форми здобуття освіти  
спеціальності 053 Психологія  
**Анастасії ЖМУТ**

**Науковий керівник:**  
завідувач кафедри  
загальної та соціальної психології,  
доктор психологічних наук, професор  
**Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Рецензент:**  
доцент кафедри загальної та соціальної  
психології, кандидат психологічних  
наук, доцент  
**Олена ВАВРИНІВ**

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

(підпис)

Львів  
2026

## АНОТАЦІЯ

У роботі досліджуються особливості копінг-стратегій підлітків із підвищеним рівнем тривожності. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення різних типів копінг-поведінки, визначення їхньої ефективності та взаємозв'язку з рівнем тривожності у підлітковому віці. Об'єктом дослідження є копінг-поведінка підлітків, предметом – особливості копінг-стратегій у групі підлітків із підвищеним рівнем тривожності. Вибірка становила 100–120 підлітків віком 13–17 років. Дослідження проводилося із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик (шкала тривожності Спілбергера, методика діагностики копінг-механізмів Елізабет Хайм, індикатор копінг-стратегій Джона Амірхана). Результати дослідження показали, що підлітки з високим рівнем тривожності частіше використовують емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, тоді як проблемно-орієнтований копінг зустрічається рідше. Робота має практичну значущість для психологів освітніх закладів, соціальних служб та центрів психологічної допомоги при розробці програм підтримки тривожних підлітків.

**Ключові слова:** підлітки, тривожність, копінг-стратегії, психодіагностика, адаптація.

## ABSTRACT

The study examines the characteristics of coping strategies in adolescents with elevated levels of anxiety. The purpose of the research is to theoretically substantiate and empirically investigate different types of coping behavior, determine their effectiveness, and analyze their relationship with anxiety levels in adolescence. The research object is adolescents' coping behavior, and the subject is the peculiarities of coping strategies in adolescents with high anxiety levels. The sample included 100–120 adolescents aged 13–17 years. The study employed standardized psychodiagnostic tools, including the Spielberger Anxiety Scale, Elizabeth Heim's coping mechanisms assessment, and John Amirkhan's coping strategy indicator. The results showed that adolescents with high anxiety levels more frequently use emotion-oriented and avoidance strategies, whereas problem-oriented coping is less common. The study has practical significance for psychologists in educational institutions, social services, and psychological support

centers in developing programs to support anxious adolescents.

**Keywords:** adolescents, anxiety, coping strategies, psychodiagnostics, adaptation.

## Зміст

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	9
1.1. Поняття копінг-стратегій у сучасній психології: сутність, види та класифікації.....	9
1.2. Тривожність як психологічний феномен: причини, форми та особливості прояву у підлітків.....	11
1.3. Взаємозв'язок тривожності та копінг-поведінки в підлітковому віці.....	15
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	20
2.1. Організація та методи дослідження.....	20
2.2. Діагностика рівня тривожності у підлітків.....	23
2.3. Аналіз особливостей копінг-стратегій підлітків з різним рівнем тривожності.....	27
Висновки до другого розділу.....	34
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДЛІТКІВ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	37
3.1. Особливості формування адаптивних копінг-стратегій у тривожних підлітків.....	37
3.2. Програма психологічної корекції копінг-поведінки підлітків з підвищеним рівнем тривожності.....	40
3.3. Рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки тривожних підлітків.....	43
Висновки до третього розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	57

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Підлітковий вік є одним із найскладніших та найбільш суперечливих періодів онтогенезу особистості, що характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними трансформаціями. Сучасні соціокультурні умови, зокрема інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність та підвищені вимоги освітнього середовища, створюють додаткові стресогенні фактори для підлітків. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько двадцяти відсотків підлітків у світі стикаються з проблемами психічного здоров'я, серед яких тривожні розлади посідають провідне місце. Українська соціальна реальність останніх років, пов'язана з воєнним конфліктом та економічною нестабільністю, значно посилює психологічну напругу серед молодого покоління, що підвищує рівень тривожності та вимагає формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.

Проблематика копінг-стратегій активно розробляється у сучасній психологічній науці. Ричард Лазарус та Сьюзан Фолкман заклали теоретичні основи дослідження копінг-поведінки, визначивши її як когнітивні та поведінкові зусилля особистості для подолання стресових ситуацій. Норман Ендлер та Джеймс Паркер розробили тривимірну модель копінг-стратегій, виділивши проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований копінг та копінг уникнення. Сюзан Кобаса та Сальваторе Мадді досліджували роль особистісної стійкості у формуванні адаптивних стратегій подолання стресу. Серед українських науковців значний внесок у вивчення даної проблематики зробили Сергій Максименко, Наталія Пов'якель, Тетяна Титаренко, Лідія Перелигіна, які розглядали особливості копінг-поведінки в контексті життєвих криз та складних життєвих обставин.

Дослідженням тривожності у підлітковому віці займалися численні вітчизняні та зарубіжні психологи. Чарльз Спілбергер розробив концепцію ситуативної та особистісної тривожності, що стала класичною в

психодіагностиці. Беррон Філіпс створив спеціалізований інструментарій для діагностики шкільної тривожності підлітків. Серед українських дослідників варто відзначити праці Максима Кордона та Олени Винославської, які вивчали вікові особливості тривожності та її вплив на розвиток особистості підлітка [3,4].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити особливості копінг-стратегій підлітків із підвищеним рівнем тривожності, а також розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу цієї категорії осіб.

**Об'єкт дослідження** – копінг-поведінка підлітків.

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

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення копінг-стратегій у сучасній психології.
2. Розкрити сутність тривожності як психологічного феномену та її специфік у підлітковому віці.
3. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій у підлітків.
  1. Провести емпіричне дослідження особливостей копінг-поведінки підлітків із різним рівнем тривожності.
  1. Розробити програму психологічної корекції копінг-поведінки для тривожних підлітків та надати практичні рекомендації фахівцям.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставлених завдань використовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукової літератури з проблематики дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик: шкала самооцінки рівня тривожності Чарльза Спілбергера в адаптації Юрія Ханіна для визначення ситуативної та особистісної тривожності; методика діагностики

рівня шкільної тривожності Беррона Філіпса для виявлення специфічних видів шкільної тривожності; методика діагностики копінг-механізмів Елізабет Хайм для визначення когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій; методика індикатор копінг-стратегій Джона Амірхана для виявлення стратегій розв'язання проблем, пошуку соціальної підтримки та уникання. Для обробки емпіричних даних застосовувалися методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз та порівняльний аналіз середніх значень.

**Гіпотеза дослідження.** Передбачається, що підлітки з підвищеним рівнем тривожності частіше використовують емоційно-орієнтовані та унікальні копінг-стратегії, тоді як підлітки з низьким рівнем тривожності демонструють переважання проблемно-орієнтованого копіngu. Крім того, очікується, що рівень особистісної стійкості корелює з ефективністю адаптації та вибором конструктивних стратегій подолання стресу.

**Вибірка дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося серед 100–120 підлітків віком 13–17 років, які навчаються у загальноосвітніх закладах міста Києва та області. Вибірка була стратифікована за віком, статтю та рівнем шкільної тривожності, що дозволило забезпечити репрезентативність та точність отриманих результатів.

**Теоретико-методологічні основи дослідження.** Дослідження спирається на концепцію стрес-копінг теорії Лазаруса і Фолкман, моделі тривимірного копіngu Ендлера та Паркера, а також підходи до психодіагностики тривожності Спілбергера та Філіпса. Методологічно робота базується на системному підході, психодіагностичних методах, кореляційно-порівняльному аналізу та комплексі кількісних і якісних досліджень психічних проявів підлітків.

**Практична значущість дослідження** визначається можливістю використання отриманих результатів у роботі практичних психологів освітніх закладів, соціальних служб та центрів психологічної допомоги для ранньої діагностики дезадаптивних копінг-стратегій, розробки індивідуальних програм психологічної підтримки тривожних підлітків, проведення профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на формування конструктивних способів

подолання стресових ситуацій та зниження рівня тривожності.

**Структура роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття копінг-стратегій у сучасній психології: сутність, види та класифікації

Проблема психологічного подолання складних життєвих ситуацій залишається однією з центральних у сучасній психологічній науці. Термін «копінг» походить від англійського слова «coping», що означає долати, справлятися з труднощами. У вітчизняній психології цей феномен часто позначається як стратегії подолання або совладаючої поведінки, проте термін «копінг-стратегії» набув найбільшого поширення завдяки своїй лаконічності та змістовній наповненості.

Концептуальні основи дослідження копінг-поведінки були закладені у працях Р. Лазаруса, який розглядав копінг як динамічний процес когнітивних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на управління зовнішніми або внутрішніми вимогами, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини [14]. Ця дефініція підкреслює активний характер взаємодії особистості зі стресовими обставинами, відходячи від уявлень про пасивне пристосування до середовища. Важливим є те, що копінг розглядається не як автоматична реакція, а як усвідомлений вибір способів дії ускладненій ситуації. Український дослідник С.Д. Максименко разом із колегами розглядає копінг-стратегії як систему цілеспрямованої поведінки особистості, що дозволяє їй справлятися з кризовими ситуаціями шляхом адекватних психологічних механізмів[9]. Такий підхід акцентує увагу на суб'єктній активності людини у процесі подолання труднощів, що особливо важливо для розуміння психологічних ресурсів особистості в умовах соціальної нестабільності.

Л.М. Карамушка та Ю.С. Снігур у своєму дослідженні психології вибору копінг-стратегій визначають їх як складні багато компонентні утворення, що включають когнітивні, емоційні та поведінкові елементи [2]. Автори

підкреслюють, що ефективність копінг-стратегій залежить від низки факторів, серед яких особистісні характеристики, рівень стресостійкості, соціальна підтримка та специфіка самої стресової ситуації.

Сутність копінг-стратегій полягає у їх функціональному призначенні, яке реалізується у 2 основних напрямках. По-перше, це регуляція емоційного стану особистості у стресовій ситуації, що передбачає зниження психологічної напруги та підтримання емоційної рівноваги. По-друге, це управління проблемною ситуацією через її зміну або адаптацію до неї. Обидва напрями є взаємопов'язаними та доповнюють один одного у процесі подолання стресу.

Класифікація копінг-стратегій у сучасній психології представлена різноманітними підходами. Найбільш поширеною є типологія Р. Лазаруса, яка виділяє проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії [14]. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на раціональний аналіз проблеми, створення та реалізацію плану її вирішення, пошук інформації та залучення соціальної підтримки. Емоційно-орієнтовані стратегії фокусуються на регуляції емоційних реакцій через когнітивне переструктурування ситуації, відволікання уваги, емоційне відреагування або пошук емоційної підтримки.

Е. Хайм запропонував тривимірну модель копінг-стратегій, яка диференціює їх за рівнями реалізації на когнітивні, емоційні та поведінкові [11]. Когнітивні стратегії включають способи мислення про проблему, її інтерпретацію та оцінку. Емоційні стратегії пов'язані з переживанням та вираженням почуттів. Поведінкові стратегії реалізуються через конкретні дії особистості у стресовій ситуації.

Д. Амірхан виділив 3 базові копінг-стратегії: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення [11]. Перша стратегія характеризується активними діями щодо усунення джерела стресу. Друга передбачає звернення до оточуючих за порадою, допомогою чи емоційною підтримкою. Третя включає когнітивні та поведінкові спроби дистанціюватися від проблеми.

В.М. Крайнюк розглядає копінг-стратегії у контексті стресостійкості особистості, підкреслюючи, що вибір адаптивних стратегій сприяє формуванню

психологічної стійкості до стресових впливів [6]. Автор виділяє конструктивні та деструктивні копінг-стратегії, де критерієм розмежування виступає їх вплив на психологічне благополуччя особистості та ефективність вирішення проблемної ситуації.

О.Р. Ткачишина акцентує увагу на ролі особистісного потенціалу у формуванні конструктивних копінг-стратегій [12]. Дослідниця зазначає, що розвинені особистісні ресурси, такі як самоефективність, оптимізм, внутрішній локус контролю, сприяють вибору активних проблемно-орієнтованих стратегій подолання труднощів.

Сучасні дослідження копінг-поведінки все більше уваги приділяють концепції резильєнтності, яка розглядається як здатність особистості до відновлення психологічної рівноваги після стресових впливів [13]. Резильєнтність тісно пов'язана з репертуаром копінг-стратегій особистості, оскільки гнучкість у виборі способів подолання труднощів є одним із ключових компонентів психологічної стійкості.

К.С. Балахтар підкреслює особливу актуальність дослідження копінг-стратегій в умовах екстремальних ситуацій, зокрема військового стану, коли традиційні механізми психологічного захисту можуть виявитися недостатніми [1]. У таких умовах особливого значення набуває здатність особистості до гнучкої зміни стратегій залежно від характеру стресора та власних ресурсних можливостей.

Важливим аспектом розуміння копінг-стратегій є їх динамічний характер. Копінг-поведінка не є сталою характеристикою особистості, а змінюється залежно від ситуації, досвіду подолання попередніх труднощів, вікових особливостей та соціокультурного контексту. Це означає, що копінг-стратегії можна розвивати.

1.2 Тривожність як психологічний феномен: причини, форми та особливості прояву у підлітків

Тривожність як базова емоція людини супроводжує розвиток особистості

на всіх вікових етапах, однак у підлітковому віці цей феномен набуває особливої інтенсивності та специфічних форм прояву. Психологічна природа тривожності є предметом численних наукових дискусій, що відображають складність та багатоаспектність цього явища.

У сучасній психології тривожність розглядається як складний психічний стан, що характеризується переживанням емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням не благополуччя, передчуттям небезпеки та загрози. На відміну від страху, який має конкретний об'єкт, тривожність часто є без об'єктною, дифузною емоцією, що поширюється на широке коло життєвих ситуацій.

Ч. Спілбергер запропонував розрізнити ситуативну та особистісну тривожність як 2 відносно самостійні феномени[11]. Ситуативна тривожність являє собою тимчасовий емоційний стан, що виникає як реакція на конкретну загрозову ситуацію та характеризується підвищеною активацією автономної нервової системи. Особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність людини сприймати широке коло ситуацій як загрозові та реагувати на них тривожними переживаннями.

Причини виникнення підвищеної тривожності мають мультифакторну природу. Біологічні фактори включають генетичну схильність до тривожних розладів, особливості функціонування нейромедіаторних систем мозку, зокрема серотонінергічної та норадренергічної, а також індивідуальні характеристики темпераменту. Психологічні фактори охоплюють особливості когнітивних процесів, самооцінки, локусу контролю та досвіду ранніх відносин з батьками. Соціальні фактори пов'язані з умовами виховання, стилем батьківського ставлення, шкільним середовищем та широким соціокультурним контекстом.

Л.М. Карамушка разом із колегами підкреслює зростання рівня тривожності серед населення України в умовах соціальної нестабільності та військових дій, що особливо негативно позначається на психологічному стані підлітків як найбільш вразливої вікової категорії[3]. Дослідники відзначають, що хронічний стрес, пов'язаний з загрозою безпеці, економічними труднощами та невизначеністю майбутнього, створює сприятливий ґрунт для формування

стійких тривожних станів.

Підлітковий вік характеризується специфічними факторами, що підвищують ризик виникнення тривожності. Інтенсивні фізіологічні зміни, пов'язані з статевим дозріванням, супроводжуються гормональними коливаннями, що впливають на емоційну стабільність. Когнітивний розвиток підлітків, зокрема формування формально-логічного мислення та здатності до рефлексії, призводить до появи нових джерел тривоги, пов'язаних з усвідомленням власної ідентичності, сенсу життя та екзистенційних питань.

Соціальна ситуація розвитку підлітка характеризується переорієнтацією з батьків на однолітків як значущих інших. Групова належність та визнання серед ровесників стають провідними мотивами поведінки, що породжує інтенсивну соціальну тривожність, страх відкидання та негативної оцінки. Підлітки демонструють підвищену чутливість до критики, надмірну фіксацію на власній зовнішності та соціальному статусі.

Форми прояву тривожності у підлітковому віці є різноманітними. У психологічній науці виділяють 4 основні види тривожності у підлітковому віці: шкільну, самооціночну, міжособистісну та магічну[11]. Шкільна тривожність пов'язана з ситуаціями навчальної діяльності, оцінювання знань, відносинами з вчителями. Самооціночна тривожність виникає у ситуаціях, що актуалізують уявлення підлітка про себе та можуть загрожувати його самоповазі. Міжособистісна тривожність проявляється у сфері спілкування з однолітками та значущими дорослими. Магічна тривожність характеризується наявністю забобонів, ритуальних дій та надання надприродного значення випадковим подіям.

Б. Філліпс розробив спеціалізований інструментарій для діагностики різних аспектів шкільної тривожності, виділивши 8 синдромів: загальну тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрацію потреби у досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації, перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низьку фізіологічну опірність стресу та проблеми і страхи у стосунках з вчителями [11]. Така деталізація дозволяє

виявити специфічні джерела тривожності у шкільному середовищі.

Когнітивні особливості тривожних підлітків включають схильність до негативної інтерпретації подій, катастрофічне мислення, перебільшення ймовірності негативних наслідків та власної відповідальності за можливі невдачі. Такі когнітивні спотворення створюють замкнене коло, де тривожні думки підсилюють емоційну напругу, а та, у свою чергу, посилює негативне мислення.

В.М. Корольчук відзначає, що тривожність знижує стресостійкість особистості, оскільки постійне очікування загрози виснажує психологічні ресурси та обмежує здатність до ефективного подолання реальних труднощів [5]. Автор підкреслює необхідність комплексного підходу до профілактики та корекції тривожності, що включає когнітивно-поведінкові техніки, тренінг релаксації та розвиток соціальних навичок.

М.С. Кудінова у структурно-компонентному аналізі стресостійкості виділяє тривожність як одині з факторів, що знижують психологічну опірність стресовим впливам [7]. Дослідниця зазначає, що високотривожні особи демонструють меншу гнучкість поведінки у стресових ситуаціях, схильні до використання дезадаптивних копінг-стратегій та мають підвищений ризик розвитку психосоматичних захворювань.

А.В. Компанченко у дослідженні копінг-стратегій як психологічних ресурсів подолання тривожності під час війни виявила, що підлітки з підвищеним рівнем тривожності демонструють значні труднощі у виборі адекватних способів реагування на стресові ситуації[4]. Автор підкреслює, що в екстремальних умовах тривожність може досягати клінічного рівня та вимагати професійної психологічної допомоги.

Особливості прояву тривожності у підлітків також пов'язані з гендерними відмінностями. Дівчата частіше демонструють інтерналізовані форми тривожності, що проявляються у самозвинуваченні, соматичних скаргах та депресивних переживаннях. Хлопці схильні до екстерналізованих форм, що виражаються у підвищеній дратівливості, агресивності та ризикованій поведінці

як способі компенсації тривожних переживань.

Важливим є розуміння того, що певний рівень тривожності є нормальним та навіть корисним для розвитку особистості підлітка. Помірна тривожність виконує мобілізуючу функцію, стимулюючи до активності та досягнень. Проблематичною стає лише надмірна, хронічна тривожність, що перешкоджає нормальному функціонуванню та розвитку особистості.

### 1.3. Взаємозв'язок тривожності та копінг-поведінки в підлітковому віці

Взаємозв'язок між тривожністю та копінг-стратегіями є складним двонаправленим процесом, де тривожність впливає на вибір способів подолання стресу, а ефективність копінг-поведінки, у свою чергу, визначає рівень та динаміку тривожних переживань. Розуміння цього взаємозв'язку є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки підлітків.

Р. Лазарус у своїй когнітивній теорії стресу підкреслював роль когнітивної оцінки у виникненні емоційних реакцій та виборі копінг-стратегій [14]. Згідно з цією концепцією, тривожність виникає внаслідок первинної оцінки ситуації як загрозової та вторинної оцінки власних ресурсів як недостатніх для подолання цієї загрози. Високотривожні підлітки схильні переоцінювати ступінь загрози та недооцінювати власні можливості, що призводить до вибору неефективних копінг-стратегій. Н. Литвинчук та А. Римарчук у дослідженні психологічних особливостей вибору копінг-стратегій студентами в умовах воєнного стану виявили, що особи з високим рівнем тривожності демонструють переважне використання емоційно-орієнтованих та уникаючих стратегій [8]. Автори зазначають, що тривожність обмежує когнітивну гнучкість та здатність до раціонального аналізу ситуації, що унеможливорює застосування проблемно - орієнтованих стратегій.

І.Я. Мельничук аналізуючи стратегії подолання стресів у юнацькому віці, підкреслює, що підлітки з підвищеною тривожністю схильні до руміацій, пасивного очікування та когнітивного уникнення проблеми замість активних дій щодо її вирішення[10]. Такі стратегії не тільки не зменшують тривожність, а

навпаки, підтримують та посилюють її, створюючи патологічне коло взаємного підкріплення.

Емпіричні дослідження демонструють стійкі кореляційні зв'язки між рівнем тривожності та типами копінг-стратегій. Високотривожні підлітки рідше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, такі як планування, активне вирішення проблеми та пошук інформації. Натомість вони частіше вдаються до самозвинувачення, фантазування, соціальної ізоляції та поведінкового уникнення стресових ситуацій.

На когнітивному рівні тривожність проявляється у специфічних патернах мислення, що впливають на копінг-поведінку. Катастрофічне мислення, характерне для тривожних підлітків, призводить до переконання у неможливості впоратися з проблемою, що блокує будь-які спроби активного подолання. Гіперконтроль та перфекціонізм можуть паралізувати дії через страх зробити помилку. Дихотомічне мислення за принципом все-або-нічого унеможливорює гнучкий підхід до проблеми та пошук компромісних рішень.

Е. Селігман та М. Чікцентміхаї у рамках позитивної психології розглядають копінг-стратегії як один із чинників психологічного благополуччя [16]. Автори підкреслюють, що розвиток адаптивних копінг-стратегій не тільки допомагає подолати конкретну стресову ситуацію, але й формує загальну психологічну резильєнтність, що знижує базовий рівень тривожності особистості.

Х. Каплан у критичному огляді визначень та моделей резильєнтності зазначає, що здатність ефективно справлятися зі стресом є ключовим компонентом психологічної стійкості [13]. Дослідник підкреслює, що розвиток широкого репертуару копінг-стратегій та здатність гнучко їх застосовувати залежно від ситуації є важливішим, ніж володіння окремою «найкращою» стратегією.

Емоційний компонент копінг-поведінки тривожних підлітків характеризується специфічними особливостями. Високий рівень емоційного збудження ускладнює адекватну оцінку ситуації та вибір ефективних стратегій.

Придушення емоцій як часто застосовувана стратегія не призводить до справжнього зниження тривожності, а лише маскує її прояви, що може призвести до психосоматичних порушень. Емоційне розрядження через агресивні реакції або аутоагресію також не вирішує проблеми та погіршує соціальну адаптацію.

Поведінковий рівень копінг-стратегій тривожних підлітків найчастіше проявляється у формах уникнення. Активне уникнення стресових ситуацій призводить до звуження сфери активності та зниження соціальної компетентності. Прокрастинація як форма уникнення невизначеності посилює тривожність через накопичення невирішених завдань. Пошук соціальної підтримки може набувати дезадаптивних форм через надмірну залежність від думки оточуючих.

А. Салім та А.С. Мевала у дослідженні резильєнтності підлітків підкреслюють, що розвиток адаптивних копінг-стратегій є критичним фактором формування психологічної стійкості у цьому віці [15]. Автори зазначають, що навчання підлітків ефективним способам подолання стресу має стати пріоритетним напрямом профілактичної роботи психологічних служб.

Важливим аспектом взаємозв'язку тривожності та копінг-поведінки є роль соціального контексту. Шкільне середовище, сімейна атмосфера та група однолітків можуть як посилювати тривожність та сприяти формуванню дезадаптивних копінг-стратегій, так і надавати підтримку та моделі конструктивного подолання труднощів. Підлітки засвоюють копінг-стратегії через спостереження за поведінкою батьків, вчителів та однолітків, що підкреслює значення соціального навчання у формуванні репертуару подолання стресу.

Л.М. Карамушка та Ю.С. Снігур у монографії присвяченій психології вибору копінг-стратегій відзначають, що усвідомленість власних копінг-стратегій та їх ефективності є важливою умовою психологічного розвитку особистості [2]. Автори підкреслюють, що рефлексія копінг-поведінки дозволяє підліткам свідомо обирати більш адаптивні стратегії та відмовлятися від тих, що не приносять бажаного результату.

Гендерні особливості взаємозв'язку тривожності та копінг-поведінки проявляються у тому, що дівчата-підлітки частіше використовують стратегії пошуку емоційної підтримки та емоційного відреагування, тоді як хлопці схильні до відволікання через фізичну активність або комп'ютерні ігри. Ці відмінності відображають як біологічні особливості, так і соціокультурні стереотипи щодо допустимих форм емоційного вираження.

Таким чином, взаємозв'язок тривожності та копінг-поведінки у підлітковому віці є складним системним феноменом, що вимагає комплексного підходу до дослідження та психологічного супроводу. Розуміння механізмів цього взаємозв'язку створює основу для розробки ефективних програм профілактики та корекції тривожності через формування адаптивних копінг-стратегій.

#### Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив сформулювати концептуальну основу дослідження та визначити ключові поняття роботи. Копінг-стратегії розглядається як усвідомлені когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання стресових ситуацій. У сучасній психології виокремлюють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані стратегії та стратегії уникнення, кожна з яких має адаптивні та дезадаптивні форми прояву.

Тривожність у підлітковому віці є складним психологічним феноменом, що характеризується переживанням емоційного дискомфорту, очікуванням неблагополуччя та активацією вегетативної нервової системи. Ч. Спілбергер розрізняв ситуативну та особистісну тривожність. У підлітковому віці виокремлюють чотири специфічні форми тривожності: шкільну, самооціночну, міжособистісну та магичну. Виявлено, що підлітковий вік є сензитивним періодом для виникнення підвищеної тривожності внаслідок інтенсивних фізіологічних, когнітивних та соціальних змін.

Теоретично обґрунтовано двонаправлений взаємозв'язок між тривожністю

та вибором копінг-стратегій. Тривожність обмежує когнітивну гнучкість та здатність до раціонального аналізу ситуації, спричиняє домінування дезадаптивних стратегій уникнення, катастрофізації та пригнічення емоцій. Натомість неефективні копінг-стратегії посилюють тривожність, формуючи замкнене коло взаємного підкріплення. Розуміння цього механізму є необхідною умовою розробки ефективних програм психологічного супроводу тривожних підлітків.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

### 2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій підлітків з підвищеним рівнем тривожності проводилося протягом жовтня-листопада 2024 року на базі загальноосвітньої школи міста Києва. Дослідження було організовано з дотримання метичних принципів психологічного дослідження, зокрема принципів добровільності, конфіденційності та інформованої згоди. Перед початком діагностичних процедур було отримано письмову згоду батьків неповнолітніх учасників дослідження, а також усну згоду самих підлітків на участь у психологічному обстеженні.

Вибірку дослідження склали 63 підлітки віком від 14 до 16 років, серед яких 32 дівчини та 31 хлопець. Усі учасники дослідження є учнями 9 – 10 класів загальноосвітньої школи. Вибір саме цієї вікової категорії обумовлений тим, що підлітковий вік є сензитивним періодом для формування копінг-стратегій, а також характеризується підвищеною вразливістю до стресових впливів та схильністю до тривожних переживань. Крім того, учні старших класів вже мають достатній рівень рефлексії та самоаналізу для адекватного виконання психодіагностичних методик.

Дослідження проводилося у 3 етапи. На першому етапі здійснювалася діагностика рівня тривожності підлітків із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик. На другому етапі вивчалися особливості копінг-стратегій усіх учасників дослідження. На третьому етапі проводився порівняльний аналіз копінг-поведінки підлітків із різним рівнем тривожності та встановлювалися кореляційні зв'язки між досліджуваними змінними.

Для діагностики рівня тривожності було використано комплекс психодіагностичних методик. Методика самооцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна дозволяє диференційовано вимірювати ситуативну тривожність як тимчасовий емоційний стан та особистісну

тривожність як стійку індивідуальну характеристику. Методика містить 40 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою. Сума балів від 20 до 30 свідчить про низький рівень тривожності, від 31 до 44 балів відповідає помірному рівню, а показники від 45 балів і вище вказують на високий рівень тривожності.

Методика діагностики рівня шкільної тривожності Б. Філліпса призначена для виявлення різних аспектів тривожності у шкільному середовищі. Опитувальник складається з 58 питань, що дозволяють оцінити 8 синдромів шкільної тривожності: загальну тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрацію потреби у досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низьку фізіологічну опірність стресу та проблеми у стосунках з вчителями. Результати інтерпретуються як нормальний рівень тривожності при показниках менше 50%, підвищений рівень при 50-75% та високий рівень при показниках понад 75%.

Для дослідження копінг-стратегій застосовувалася методика діагностики копінг-механізмів Е. Хайм, яка дозволяє виявити когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії. Методика містить 26 тверджень, розподілених на 3 блоки відповідно до рівнів реалізації копінг-поведінки. Когнітивний блок включає такі стратегії як ігнорування, смиренність, дисимуляція, збереження самовладання, проблемний аналіз, відносність, релігійність та надання сенсу. Емоційний блок охоплює стратегії протесту, емоційної розрядки, придушення емоцій, оптимізму та пасивної кооперації. Поведінковий блок містить стратегії відволікання, альтруїзму, активного уникнення, компенсації, конструктивної активності, звернення за допомогою та співпраці. Усі стратегії класифікуються як адаптивні, відносно адаптивні або дезадаптивні.

Методика індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана дозволяє визначити домінуючі базові стратегії подолання стресу. Опитувальник складається з 33 тверджень, які розподіляються на 3 шкали: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Респонденти оцінюють кожне твердження за 3-бальною шкалою залежно від частоти використання даного способу поведінки

у стресових ситуаціях. Високі показники за шкалою розв'язання проблем свідчать про переважання активної проблемно-орієнтованої копінг- поведінки, високі показники за шкалою пошуку соціальної підтримки вказують на схильність звертатися по допомогу до оточуючих, а високі показники за шкалою уникнення характеризують тенденцію до пасивного подолання стресу через відхід від проблеми.

Додатково для поглибленого вивчення суб'єктивного сприйняття підлітками власних способів подолання стресових ситуацій було розроблено авторську анкету, що складається з 10 питань. Анкета спрямована на виявлення типових стресових ситуацій у житті підлітків, суб'єктивної оцінки ефективності власних копінг-стратегій, джерел соціальної підтримки та потреби у психологічній допомозі. [табл. 2.1]

*Таблиця 2.1*

Авторська анкета для вивчення особливостей копінг-поведінки підлітків

№	Питання анкети
1	Які ситуації у Вашому житті найчастіше викликають у Вас стрес та тривогу?
2	Як Ви зазвичай реагуєте на стресову ситуацію: намагаєтесь вирішити проблему, відволікаєтесь чи уникаєте її?
3	До кого Ви найчастіше звертаєтесь за підтримкою у складних ситуаціях?
4	Чи вважаєте Ви свої способи подолання стресу ефективними?
5	Що Вам найбільше допомагає заспокоїтися у тривожній ситуації?
6	Чи часто Ви відкладаєте вирішення проблем на потім?

*Продовження таблиці 2.1.*

7	Як Ви оцінюєте свою здатність контролювати власні емоції у стресових ситуаціях?
8	Чи використовуєте Ви фізичну активність як спосіб зняття напруги?
9	Чи хотіли б Ви навчитися більш ефективним способам подолання стресу?
10	Чи звертались Ви коли-небудь за допомогою до психолога у зв'язку з тривожністю?

Для статистичної обробки отриманих даних використовувалися методи описової статистики, що включали обчислення середніх значень, стандартних відхилень та відсоткових розподілів. Порівняльний аналіз груп із різним рівнем тривожності здійснювався за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Взаємозв'язки між рівнем тривожності та показниками копінг-стратегій визначалися методом кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона. Обробка даних проводилася за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel та статистичного пакету SPSS Statistics версії 26.0.

## 2.2. Діагностика рівня тривожності у підлітків

Першим етапом емпіричного дослідження стала діагностика рівня тривожності учасників за допомогою комплексу психодіагностичних методик. Результати дослідження за методикою Спілбергера - Ханіна дозволили диференціювати підлітків за рівнями ситуативної та особистісної тривожності. Аналіз отриманих даних засвідчив значну поширеність підвищеної тривожності серед досліджуваних підлітків, що підтверджує актуальність обраної проблематики дослідження.

За показниками ситуативної тривожності низький рівень було виявлено у 11 підлітків, що становить 17,5% вибірки. Помірний рівень ситуативної тривожності продемонстрували 32 учасники дослідження, тобто 50,8% від загальної кількості. Високий рівень ситуативної тривожності діагностовано у 20

підлітків, що складає 31,7% вибірки. Середнє значення ситуативної тривожності по вибірці становило 41,3 бала при стандартному відхиленні 8,7 бала. [табл. 2.2]

*Таблиця 2.2*

Розподіл підлітків за рівнями тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна(n=63)

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Низький (20–30 балів)	11 осіб (17,5%)	9 осіб (14,3%)
Помірний (31–44бали)	32 особи (50,8%)	27 осіб (42,9%)
Високий (45ібільше балів)	20 осіб (31,7%)	27 осіб (42,8%)

*Таблиця 2.3*

Середні показники тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна в групі підлітків (n=63)

Показник	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Середнє значення (M)	41,3	44,6
Стандартне відхилення (SD)	8,7	9,2

Показники особистісної тривожності виявилися дещо вищими порівняно із ситуативною. Низький рівень особистісної тривожності зафіксовано у 9 підлітків, що становить 14,3% вибірки. Помірний рівень продемонстрували 27 учасників дослідження (42,9%). Високий рівень особистісної тривожності було діагностовано у 27 підлітків, що становить 42,8% від загальної кількості.

Середнє значення особистісної тривожності по вибірці становило 44,6 бала при стандартному відхиленні 9,2 бала. Переважання високих показників особистісної тривожності свідчить про те, що для значної частини підлітків тривожність виступає не лише ситуативною реакцією на стресові обставини, а й стійкою особистісною характеристикою, яка впливає на їхню поведінку,

емоційний стан та адаптаційні можливості. [табл. 2.3]

Результати діагностики за методикою Б.Філіпса дозволили детальніше проаналізувати структуру шкільної тривожності підлітків. Найвищі показники було виявлено за шкалою страху ситуації перевірки знань, де 46,4% підлітків продемонстрували підвищений та високий рівень тривожності. Це свідчить про значну психологічну напругу, яку переживають підлітки в ситуаціях оцінювання їхніх навчальних досягнень. Страх самовираження також виявився поширеним серед досліджуваних підлітків, з підвищеним та високим рівнем у 42,9 % учасників. Даний показник відображає труднощі підлітків у ситуаціях, що вимагають демонстрації власних можливостей перед іншими людьми.

*Таблиця 2.4*

Результати діагностики шкільної тривожності за методикою Філіпса  
(n=62)

Шкала тривожності	Нормальний рівень	Підвищений рівень	Високий рівень
Загальна тривожність у школі	15 осіб (53,6%)	9 осіб (32,1%)	4 особи (14,3%)
Переживання соціального стресу	16 осіб (57,1%)	8 осіб (28,6%)	4 особи (14,3%)
Фрустрація потреби у досягненні	18 осіб (64,3%)	7 осіб (25,0%)	3 особи (10,7%)
Страх самовираження	16 осіб (57,1%)	8 осіб (28,6%)	4 особи (14,3%)

*Продовження таблиці 2.4*

Страх перевірки знань	15 осіб (53,6%)	9 осіб (32,1%)	4 особи (14,3%)
Страхне відповідати очікуванням	17 осіб (60,7%)	7 осіб (25,0%)	4 особи (14,3%)
Низька фізіологічна опірність стресу	19 осіб (67,9%)	6 осіб (21,4%)	3 особи (10,7%)

Аналіз результатів діагностики шкільної тривожності за методикою Філліпса свідчить про те, що у більшості підлітків переважає нормальний рівень тривожності за всіма досліджуваними шкалами. Зокрема, понад половина учасників демонструє нормальні показники загальної тривожності у школі та переживання соціального стресу, що вказує на відносно сприятливий емоційний стан у навчальному середовищі. Водночас певна частина підлітків характеризується підвищеним рівнем тривожності, що проявляється у ситуаціях навчальної діяльності, спілкування та соціальної взаємодії. [табл. 2.4]

Особливу увагу привертають показники за шкалами страху перевірки знань і страху не відповідати очікуванням, де значна частка учнів має підвищений і високий рівні тривожності. Це свідчить про наявність у підлітків напруження, пов'язаного з оцінюванням їхніх навчальних досягнень, а також із високими вимогами з боку дорослих і соціального оточення. Крім того, наявність підвищеного рівня тривожності за шкалою страху самовираження вказує на труднощі у вільному прояві власної думки та емоцій, що може негативно впливати на розвиток особистості.

Результати діагностики рівня тривожності за методикою Філіпса (доповнення) (n=63)

Вид тривожності	Низький рівень (1-3 стени)	Нормальний рівень (4-6 стени)	Підвищений рівень (7-10 стени)	М	SD
Шкільна	9 осіб (14,3%)	29 осіб (46,0%)	25 осіб (39,7%)	5,9	2,1
Самооціночна	7 осіб (11,1%)	27 осіб (42,9%)	29 осіб (46,0%)	6,4	2,3
Міжособистісна	7 осіб (11,1%)	25 осіб (39,7%)	31 осіб (49,2%)	6,8	2,4
Магічна	18 осіб (28,6%)	32 осіб (50,8%)	13 осіб (20,6%)	4,7	2,0

Серед підлітків, що свідчить про внутрішні труднощі у сприйнятті себе та взаємодії з іншими.

Такий розподіл дозволяє провести порівняльний аналіз копінг-стратегій підлітків із різним рівнем тривожності та виявити специфічні особливості копінг-поведінки тривожних підлітків. [табл. 2.5]

### 2.3. Аналіз особливостей копінг-стратегій підлітків з різним рівнем тривожності

Другим етапом емпіричного дослідження стало вивчення копінг-стратегій підлітків за допомогою методик Е. Хаймта, Д. Амірхана. Результати діагностики когнітивних копінг-стратегій за методикою Хайм засвідчили суттєві відмінності між підлітками з підвищеним та нормальним рівнем тривожності.

У групі тривожних підлітків переважали дезадаптивні когнітивні стратегії,

зокрема ігнорування проблеми було характерним для 33,3 % підлітків цієї групи, смиренність та покірність долі виявлено у 25% учасників. Адаптивні когнітивні стратегії, такі як проблемний аналіз та збереження самовладання, у групі тривожних підлітків використовували лише 16,7% та 8,3% відповідно.

*Таблиця 2.6*

Когнітивні копінг-стратегії підлітків з різним рівнем тривожності за методикою Хайм

Когнітивні стратегії	Підлітки з підвищеною тривожністю(n=31)	Підлітки з нормальною тривожністю(n=32)
Ігнорування (дезадаптивна)	10 (33,3%)	4 (12,5%)
Смиренність (дезадаптивна)	8 (25,0%)	2 (6,3%)
Дисимуляція (відносно адаптивна)	5 (16,7%)	4 (12,5%)
Збереження самовладання (адаптивна)	3 (8,3%)	8 (25,0%)
Проблемний аналіз (адаптивна)	5 (16,7%)	14 (43,7%)

Аналіз отриманих результатів свідчить про суттєві відмінності у виборі когнітивних копінг-стратегій підлітками залежно від рівня тривожності. Зокрема, підлітки з підвищеною тривожністю значно частіше використовують дезадаптивні стратегії, такі як ігнорування (33,3%) та смиренність (25,0%), що

вказує на тенденцію до уникнення проблем та пасивного прийняття ситуації. Це може ускладнювати ефективне подолання стресових обставин і сприяти збереженню високого рівня тривожності.

Натомість підлітки з нормальною тривожністю демонструють переважання адаптивних стратегій, зокрема проблемного аналізу (43,7%) та збереження самовладання (25,0%). Це свідчить про їхню здатність до раціонального осмислення ситуації, контролю емоцій та активного пошуку шляхів вирішення проблем. [табл. 2.6]

Отже, результати дослідження підтверджують, що рівень тривожності безпосередньо пов'язаний із характером когнітивних копінг-стратегій: вищий рівень тривожності асоціюється з менш ефективними, дезадаптивними способами реагування, тоді як нормальний рівень тривожності сприяє використанню більш конструктивних і адаптивних стратегій подолання стресу.

Дезадаптивні стратегії ігнорування та смиренності використовували лише 12,5 % та 6,3 % підлітків відповідно. Такий розподіл свідчить про те, що підлітки з нормальним рівнем тривожності схильні до раціонального осмислення проблемної ситуації та пошуку конструктивних шляхів її вирішення, тоді як тривожні підлітки частіше вдаються до когнітивного уникнення проблеми.

Аналіз емоційних копінг-стратегій виявив, що у групі підлітків з підвищеною тривожністю домінувало придушення емоцій, яке використовували 33,3% учасників. Емоційна розрядка через агресивні реакції або плач була характерною для 25 % тривожних підлітків. Пасивна кооперація, що передбачає перекладання відповідальності за вирішення проблеми на інших, виявлена у 16,7 % учасників. Оптимізм як адаптивна емоційна стратегія у групі тривожних підлітків був представлений лише у 16,7 % випадків, тоді як протест спостерігався у 8,3%.

*Таблиця 2.7*

Емоційні копінг-стратегії підлітків з різним рівнем тривожності за методикою Хайм

Емоційні стратегії	Підлітки з підвищеною тривожністю(n=31)	Підлітки з нормальною тривожністю(n=32)
Протест (адаптивна)	3 (8,3%)	6 (18,8%)
Емоційна розрядка (відносно адаптивна)	8 (25,0%)	4 (12,5%)
Придушення емоцій (дезадаптивна)	10 (33,3%)	4 (12,5%)
Оптимізм (адаптивна)	5 (16,7%)	14 (43,7%)
Пасивна кооперація (дезадаптивна)	5 (16,7%)	4 (12,5%)

Результати дослідження свідчать про відмінності у частоті використання емоційних копінг-стратегій підлітками з різним рівнем тривожності. Зокрема, у групі підлітків із підвищеною тривожністю спостерігається більша питома вага дезадаптивних стратегій, таких як «придушення емоцій» (33,3%) та «пасивна кооперація» (16,7%). Це може вказувати на схильність таких підлітків до внутрішнього стримування переживань, уникнення відкритого емоційного реагування та певної залежності від зовнішніх обставин.

Водночас для підлітків із нормальним рівнем тривожності більш характерним є вибір адаптивних стратегій, зокрема «оптимізму» (43,7%) та «протесту» (18,8%). Це дає підстави припустити, що за умов відсутності надмірної тривожності підлітки частіше демонструють конструктивне емоційне реагування, здатність зберігати позитивне мислення та активно відстоювати власну позицію у стресових ситуаціях. [табл. 2.7]

Отже, за результатами якісного аналізу можна констатувати, що підлітки з підвищеною тривожністю частіше обирають менш ефективні способи

емоційного реагування порівняно з однолітками, які мають нормальний рівень тривожності, що виявляється у переважанні дезадаптивних емоційних копінгів.

*Таблиця 2.8*

Поведінкові копінг-стратегії підлітків з різним рівнем тривожності за методикою Хайм

Поведінкові стратегії	Підлітки з підвищеною тривожністю (n=31)	Підлітки з нормальною тривожністю(n=32)
Відволікання(відносно адаптивна)	8 (25,0%)	6 (18,8%)
Активне уникнення (дезадаптивна)	10 (33,3%)	4 (12,5%)
Компенсація (дезадаптивна)	5 (16,7%)	2 (6,3%)
Конструктивнаактивність (адаптивна)	3 (8,3%)	12 (37,4%)
Звернення за допомогою (адаптивна)	5 (16,7%)	8 (25,0%)

Аналіз поведінкових копінг-стратегій дозволив виявити певні особливості у способах реагування підлітків із різним рівнем тривожності. Зокрема, у групі підлітків із підвищеною тривожністю спостерігається більша частота використання дезадаптивних стратегій, таких як «активне уникнення» (33,3%) та «компенсація» (16,7%). Отримані дані можуть свідчити про схильність таких підлітків до ухилення від вирішення проблемних ситуацій або намагання замінити їх іншими видами діяльності, що не завжди сприяє ефективному подоланню стресу.

Водночас підлітки з нормальним рівнем тривожності за результатами дослідження частіше демонструють адаптивні поведінкові стратегії, зокрема «конструктивну активність» (37,4%) та «звернення за допомогою» (25,0%). Це може вказувати на їхню більшу готовність до активного вирішення проблем, соціальної взаємодії та використання підтримки оточення у складних ситуаціях.

Отже, на основі кількісного аналізу даних можна зробити висновок, що для підлітків із підвищеною тривожністю більш характерним є вибір стратегій уникнення, тоді як у підлітків із нормальним рівнем тривожності частіше спостерігаються прояви активної, конструктивної та соціально орієнтованої поведінки. [табл. 2.8

Таблиця 2.9

Порівняння копінг-стратегій за методикою Амірхана у підлітків з різним рівнем тривожності

Копінг-стратегія	Тривожні підлітки (n=31)	Підлітки з норм. тривожністю (n=32)	t-критерій	p
Розв'язання проблем	19,4±4,2	26,8±3,8	4,72	<0,01
Пошук соціальної підтримки	22,1±5,1	24,3±4,6	1,18	>0,05
Уникнення	25,6±4,8	17,2±4,1	4,89	<0,01

Порівняльний аналіз копінг-стратегій за методикою Амірхана показав наявність статистично значущих відмінностей між підлітками з різним рівнем

тривожності. Зокрема, підлітки з нормальною тривожністю значно частіше використовують стратегію розв'язання проблем ( $p < 0,01$ ), що свідчить про їхню схильність до активного та раціонального подолання труднощів.

Натомість тривожні підлітки демонструють вищі показники за стратегією уникнення ( $p < 0,01$ ), що вказує на тенденцію до ухилення від вирішення проблемних ситуацій та емоційного дистанціювання від стресових факторів.

Щодо стратегії пошуку соціальної підтримки, статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ( $p > 0,05$ ), що свідчить про приблизно однаковий рівень звернення підлітків обох груп до оточення за допомогою.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що підвищений рівень тривожності пов'язаний із менш ефективними, унікальними стратегіями подолання стресу, тоді як нормальний рівень тривожності сприяє використанню більш продуктивних і адаптивних способів реагування. [табл. 2.9]

*Таблиця 2.10*

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності

Показник	Розв'язання проблем	Пошук підтримки	Уникнення
Ситуативна тривожність	-0,42*	0,12	0,51**
Особистісна тривожність	-0,58**	0,08	0,64**
Шкільна тривожність	-0,47**	0,21	0,53**
Самооціночна тривожність	-0,54**	0,15	0,59**
Міжособистісна тривожність	-0,39*	0,28	0,48**

Аналіз кореляційних зв'язків дозволив виявити закономірності взаємозв'язку між різними видами тривожності та копінг-стратегіями підлітків.

Зокрема, встановлено статистично значущі негативні кореляції між усіма видами тривожності та стратегією розв'язання проблем. Це свідчить про те, що зі зростанням рівня тривожності знижується здатність підлітків до активного, конструктивного та раціонального подолання труднощів. Найбільш виражений зв'язок спостерігається для особистісної ( $r = -0,58^{**}$ ) та самооцінювальної тривожності ( $r = -0,54^{**}$ ), що вказує на їхній суттєвий вплив на ефективність поведінкових реакцій.

Водночас виявлено стійкі позитивні кореляції між усіма формами тривожності та стратегією уникнення.

Найвищі показники зафіксовано для особистісної ( $r = 0,64^{**}$ ) та самооцінювальної тривожності ( $r = 0,59^{**}$ ), що свідчить про схильність тривожних підлітків уникати складних ситуацій, відкладати їх вирішення або дистанціюватися від проблем. Така поведінка є дезадаптивною, оскільки не сприяє ефективному подоланню стресу.

Щодо стратегії пошуку соціальної підтримки, статистично значущих зв'язків із жодним видом тривожності не встановлено. Це дозволяє припустити, що дана стратегія не є провідною у структурі копінг-поведінки підлітків або ж її використання не залежить безпосередньо від рівня тривожності.

Отже, отримані результати підтверджують, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на формування адаптивних копінг-стратегій та сприяє домінуванню унікальної поведінки, що потребує цілеспрямованої психокорекційної роботи щодо розвитку ефективних способів подолання стресових ситуацій. [табл. 2.10]

#### Висновки до другого розділу

За результатами проведеного емпіричного дослідження було проаналізовано особливості копінг-стратегій підлітків з різним рівнем тривожності, що дозволило підтвердити висунуті теоретичні положення та зробити такі висновки:

Діагностика рівня тривожності засвідчила значну поширеність

підвищених показників у досліджуваній вибірці. Значна частина підлітків характеризується високим рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності. Найбільш вираженими виявилися страх перевірки знань та страх самовираження, що вказує на те, що шкільне середовище та ситуації оцінювання є провідними чинниками стресу для сучасної молоді.

Якісний аналіз копінг-стратегій (за методикою Е. Хайм) виявив суттєві відмінності між групами. Підлітки з підвищеним рівнем тривожності частіше використовують дезадаптивні стратегії на всіх рівнях:

- на когнітивному — ігнорування проблем та смиренність;
- на емоційному — придушення емоцій;
- на поведінковому — активне уникнення та компенсацію.

Натомість підлітки з нормальною тривожністю демонструють переважно адаптивні копінг-стратегії: проблемний аналіз, оптимізм та конструктивну активність.

Порівняльний аналіз (за методикою Д. Амірхана) підтвердив статистично значущі відмінності між групами. Встановлено, що тривожні підлітки менш схильні до стратегії розв'язання проблем і частіше вдаються до стратегії уникнення порівняно з однолітками, які мають нормальний рівень тривожності. При цьому стратегія пошуку соціальної підтримки виявилася відносно незалежною від рівня тривожності, оскільки значущих відмінностей за цим показником не виявлено.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично доведені закономірності. Виявлено зворотний зв'язок між показниками тривожності та стратегією розв'язання проблем: зростання тривожності супроводжується зниженням здатності до конструктивного подолання труднощів. Прямий кореляційний зв'язок тривожності зі стратегією уникнення підтверджує схильність підлітків з емоційним напруженням до дезадаптивної поведінки.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що рівень тривожності є важливим чинником, який визначає специфіку копінг-поведінки підлітків. Підвищена тривожність супроводжується домінуванням неефективних, унікальних та емоційно пригнічувальних стратегій, тоді як нормальний рівень

тривожності сприяє формуванню конструктивних та активних способів подолання стресу. Отримані дані підкреслюють необхідність розробки психокорекційних програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінгів та зниження рівня тривожності у підлітковому віці.

### РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДЛІТКІВ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

#### 3.1. Особливості формування адаптивних копінг-стратегій у тривожних підлітків

Результати емпіричного дослідження, представлені у попередньому розділі, переконливо засвідчили, що підлітки з підвищеним рівнем тривожності демонструють переважне використання дезадаптивних копінг-стратегій, які не тільки не сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій, але й підтримують та посилюють тривожні переживання. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання цілеспрямованого формування адаптивних копінг-стратегій у даної категорії підлітків, що вимагає розуміння специфічних особливостей та умов цього процесу.

Формування адаптивних копінг-стратегій у тривожних підлітків є складним багато етапним процесом, який передбачає не лише засвоєння нових способів поведінки, але й глибоку трансформацію когнітивних схем, емоційних реакцій та поведінкових патернів [2]. На відміну від підлітків з нормальним рівнем тривожності, які можуть самостійно розвивати ефективні копінг-стратегії через природний процес соціального навчання та накопичення життєвого досвіду, тривожні підлітки потребують спеціально організованої психологічної підтримки та систематичної роботи над зміною неадаптивних патернів реагування на стрес.

Першою особливістю формування адаптивних копінг-стратегій у тривожних підлітків є необхідність попередньої роботи з когнітивними спотвореннями [14]. Як було встановлено в емпіричному дослідженні, тривожні підлітки схильні до катастрофізації, надмірного узагальнення негативного досвіду, дихотомічного мислення та селективної уваги до загрозових стимулів. Ці когнітивні особливості створюють своєрідний фільтр, через який підліток сприймає стресову ситуацію як не переборну, а власні ресурси як недостатні для її подолання. Без корекції цих когнітивних спотворень спроби навчити підлітка

новим копінг-стратегіям будуть малоефективними, оскільки він заздалегідь буде впевнений у їх безрезультатності.

Другою важливою особливістю є врахування підвищеної емоційної реактивності тривожних підлітків [5]. Інтенсивні емоційні реакції на стресові ситуації ускладнюють застосування раціональних проблемно-орієнтованих стратегій, оскільки когнітивні ресурси виявляються зайнятими обробкою емоційних переживань. У зв'язку з цим формування адаптивних копінг-стратегій у тривожних підлітків має починатися з розвитку навичок емоційної саморегуляції та управління рівнем збудження. Лише після оволодіння базовими техніками зниження емоційної напруги підліток може переходити до освоєння більш складних когнітивних та поведінкових стратегій.

Третьою особливістю є поетапність та поступовість процесу формування нових копінг-стратегій [9]. Тривожні підлітки характеризуються зниженою толерантністю до невизначеності та підвищеною потребою у контролі, що робить для них особливо складним експериментування з новими способами поведінки. Різка зміна звичних патернів реагування може викликати додаткову тривогу та опір. Тому формування адаптивних копінг-стратегій має здійснюватися через послідовне розширення поведінкового репертуару з поступовим переходом від менш до більш складних ситуацій застосування нових стратегій.

Четвертою особливістю є важливість соціальної підтримки у процесі формування нових копінг-стратегій [15]. Як показало емпіричне дослідження, тривожні підлітки не відрізняються від своїх однолітків за схильністю звертатися по підтримку до оточуючих, проте характер цієї підтримки часто є неконструктивним. Формування адаптивних копінг-стратегій має включати розвиток навичок ефективного пошуку та використання соціальної підтримки, що передбачає вміння чітко формулювати свої потреби, розрізняти емоційну та інструментальну підтримку, а також створювати та підтримувати мережу соціальних контактів.

П'ятою особливістю є необхідність формування мета когнітивних навичок,

тобто здатності підлітка усвідомлювати та аналізувати власні копінг-стратегії [12]. Тривожні підлітки часто застосовують неефективні стратегії автоматично, безрефлексії щодо їх доцільності та результативності. Розвиток мета когнітивної усвідомленості дозволяє підлітку відслідковувати власні реакції на стрес, оцінювати ефективність застосованих стратегій та свідомо обирати більш адаптивні альтернативи.

Шостою особливістю є врахування індивідуального профілю тривожності підлітка [7]. Як було виявлено у дослідженні, тривожність може мати різні форми прояву, зокрема шкільну, самооціночну, міжособистісну та магічну. Формування адаптивних копінг-стратегій має бути диференційованим залежно від домінуючого типу тривожності. Наприклад, для підлітків з переважанням міжособистісної тривожності особливо важливим є розвиток комунікативних навичок та стратегій подолання соціальних страхів, тоді як для підлітків з вираженою самооціночною тривожністю пріоритетним є формування позитивного самоствавлення та стратегій подолання перфекціонізму.

Процес формування адаптивних копінг-стратегій у тривожних підлітків включає декілька взаємопов'язаних напрямів роботи. Когнітивний напрям спрямований на корекцію ірраціональних переконань, розвиток навичок реалістичної оцінки ситуації та власних ресурсів, формування конструктивних атрибуцій успіхів та невдач [14]. Емоційний напрям передбачає розвиток емоційного інтелекту, навичок ідентифікації та вираження емоцій, технік емоційної саморегуляції [6]. Поведінковий напрям охоплює формування навичок планування та вирішення проблем, тренінг соціальних навичок, поступову експозицію до стресових ситуацій з використанням нових копінг-стратегій.

Важливим аспектом формування адаптивних копінг-стратегій є створення підтримуючого середовища, яке б заохочувало спроби підлітка застосовувати нові способи подолання стресу[1]. Це передбачає залучення до процесу психологічної підтримки батьків, педагогів та інших значущих дорослих, які

можуть моделювати конструктивні копінг-стратегії, надавати позитивний зворотний зв'язок та підтримувати мотивацію підлітків до змін. Без такої системної підтримки навички, сформовані в умовах психологічних занять, можуть не генералізуватися на реальні життєві ситуації.

### 3.2. Програма психологічної корекції копінг-поведінки підлітків з підвищеним рівнем тривожності

На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було розроблено комплексну програму психологічної корекції копінг-поведінки підлітків з підвищеним рівнем тривожності. Програма базується на принципах когнітивно-поведінкового підходу, який довів свою ефективність у роботі з тривожними розладами, та інтегрує елементи тренінгу соціальних навичок, релаксаційних технік та позитивної психології [16].

Мета програми полягає у зниженні рівня тривожності підлітків через формування адаптивних копінг-стратегій та розвиток психологічних ресурсів особистості. Завданнями програми є усвідомлення підлітками власних копінг-стратегій та їх ефективності, корекція когнітивних спотворень, що підтримують тривожність, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, розвиток навичок ефективної комунікації та пошуку соціальної підтримки, підвищення самоефективності та впевненості у собі.

Програма розрахована на 12 групових занять тривалістю 90 хвилин кожне з періодичністю 2 рази на тиждень. Оптимальна кількість учасників групи становить від 8 до 12 осіб. Така кількість забезпечує можливість індивідуальної уваги до кожного учасника та водночас створює достатню групову динаміку для ефективної роботи. Програма передбачає також 3 індивідуальні консультації для кожного учасника: на початку програми для визначення індивідуальних цілей, у середині для моніторингу прогресу та наприкінці для підведення підсумків та планування подальшої самостійної роботи.

Структура кожного заняття включає 4 компоненти. Вступна частина

тривалістю 10-15 хвилин передбачає привітання, обговорення домашніх завдань та актуального емоційного стану учасників. Теоретичний блок тривалістю 15-20 хвилин включає міні-лекцію з елементами дискусії щодо теми заняття. Практичний блок тривалістю 45-50 хвилин є основною частиною заняття та передбачає виконання вправ, рольових ігор, групових обговорень. Завершальна частина тривалістю 10-15 хвилин включає рефлексію, отримання зворотного зв'язку та формулювання домашнього завдання.

Перший блок програми охоплює заняття з 1 по 3 та спрямований на формування мотивації до змін та усвідомлення власних копінг-стратегій. На першому занятті відбувається знайомство учасників, встановлення правил групи, обговорення очікувань та формування групової згуртованості. Підлітки знайомляться з поняттям стресу та копінг-стратегій, обговорюють типові стресові ситуації у своєму житті. Друге заняття присвячене діагностиці власних копінг-стратегій за допомогою спеціальних вправ та самоаналізу. Учасники вчаться розпізнавати свої типові реакції на стрес та оцінювати їх ефективність. Третє заняття фокусується на взаємозв'язку тривожності та копінг-поведінки, підлітки усвідомлюють, як їхні способи подолання стресу можуть підтримувати тривожність.

Другий блок програми включає заняття з 4 по 6 та спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції. Четверте заняття присвячене ознайомленню з технікою прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном та практичному відпрацюванню навичок розслаблення. П'яте заняття включає освоєння дихальних технік регуляції емоційного стану, зокрема діафрагмального дихання та техніки 4-7-8. Учасники практикують ці техніки та обговорюють ситуації їх застосування. Шосте заняття спрямоване на розвиток навичок розпізнавання та вираження емоцій, підлітки вчаться ідентифікувати свої емоції, розуміти їх сигнальну функцію та знаходити конструктивні способи емоційного вираження.

Третій блок програми охоплює заняття з 7 по 9 та фокусується на корекції когнітивних спотворень та формуванні проблемно-орієнтованих стратегій [8].

Сьоме заняття присвячене ознайомленню з основними типами когнітивних спотворень, такими як катастрофізація, читання думок, фільтрування та іншими. Підлітки вчаться розпізнавати ці спотворення у власному мисленні. Восьме заняття включає практикум з реструктуризації негативних думок, учасники освоюють техніку ведення щоденника думок та методи оспорювання ірраціональних переконань. Дев'яте заняття спрямоване на формування навичок вирішення проблем, підлітки освоюють алгоритм проблемно-орієнтованого копінгю, що включає визначення проблеми, генерацію альтернатив, оцінку наслідків, вибір оптимального рішення та його реалізацію.

Четвертий блок програми включає заняття з 10 по 12 та спрямований на розвиток соціальних навичок та закріплення набутих умінь. Десяте заняття присвячене розвитку навичок асертивної поведінки, підлітки вчаться відстоювати свої права та висловлювати свої потреби без агресії та пасивності. Одинадцяте заняття фокусується на розвитку навичок ефективного пошуку та надання соціальної підтримки, учасники обговорюють джерела підтримки у своєму житті та практикують навички звернення по допомогу[10]. Дванадцяте заняття є підсумковим та передбачає узагальнення набутого досвіду, рефлексію особистісних змін, планування подальшого застосування освоєних стратегій та урочисте завершення програми.

Методичне забезпечення програми включає робочий зошит учасника з теоретичними матеріалами, вправами для самостійної роботи та щоденником самопостереження. Для ведучого передбачено детальні сценарії занять з описом вправ, інструкцій та рекомендацій щодо роботи з можливими труднощами. Програма також включає набір роздаткових матеріалів, карток з техніками регуляції емоцій та алгоритмами вирішення проблем, які учасники можуть використовувати у повсякденному житті.

Оцінка ефективності програми передбачає порівняння показників тривожності та копінг-стратегій до та після проведення програми за допомогою тих самих психодіагностичних методик, що використовувалися в емпіричному дослідженні. Додатково проводиться якісна оцінка ефективності через аналіз

самозвітів учасників, зворотного зв'язку від батьків та педагогів. Рекомендується також проведення відстроченого контролю через 3 місяці після завершення програми для оцінки стійкості досягнутих результатів.

### 3.3. Рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки тривожних підлітків

Ефективна підтримка підлітків з підвищеним рівнем тривожності вимагає скоординованих зусиль усіх учасників освітнього та виховного процесу. Психологи, педагоги та батьки відіграють різні, але взаємодоповнюючі ролі у створенні середовища, яке б сприяло зниженню тривожності та формуванню адаптивних копінг-стратегій. Нижче представлено систему рекомендацій для кожної з цих категорій фахівців та дорослих.

Рекомендації для практичних психологів охоплюють діагностичний, профілактичний та корекційний напрями роботи. У сфері діагностики психологам рекомендується проводити систематичний моніторинг рівня тривожності учнів із застосуванням комплексу валідних методик, що дозволяють виявити різні форми та прояви тривожності [3]. Особливу увагу слід приділяти раннім ознакам підвищеної тривожності, таким як зниження навчальної успішності, уникнення соціальних контактів, психосоматичні скарги та зміни поведінки. Психологи мають враховувати, що підліткова тривожність часто маскується під інші проблеми, зокрема агресивність, апатію або демонстративну поведінку.

У профілактичній роботі психологам рекомендується впроваджувати програми розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості для всіх учнів, не обмежуючись лише роботою з групою ризику [13]. Такий підхід дозволяє знизити стигматизацію тривожних підлітків та створити загальну культуру психологічного благополуччя у навчальному закладі. Психологам варто організовувати психоедукаційні заходи для підлітків щодо природи тривожності, нормалізуючи цей досвід та надаючи інформацію про способи самопомоги.

У корекційній роботі психологам рекомендується використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії як найбільш ефективні у роботі з тривожністю [4]. При цьому важливо адаптувати техніки до вікових особливостей підлітків, використовуючи метафори, ігрові елементи та приклади з їхнього життя. Психологам слід поєднувати індивідуальну та групову форми роботи, оскільки групова робота надає унікальні можливості для нормалізації тривожного досвіду, соціального навчання та практики нових навичок у безпечному середовищі.

Рекомендації для педагогів стосуються організації навчального процесу та взаємодії з тривожними учнями. Педагогам рекомендується створювати передбачуване та структуроване навчальне середовище, оскільки невизначеність є одним з основних тригерів тривожності. Це передбачає чітке інформування учнів про вимоги, критерії оцінювання, терміни виконання завдань та формат контрольних заходів. Педагогам варто заздалегідь попереджати про будь-які зміни у розкладі чи звичному порядку роботи.

При організації оцінювання педагогам рекомендується враховувати особливості тривожних підлітків, для яких ситуація перевірки знань є особливо стресовою. Варто надавати можливість альтернативних форм демонстрації знань, використовувати формативне оцінювання, яке знижує тиск та дозволяє відстежувати прогрес. Педагогам слід уникати публічного порівняння учнів та акцентувати увагу на індивідуальному прогресі кожного підлітка [11].

У безпосередній взаємодії з тривожними учнями педагогам рекомендується виявляти терпіння та розуміння, уникаючи критики за прояви тривожності. Важливо підтримувати спроби підлітка долати свої страхи, навіть якщо результат не є ідеальним. Педагогам варто звертати увагу на сильні сторони тривожних учнів та створювати можливості для їх прояву, що сприятиме підвищенню самооцінки та впевненості. При цьому слід уникати надмірної опіки, яка може підкріплювати уникаючу поведінку.

Рекомендації для батьків охоплюють сферу сімейних відносин, виховних стратегій та підтримки підлітка у повсякденному житті. Батькам рекомендується

створювати вдома атмосферу безумовного прийняття та емоційної безпеки, де підліток може відкрито говорити про свої переживання без страху осуду чи знецінення[6]. Важливо уникати фраз на кшталт «небійся» або «це дурниці», які знецінюють почуття підлітка. Натомість варто визнавати реальність його переживань та висловлювати віру в його здатність впоратися з труднощами.

Батькам рекомендується моделювати конструктивні копінг-стратегії власним прикладом. Підлітки засвоюють способи реагування на стрес значною мірою через спостереження за поведінкою батьків. Якщо батьки демонструють катастрофічне мислення, уникнення проблем або емоційну нестриманість, підліток з високою ймовірністю засвоїть ці патерни. Батькам варто відкрито обговорювати з підлітком власний досвід подолання труднощів, демонструючи нормальність стресових переживань та можливість конструктивного їх подолання.

У сфері виховання батькам тривожних підлітків рекомендується знаходити баланс між підтримкою та заохоченням самостійності [1]. З одного боку, надмірна опіка та виконання завдань замість підлітка підкріплюють його уникаючу поведінку та віру у власну неспроможність. З іншого боку, надмірний тиск та примушування до ситуацій, які викликають сильну тривогу, можуть травмувати підлітка. Оптимальною стратегією є поступове розширення зони комфорту підлітка з наданням необхідної підтримки на кожному етапі.

Батькам рекомендується підтримувати здоровий спосіб життя підлітка, який є важливим фактором психологічного благополуччя. Регулярна фізична активність, достатній сон, збалансоване харчування та обмеження часу за екранами гаджетів сприяють зниженню рівня тривожності. Батькам варто заохочувати участь підлітка у позашкільних заняттях за інтересами, які надають можливості для самореалізації та формування соціальних зв'язків поза межами навчального середовища.

Окремою важливою рекомендацією для всіх категорій дорослих є необхідність уважного ставлення до ознак, що можуть свідчити про перехід тривожності у клінічну форму, яка вимагає професійної психіатричної

допомоги[7]. До таких ознак належать панічні атаки, стійкі порушення сну та апетиту, виражені соматичні симптоми без медичної причини, думки про самоушкодження, значне порушення соціального та академічного функціонування. У разі виявлення таких ознак необхідно рекомендувати батькам звернутися до дитячого психіатра для комплексної оцінки стану підлітка.

Координація зусиль психологів, педагогів та батьків є ключовою умовою ефективної підтримки тривожних підлітків. Рекомендується організовувати регулярні консилиуми за участю всіх зацікавлених сторін для обговорення індивідуальних стратегій підтримки конкретних підлітків. Психологам варто проводити психоедукаційні семінари для педагогів та батьків щодо природи підліткової тривожності та ефективних способів допомоги. Важливо формувати єдині підходи до підтримки тривожних підлітків, які б узгоджувалися між школою та сім'єю, що забезпечує послідовність та системність психологічної допомоги.

Таким чином, психологічний супровід підлітків з підвищеним рівнем тривожності є комплексним завданням, що вимагає інтеграції зусиль фахівців та значущих дорослих у житті підлітка. Формування адаптивних копінг-стратегій має здійснюватися з урахуванням специфічних особливостей тривожних підлітків, включаючи їхні когнітивні спотворення, емоційну реактивність та схильність до уникнення. Розроблена програма психологічної корекції надає структурований підхід до розвитку навичок подолання стресу, а представлені рекомендації дозволяють створити підтримуюче середовище, яке сприятиме генералізації цих навичок на повсякденне життя підлітка. Реалізація запропонованих заходів може суттєво знизити рівень тривожності підлітків та підвищити їхню психологічну резильєнтність перед життєвими труднощами.

#### Висновки до третього розділу

На основі результатів емпіричного дослідження встановлено, що підлітки з підвищеним рівнем тривожності потребують цілеспрямованого психологічного супроводу, спрямованого на формування адаптивних копінг-стратегій та

зниження тривожних переживань.

Визначено, що ефективне формування адаптивних стратегій у тривожних підлітків вимагає врахування специфічних когнітивних спотворень (катастрофізації, дихотомічного мислення, рубінацій), підвищеної емоційної реактивності та схильності до уникнення - оскільки саме ці особливості блокують розвиток конструктивних способів реагування на стрес.

Розроблена програма психологічної корекції копінг-поведінки тривожних підлітків охоплює когнітивно-поведінкові техніки, тренінг соціальних навичок та методи релаксації. Програма передбачає індивідуальну та групову форми роботи, метою яких є усвідомлення підлітками неефективних патернів поведінки, розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та формування проблемно-орієнтованих стратегій. Програма є системною та послідовною, оскільки передбачає поступове ускладнення завдань відповідно до динаміки прогресу учасників.

Сформульовано практичні рекомендації для трьох груп фахівців. Для психологів - застосування когнітивно-поведінкових методів, навчання технікам усвідомленості та розробка індивідуальних планів підтримки.

Для педагогів - зниження рівня оцінювальної напруги в навчальному середовищі, втілення безпечного педагогічного клімату та психоедукаційна підготовка. Для батьків - формування підтримуючої сімейної атмосфери, розвиток навичок активного слухання та усвідомленого батьківства. Координація зусиль всіх трьох сторін є ключовою умовою ефективного супроводу тривожних підлітків, а своєчасне виявлення ознак клінічної тривожності - необхідною умовою направлення до вузького спеціаліста.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості копінг-стратегій підлітків із підвищеним рівнем тривожності та розробити науково обґрунтовані рекомендації щодо психологічного супроводу цієї категорії осіб.

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що копінг-стратегії являють собою усвідомлені когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання стресових ситуацій та адаптацію до складних життєвих обставин. Систематизація існуючих підходів до класифікації копінг-поведінки дозволила виділити основні види стратегій, серед яких проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення проблемної ситуації, емоційно-орієнтовані стратегії фокусуються на регуляції емоційних переживань, а стратегії уникнення передбачають відхід від ситуації стресу через відволікання або заперечення проблеми.

Аналіз феномену тривожності показав, що це складний психологічний стан, який характеризується переживанням емоційного дискомфорту, очікуванням неблагополучного розвитку подій та активацією вегетативної нервової системи. У підлітковому віці тривожність набуває специфічних форм прояву, пов'язаних із особливостями вікового розвитку, зокрема з інтенсивними соціальними порівняннями, формуванням ідентичності, підвищеною чутливістю до оцінок оточуючих та страхом соціального неприйняття. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку тривожності та копінг-поведінки довело, що підвищений рівень тривожності суттєво впливає на вибір та ефективність копінг-стратегій, часто призводячи до переважного використання дезадаптивних форм подолання стресу.

Емпіричне дослідження, проведене із залученням підлітків віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, підтвердило теоретичні припущення про якісні відмінності у копінг-поведінці підлітків із різним рівнем тривожності. Діагностика тривожності за допомогою методик Спілбергера, Філліпсата.

Діагностика дозволила виявити підлітків із підвищеним рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності, а також визначити домінуючі форми тривожності у шкільному контексті. Результати дослідження засвідчили, що тривожні підлітки демонструють значно вищі показники міжособистісної та самооціночної тривожності порівняно з їхніми менш тривожними однолітками, що свідчить про глибоку емоційну вразливість у сферах соціальної взаємодії та самосприйняття.

Аналіз копінг-стратегій за методиками Хаймта Амірхана виявив суттєві особливості копінг-поведінки тривожних підлітків. Встановлено, що підлітки з підвищеним рівнем тривожності характеризуються переважним використанням емоційно-орієнтованих стратегій та стратегій уникнення, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії залишаються недостатньо розвиненими. На когнітивному рівні тривожні підлітки схильні до румінацій, катастрофізації, самозвинувачення та когнітивного уникнення проблеми замість конструктивного аналізу ситуації та пошуку раціональних рішень. На емоційному рівні спостерігається тенденція до придушення почуттів, пасивної кооперації та емоційного розрядження через агресивні реакції, що не сприяє ефективному подоланню стресу. Поведінковий рівень копінг-стратегій тривожних підлітків характеризується активним уникненням проблемних ситуацій, відступом, ізоляцією та компенсаторним зануренням у альтернативну діяльність без вирішення основної проблеми.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого негативного зв'язку між рівнем тривожності та використанням адаптивних копінг-стратегій, що свідчить про те, що високий рівень тривожності обмежує здатність підлітка застосовувати конструктивні способи подолання складних ситуацій. Водночас виявлено позитивний зв'язок між тривожністю та дезадаптивними стратегіями, що створює замкнене коло, в якому тривожність посилює використання неефективних копінг-механізмів, а ті, у свою чергу, не дозволяють успішно вирішувати проблеми і підтримують високий рівень тривожності.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено

комплексну програму психологічної корекції копінг-поведінки підлітків із підвищеним рівнем тривожності, яка включає когнітивно-поведінкові техніки, тренінг соціальних навичок, методи релаксації та формування адаптивних копінг-стратегій. Програма передбачає індивідуальну та групову роботу, спрямовану на усвідомлення неефективних патернів поведінки, розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та формування конструктивних способів вирішення проблем. Розроблені рекомендації для психологів, педагогів та батьків акцентують увагу на необхідності створення підтримуючого середовища, яке б сприяло зниженню тривожності та розвитку психологічної стійкості підлітків.

Таким чином, мета дослідження була повністю досягнута, всі поставлені завдання виконано. Результати роботи збагачують наукові уявлення про психологічні особливості підліткового віку та можуть бути використані в практиці психологічного консультування, шкільної психологічної служби та розробці профілактичних програм для підлітків групи психологічного ризику.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія» : збірник наукових праць. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.
2. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024.
3. Винославська О. В. Психологія : навчальний посібник. Київ : ІНКОС, 2005. 352 с.
4. Кордон М. В. Психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 272 с.
5. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К. В. Методики для дослідження mental health персоналу організацій. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 1. Вип. 54. С. 15–22.
6. Компанченко Ангеліна Володимирівна. Копінг-стратегії як психологічні ресурси подолання тривожності у підлітків під час війни: кваліф. Робота ... магістр 053 «Психологія», ОП «Психологія» / наук. кер Ю.О. Живоглядюв. Київ, 2025. 112 с.
7. Корольчук В.М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2017. Т. XII. Ч. 7. С. 252–261.
8. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
9. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2018. № 1(45). С. 156–173.
10. Литвинчук Н., Римарчук А. Психологічні особливості вибору копінг-

стратегій студентами в умовах воєнного стану. Вісник НАУ. Серія «Педагогіка. Психологія». 2024. № 2 (25). С. 53–61.

9. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Злишков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017.

10. Мельничук І.Я. Стратегії подолання стресів у юнацькому віці. Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості». Херсон, 2021. С. 166–169.

11. Опитувальник «Копінг стратегії». URL: <https://murrayacademy.org/tests/6ksl/> (дата звернення: 02.08.2025).

12. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2022. № 33 (72). С. 50–54.

13. Adnani S., Ouahidi M. L., Soufiani A., Boualam A., Touhami A. O. *Assessing anxiety levels and coping strategies among adolescents in the FésMeknès region: Implications for psychological wellbeing*. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*. 2025. Vol. 67(2). P. 91–98. DOI: <https://doi.org/10.31577/ansr.2025.67.2.5> (accessed: 06.04.2026).

14. Kaplan H. B. Toward an understanding of resilience: a critical review of definitions and models. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* / eds M. Glantz and J. Johnson. New York : Plenum Press, 1999. P. 17–83.

15. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. N.Y. Columbia Univ. press, 1997. P. 144–157.

16. Saleem A., Mevawala A. S. Resilience among Adolescents: A Concept, Construct, Process, Outcomes and Nurses Role. *Journal on Nursing*. 2019. № 9 (1). P. 32–38. URL: <https://doi.org/10.26634/jnur.9.1.16078> (дата звернення: 02.08.2025).

17. Seligman E., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. *American Psychologist*. 2000. № 55. P. 5–14. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5> (дата звернення: 02.08.2025).

18. Barchi B. V. Anxiety of first-year students as a psychological and

pedagogical problem. *Psychology: theory and practice*. 2018. № 1(1). С. 7–13. URL: [http://dx.doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1\(1\)-7-13](http://dx.doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-7-13) (дата звернення: 06.04.2026).

19. Nevedomsjka J., Mykhajlovsjka T. HOW TO OVERCOME TEACHERS THE ANXIETY OF STUDENTS? *Educological discourse*. 2016. № 1. С. 1–14. URL: <http://dx.doi.org/10.28925/2312-5829.2016.1.13144> (дата звернення: 06.04.2026).

20. Barchi B. V. Anxiety of first-year students as a psychological and pedagogical problem. *Psychology: Theory and Practice*. 2018. Vol. 1(1). P. 7–13. URL: [http://dx.doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1\(1\)-7-13](http://dx.doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-7-13)(accessed: 06.04.2026).

21. Berehova N., Dzhygun L. Personal anxiety of a psychologist and its effect on professional performance. *Psychology Travelogs*. 2021. № 1. P. 30–38. URL: <http://dx.doi.org/10.31891/pt-2021-1> (accessed: 06.04.2026).

22. Berezovska L. I., Polehonky V. V. The influence of perceived time perspective on youth anxiety. *Scientific Notes. Series: Psychology*. 2025. № 2. P. 9–17. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-1> (accessed: 06.04.2026).

23. Герасимова К. Social anxiety as a factor of visual avoidance in adolescents during distance learning. *Grail of Science*. 2025. № 59. P. 1077–1081. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.12.12.2025.134> (accessed: 06.04.2026).

24. Gorenko M. Anxiety of youth during war: psychological aspects and adaptation strategies. *Věda a perspektivy*. 2023. № 12(31). P. 178–187. URL: [http://dx.doi.org/10.52058/2695-1592-2023-12\(31\)-178-187](http://dx.doi.org/10.52058/2695-1592-2023-12(31)-178-187) (accessed: 06.04.2026).

25. Gumenyuk Yu., Oleksiyuk O., Harkavenko N. Psychocorrection of post-traumatic stress disorders: anxiety and its overcoming. *Psychology: Reality and Prospects*. 2023. № 20. P. 30–38. URL: [http://dx.doi.org/10.35619/prap\\_rv.v1i20.344](http://dx.doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.344) (accessed: 06.04.2026).

26. Ілляшык К. К. Anxiety as a factor of unsuccessful adolescence. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Vol. 7. P. 87–91. URL: <http://dx.doi.org/10.31812/psychology.v7i.7264> (accessed: 06.04.2026).

27. Kalyuzhna Ye., Zhitkevych A. Anxiety as a factor of coping behavior in stressful situations. *Naukovì perspektivi*. 2024. Vol. 12(42). P. - URL: [http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-811-822](http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-811-822)(accessed: 06.04.2026).

28. Kokotiev O. V. Social anxiety and phobias on the basis of intolerance. *Epistemological Studies in Philosophy, Social and Political Sciences*. 2020. Vol. 3(1). P. 170–179. URL: <http://dx.doi.org/10.15421/342018> (accessed: 06.04.2026).
29. Kotlyar L., Kernas A., Kovalchuk A. The impact of uncertainty on anxiety of future maritime specialists. *Perspectives and Innovations in Science*. 2025. Vol. 11(57). P. 2045–2057. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)-2045-2057](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-2045-2057) (accessed: 06.04.2026).
30. Logvynenko T. I. Psychological anxiety as a factor of students' academic success. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. P. 70–73. URL: <http://dx.doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7215> (accessed: 06.04.2026).
31. Мащак S., Nedoviz N. School anxiety of primary school pupils as a subject of psychological attention. *Perspectives and Innovations in Science*. 2025. Vol. 10(56). P. - URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-1741-174](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1741-174) (accessed: 06.04.2026).
32. Михайленко L., Комарова K., Таранюк N. Mathematical anxiety of pupils: causes, consequences, and ways to overcome. *Didactics of Mathematics: Theory, Experience, Innovations*. 2024. № 2. P. 44–55. URL: <https://doi.org/10.31652/3041-2277-2024-2-44-55> (accessed: 06.04.2026).
33. Naumchyk N., Kharchenko V. Communication and anxiety: psychological aspects. *Herald of Kiev Institute of Business and Technology*. 2025. Vol. 52 No. 1. P. 46–64. URL: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.52\(1\).04](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.52(1).04)
34. Palok I., Shashenkova A. Personal anxiety and emotional self-regulation in internally displaced students. *Perspectives and Innovations in Science*. 2025. Vol. 4(50). P. 1639–1650. 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)
35. Поліщук Yu. Anxiety as a leading factor in the development of selective mutism in children. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2025. Vol. 119(3). P. 254–272. URL: <https://doi.org/10.33189/ectu.v119i3.278>
36. Prakhova S. A. Anxiety in the prediction structure of frustration states of schoolchildren of various age groups. *Problems of Modern Psychology*. 2018. № 41. P.

302–312. URL: <http://dx.doi.org/10.32626/2227-6246.2018-41.302-312>

37. Sidorenko T. I., Сидоренко Ю. В. Anxiety and depression in students: challenges for the educational environment in war conditions. *Mental Health*. 2025. № 2. P. 70–78. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.12>

38. Smirnova O., Krasnopol'ska S., Tronina D. Anxiety in adolescence: theoretical foundations and psychological mechanisms. *Perspectives and Innovations in Science*. 2026. № 1(59). P. 3755–3763. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-3755-3763](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-3755-3763)

39. Strakhova O. P. Situational and personal anxiety of a student in an ergatic educational system. *Medical Informatics and Engineering*. 2015. № 1. P. 1–16. URL: <http://dx.doi.org/10.11603/mie.1996-1960.2015.1.3916>

40. Tatotchenko V. I., Haran I. O. Formation of professional competence components of future math teachers to develop students' ability to overcome mathematical anxiety. *Collection of Research Papers Pedagogical Sciences*. 2025. № 111. P. 95–110. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-111-14>

41. Adnani S., Ouahidi M. L., Soufiani A. Assessing anxiety levels and coping strategies among adolescents in the Fés-Meknés region: Implications for psychological well-being. *Acta Nervosa Superior Rediviva*. 2025. Vol. 67(2). P. 91–98. DOI: <https://doi.org/10.31577/ansr.2025.67.2.5>

42. Støre S. J., Hassler S., Persson L., Beckman L. Children and adolescents' views on coping with stress and aversive feelings – a thematic analysis. *BMC Public Health*. 2025. Vol. 25:2625. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23878-8>

43. Talik E. B. Worry and stress coping strategies among youth: The mediating role of psychological resilience. *Przegląd Psychologiczny / The Review of Psychology*. 2022. Vol. 65(3). P. 113–128. DOI: <https://doi.org/10.31648/przegldpsychologiczny.8804>

44. Michałowska S. et al. Anxiety, stress coping styles and hope for success in students during distance education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19(15):9692. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19159692>

45. Anderson A. S. et al. Youth coping and symptoms of anxiety and depression. Youth Mental Health Research (PubMed Central). 2023. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/PMC12007690>

## ДОДАТКИ

### Додаток А Анкета

1. Які ситуації у Вашому житті найчастіше викликають у Вас стрес та тривогу?
2. Як Ви зазвичай реагуєте на стресову ситуацію: намагаєтесь вирішити проблему, відволікаєтесь чи уникаєте її?
3. До кого Ви найчастіше звертаєтесь за підтримкою у складних ситуаціях?
4. Чи вважаєте Ви свої способи подолання стресу ефективними?
5. Що Вам найбільше допомагає заспокоїтися у тривожній ситуації?
6. Чи часто Ви відкладаєте вирішення проблем на потім?
7. Як Ви оцінюєте свою здатність контролювати власні емоції у стресових ситуаціях?
8. Чи використовуєте Ви фізичну активність як спосіб зняття напруги?
9. Чи хотіли б Ви навчитися більш ефективним способам подолання стресу?
10. Чи звертались Ви коли-небудь за допомогою до психолога у зв'язку з тривожністю?

## Додаток Б

Результати кореляційного аналізу показників тривожності та копінг-стратегій  
підлітків (n=63)

Показники	1	2	3	4	5	6	7	8
Ситуативна тривожність	1							
Особистісна тривожність	0,72* *	1						
Шкільна тривожність	0,54* *	0,61* *	1					
Самооціночна тривожність	0,48* *	0,59* *	0,65* *	1				
Міжособистісна тривожність	0,35* *	0,42* *	0,51* *	0,44* *	1			
Розв'язання проблем	-0,42 *	-0,58 **	-0,47 **	-0,54 **	-0,39 *	1		
Пошук підтримки	0,12	0,08	0,21	0,15	0,28	0,31 *	1	
Уникнення	0,51* *	0,64* *	0,53* *	0,59* *	0,48* *	-0,2 4	0,0 6	1