

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Пилипівська Алла

Актуальність зумовлена зростанням рівня невизначеності та напруженості сучасного соціального середовища, що особливо впливає на підлітків як вікову групу, в якій активно формуються механізми саморегуляції, емоційної стійкості та способи подолання труднощів. У цей період копінг-стратегії відіграють ключову роль у процесі адаптації до навчальних і життєвих викликів, однак їх вибір і ефективність значною мірою залежать від індивідуально-психологічних особливостей, рівня тривожності, сприйнятого стресу та толерантності до невизначеності. Попри наявні теоретичні напрацювання, недостатньо вивченими залишаються емпіричні особливості взаємозв'язку між рівнем стресу, тривожністю, сприйняттям невизначеності та вибором копінг-стратегій у підлітків, що й визначає актуальність проведення даного дослідження.

Метою статті є висвітлення результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій підлітків у період невизначеності, зокрема їхнього зв'язку з рівнем сприйнятого стресу, тривожності та толерантності до невизначених ситуацій.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення копінг-стратегій підлітків в умовах невизначеності. У ньому брали участь 90 учнів 7–8 класів Комунального закладу «Погребищенський ліцей №2». Дослідження включало підбір методик, діагностику та аналіз результатів, усі учасники надали згоду на участь. Нижче наведено результати проведеного емпіричного дослідження:

1. Опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазаруса): за конфронтативним копінгом 32% підлітків мають високий рівень (активне реагування на труднощі), 57% – середній (ситуативна активність), 11% – низький (пасивність у подоланні проблем). Дистанціювання: 33% високий рівень (емоційне відсторонення), 55% середній (епізодичне використання), 12% низький (мінімальне застосування).

Самоконтроль: 35% високий рівень (розвинена саморегуляція), 52% середній (частковий контроль), 13% низький (труднощі саморегуляції). Соціальна підтримка: 22% високий рівень (активне звернення по допомогу), 66% середній (епізодичне використання), 12% низький (замкнутість). Відповідальність: 26% високий рівень (активне прийняття рішень), 70% середній (часткова відповідальність), 4% низький (уникання відповідальності). Втеча-уникнення: 33% високий рівень (уникання проблем), 50% середній (ситуативне уникання), 17% низький (рідке уникання). Планування: 20% високий рівень (стратегічне мислення), 64% середній (часткове планування), 16% низький (слабке планування). Позитивна переоцінка: 16,5% високий рівень (переосмислення труднощів), 67% середній (епізодичне), 16,5% низький (труднощі переоцінки) [1]. Результати представлені у (рис. 1.).

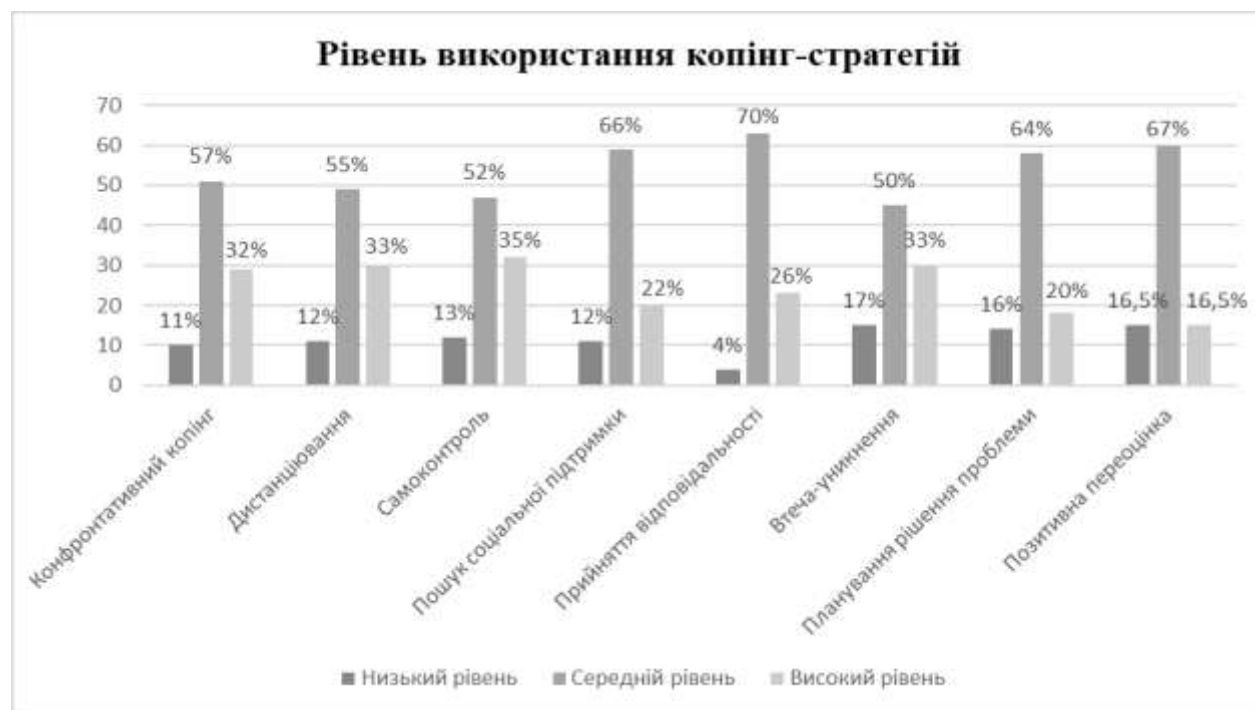


Рис. 1. Результати дослідження використання копінг-стратегій підлітками

2. Сприйнятий стрес (PSS): 20% підлітків мають високий рівень стресу (виражене напруження), 60% – помірний (періодичний стрес), 20% – низький (стабільний емоційний стан) [5]. Результати представлені у (рис. 2.).

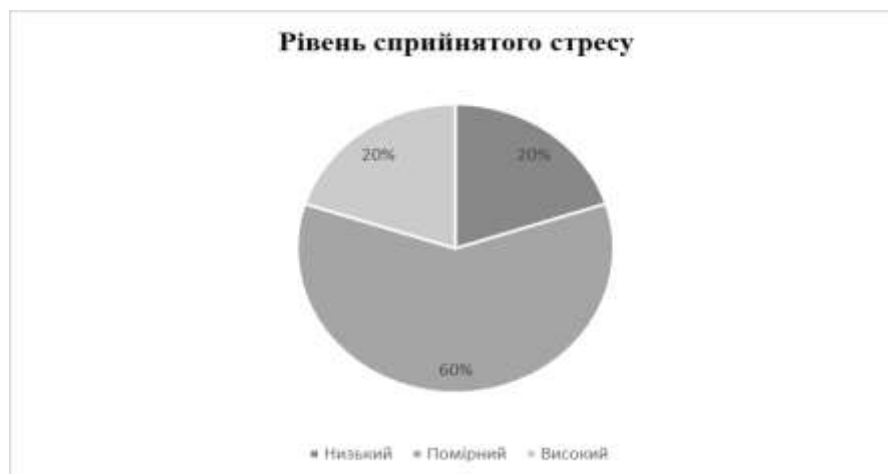


Рис. 2. Результати дослідження сприйнятого стресу у підлітків

3. Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса): загальна тривожність: 24% високий рівень (стійка тривожність), 56% середній (ситуативна), 20% низький (емоційна стабільність). Соціальний стрес: 17% високий (труднощі спілкування), 61% середній (періодичний дискомфорт), 22% низький (впевненість у контактах). Фрустрація досягнень: 20% високий (гостре переживання невдач), 61% середній, 19% низький (мотивація до успіху). Самовираження: 23% високий (скутість), 54% середній, 23% низький (впевненість).

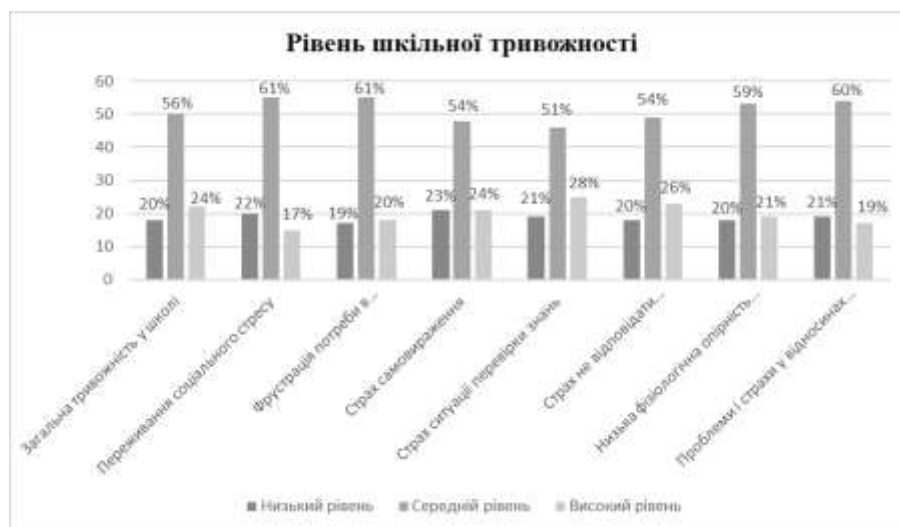


Рис. 3. Результати дослідження сприйнятого стресу у підлітків

Перевірка знань: 28% високий (страх оцінювання), 51% середній, 21% низький (спокій). Очікування інших: 26% високий (залежність від оцінки), 54% середній, 20%

низький (самостійність). Фізіологічна вразливість: 21% високий, 59% середній, 20% низький (стресостійкість). Відносини з учителями: 19% високий (труднощі), 60% середній, 21% низький (комфорт) [2]. Результати представлені на рис. 3.

4. Толерантність до невизначеності за С. Баднером: новизна: 23% високий рівень інтолерантності (труднощі адаптації), 64% середній, 13% низький (відкритість до нового). Складність: 33% високий (розгубленість), 54% середній, 13% низький (ефективне вирішення). Нерозв'язність: 40% високий (тривожність), 49% середній, 11% низький (стійкість). Загальний показник: 24% високий рівень інтолерантності, 56% середній, 20% низький (толерантність до невизначеності) [3]. Результати представлені у (рис. 4.).

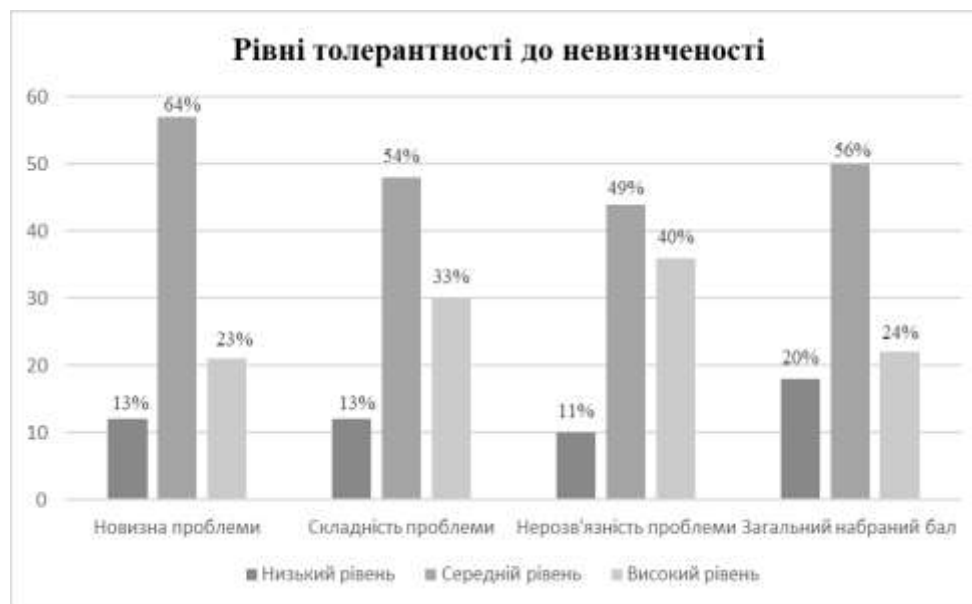


Рис. 4. Результати дослідження шкільної тривожності у підлітків

Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущі зв'язки між копінг-стратегіями підлітків і рівнями шкільної тривожності та сприйнятого стресу. Встановлено, що підвищення тривожності й стресу супроводжується використанням як неадаптивних стратегій, так і адаптивних. Це свідчить, що в умовах невизначеності підлітки застосовують широкий спектр копінг-стратегій для зниження емоційного напруження та контролю ситуації. Переважання позитивних

зв'язків також вказує, що навіть адаптивні стратегії можуть активізуватися під впливом стресу, виконуючи компенсаторну функцію. Загалом результати підтверджують гіпотезу дослідження та демонструють складний характер взаємозв'язку між тривожністю, стресом і копінг-поведінкою підлітків [4].

Таким чином, у період невизначеності важливо формувати в підлітків адаптивні копінг-стратегії, що підвищують емоційну стійкість і здатність конструктивно долати труднощі. Основні напрями роботи включають розвиток емоційної компетентності, навичок саморегуляції, а також проблемно-орієнтованого копінгу. Важливими є також формування позитивного мислення та когнітивної переоцінки, розвиток соціальної підтримки через звернення до оточення, а також навичок планування часу для зниження відчуття невизначеності.

Отже, у підлітків переважають середні рівні копінг-стратегій, стресу, тривожності та толерантності до невизначеності, що свідчить про загалом нестійку, але адаптивну поведінку. Виявлено зв'язок між підвищеним стресом і тривожністю та інтенсивністю використання різних копінг-стратегій. Толерантність до невизначеності переважно середня, але частина підлітків має труднощі з адаптацією. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки та вивченням впливу соціальних чинників на формування копінг-стратегій підлітків.

Список використаних джерел

1. Всеосвіта. Матеріал: Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. URL: <https://surl.li/laxkoq> (дата звернення: 19.04.2026).
2. Всеосвіта. Матеріал: Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса). URL: <https://surl.li/lmoqju> (дата звернення: 19.04.2026).
3. Підручники для студентів онлайн. МЕТОДИКА «ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ». URL: <https://surl.li/zceyyx> (дата звернення: 19.04.2026).
4. Прокоф'єва О., Б. Смірнов Б. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. PSYCHOLOGICAL JOURNAL Volume 7. Issue 1 (45), 2021. С. 82 – 98.
5. PSS – Шкала сприйнятого стресу Короткий довідник із користування. URL: <https://surl.li/lozisz> (дата звернення: 19.04.2026).