

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК МЕХАНІЗМ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

Полінічук Софія

Сучасні кризові умови суспільного розвитку спричинили появу принципово нової соціально-психологічної реальності для підлітків: постійна фонові тривога, вимушене переміщення, втрата звичного середовища та страх за майбутнє формують хронічний стрес, що суттєво перевищує адаптаційні можливості особистості на етапі становлення. У цих умовах особливого значення набуває питання копінг-поведінки підлітків – тих складних механізмів, завдяки яким вони справляються з психологічними навантаженнями кризового періоду [1, 2]. Дослідження копінг-стратегій як внутрішнього ресурсу підвищення стресостійкості є практично необхідним для розробки адресних психологічних програм підтримки молоді в складних життєвих обставинах [4].

Метою публікації є теоретичне обґрунтування ролі копінг-стратегій як провідного механізму підвищення стресостійкості підлітків та визначення специфіки їх функціонування в умовах соціальної нестабільності.

Поняття копіngu (від англ. coping – подолання) було введено до наукового обігу Р. Лазарусом та С. Фолкман, які визначили його як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, що оцінюються як такі, що напружують або перевищують ресурси особистості. Динамічна природа копіngu є принциповою для підліткового віку: йдеться не про стабільну рису характеру, а про активний, пластичний процес взаємодії особистості з викликом середовища [6]. Класична типологія розрізняє два глобальні вектори: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на раціональну зміну самої ситуації) та емоційно-орієнтований копінг (регуляція власного внутрішнього стану).

Для кращого розуміння підліткової адаптації продуктивною є класифікація Е. Хайма, що виділяє когнітивні, поведінкові та емоційні форми копіngu з чітким поділом на адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні варіанти. У підлітковому віці

ця система дозволяє оцінити не лише фактичні дії дитини, але й прогностичну ефективність обраних нею стратегій [5].

Нейробіологічні дослідження Л. Стайнберга підтверджують, що незрілість префронтальної кори обумовлює схильність підлітків до імпульсивних, емоційно-керованих реакцій, тоді як конструктивне планування вимагає вищого рівня когнітивного контролю, який лише формується [7].

Окремим аспектом вивчення проблеми є підбір адекватного психодіагностичного інструментарію для виявлення домінантних стратегій подолання. В українській психологічній практиці найбільш валідними для підліткового віку вважаються: методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера, опитувальник копінг-стратегій Лазаруса (WCQ) та адаптований варіант методики Е. Хайма. Використання цих методів дозволяє диференціювати підлітків за групами ризику: від тих, хто використовує конструктивні когнітивні механізми (аналіз проблем, зважування ризиків), до тих, хто схильний до деструктивних емоційних реакцій (агресія, самоізоляція, відмова від діяльності).

У структурі адаптивних механізмів підлітків особливе місце посідають три групи реакцій. *Перша група* – адаптивні стратегії, що включають активний пошук соціальної підтримки, логічний аналіз та позитивне переосмислення ситуації [4]. *Друга група* – відносно адаптивні стратегії, такі як гумор, відволікання або компенсаторна діяльність (спорт, хобі), що дозволяють тимчасово знизити рівень напруги без вирішення основної проблеми. *Третя група* – неадаптивні стратегії (уникнення, придушення емоцій, самозвинувачення), які в довгостроковій перспективі ведуть до психологічного виснаження та формування симптомів посттравматичного стресу.

В умовах тривалих макросоціальних викликів значущість вибору копінгу суттєво зростає. Т. Титаренко наголошує, що здатність підлітка знаходити нові життєві сенси та підтримувати якісні соціальні зв'язки є вирішальним ресурсом стійкості під час тривалої травматизації [3]. Важливу роль у цьому процесі відіграє формування індивідуальної

стратегії самодопомоги, яка дозволяє підлітку не лише пасивно протистояти стресу, а й активно трансформувати негативний досвід у ресурс для особистісного зростання.

Особливого значення набуває розвиток навичок психологічної фасилітації з боку дорослих, які допомагають підлітку відновити відчуття контролю над власним життям. Роль референтних дорослих (батьків, педагогів) у цей період трансформується: вони виступають «зовнішніми регуляторами», які допомагають підлітку трансформувати стихійні реакції у зрілі копінг-стратегії, виконуючи роль надійної опори та сприяючи емоційній стабільності. Ефективне подолання наслідків суспільної кризи можливе лише за умови гармонійної інтеграції внутрішніх когнітивних зусиль із зовнішньою соціальною підтримкою. Саме такий комплексний підхід сприяє запобіганню психологічній дезадаптації та забезпечує збереження ментального здоров'я підлітків.

Отже, копінг-стратегії є центральним інтегруючим механізмом, що визначає траєкторію розвитку стресостійкості підлітка. Сформований у цей період конструктивний комплекс способів подолання труднощів стає фундаментом для подальшої успішної самореалізації особистості. Вивчення цього феномену створює фундамент для розробки програм психологічної просвіти та тренінгів життєстійкості, спрямованих на розвиток адаптивного потенціалу молоді в кризові періоди. Перспективою подальших досліджень залишається емпіричне вивчення кореляції між домінантними копінг-стратегіями та рівнями тривожності сучасних українських підлітків у різних регіонах країни.

Список використаних джерел

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
2. Masten A. S. Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*. 2021. Vol. 18, No. 1. P. 1–21.
3. Steinberg L. Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2014. 256 p.
4. Кондюк О. Стресостійкість підлітків в умовах соціальної нестабільності. *Сучасні тенденції психологічної науки та практики : зб. наук. праць*. Вінниця : ВДПУ, 2025. Вип. 15(І). С. 102–104.
5. Навчання в кризових умовах: як стрес впливає на підлітків. Навчай для України. 2024. URL: <https://teachforukraine.org/> (дата звернення: 24.03.2026).
6. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
7. Шевцова О., Ареф'єва М. Г. Специфіка проявів стресостійкості у студентської молоді в умовах суспільної кризи. *Humanities Studios: Pedagogy, Psychology, Philosophy*. 2023. Т. 11, № 4. С. 172–179. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/> (дата звернення: 24.03.2026).