

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Тюганова М. С.

аспірантка

Харківського національного університету внутрішніх справ;
асистентка кафедри публічного управління та адміністрування
Державного університету економіки та технологій
ORCID ID: 0009-0007-5016-168

Скворцова Ю. В.

студентка кафедри публічного управління та адміністрування
Державного університету економіки та технологій

У статті досліджуються особливості використання копінг-стратегій залежно від рівня тривожності у підлітків віком від 12 до 17 років. Актуальність теми зумовлена підвищеною психоемоційною чутливістю підлітків, інтенсивними психофізіологічними змінами та зростанням когнітивного та соціального навантаження, що значно підвищує ризик виникнення тривожності та психоемоційних дисбалансів. Вибірка дослідження складалася зі 141 підлітка (63 хлопці, 78 дівчат), яких оцінювали за шкалою GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder 7-item scale) для визначення рівня тривожності та за методикою Лазаруса для визначення домінуючого типу копінг-стратегій (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, унікальні та соціально-орієнтовані стратегії).

Результати кореляційного аналізу за методом Спірмена свідчать про те, що підлітки з високим та дуже високим рівнями тривожності значно частіше застосовують емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, спрямовані на емоційну регуляцію та дистанціювання від стресових чинників, тоді як підлітки з низьким і помірним рівнями тривожності віддають перевагу проблемно-орієнтованим стратегіям, орієнтованим на активне вирішення проблем. Соціально-орієнтовані стратегії не показали статистично значущого зв'язку з рівнем тривожності, що може свідчити про обмежене залучення соціальної підтримки як механізму подолання стресу у підлітковому віці. Отримані результати мають практичне значення для психопрофілактичної та корекційної роботи, зокрема для розроблення цільових програм психологічної підтримки, навчання адаптивним копінг-стратегіям, розвитку навичок емоційної регуляції та підвищення ефективності використання соціальної підтримки.

Дослідження також створює основу для подальших лонгітюдних та експериментальних робіт з оцінки динаміки використання копінг-стратегій у підлітків із різними рівнями тривожності та ефективності психопрофілактичних утручань у різних соціальних і освітніх контекстах.

Ключові слова: підлітки, копінг-стратегії, тривожність, проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг.

Tiuhanova M. S., Skvortsova Y. V. Features of the use of coping strategies depending on the level of anxiety in adolescents

The article examines the peculiarities of using coping strategies depending on the level of anxiety in adolescents aged 12 to 17. The relevance of the topic is due to the increased psycho-emotional sensitivity of adolescents, intense psychophysiological changes, and increased cognitive and social stress, which significantly increases the risk of anxiety and psycho-emotional imbalances. The study sample consisted of 141 adolescents (63 boys and 78 girls), who were assessed using the GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder 7-item scale) to determine their level of anxiety and using Lazarus's methodology to determine the dominant type of coping strategy (problem-oriented, emotion-oriented, unique, and socially-oriented strategies).

The results of Spearman's correlation analysis show that adolescents with high and very high levels of anxiety are significantly more likely to use emotionally-oriented and unique strategies aimed at emotional regulation and distancing themselves from stressors, while adolescents with low and moderate levels of anxiety prefer problem-oriented strategies aimed at active problem solving. Socially-oriented strategies did not show a statistically significant relationship with anxiety levels, which may indicate limited use of social support

as a mechanism for coping with stress in adolescence. The results obtained are of practical importance for psychoprophylactic and corrective work, in particular for the development of targeted psychological support programs, training in adaptive coping strategies, the development of emotional regulation skills, and increasing the effectiveness of social support.

The study also provides a basis for further longitudinal and experimental work on assessing the dynamics of coping strategy use in adolescents with different levels of anxiety and the effectiveness of psychoprophylactic interventions in different social and educational contexts.

Keywords: adolescents, coping strategies, anxiety, problem-oriented coping, emotion-oriented coping.

Вступ. Проблема тривожності у підлітковому віці набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних трансформацій, інформаційного перенавантаження та підвищених вимог до навчальної успішності й соціальної адаптації [11; 20]. Підлітковий вік характеризується інтенсивними психофізіологічними змінами, становленням ідентичності, зростанням значущості міжособистісних стосунків і підвищеною чутливістю до оцінки з боку оточення, що зумовлює підвищену уразливість до стресових впливів [1; 15]. У цей період тривожність може виступати як ситуативною реакцією на стресові події, так і відносно стійкою особистісною характеристикою, що впливає на емоційне благополуччя, поведінкові реакції та навчальну діяльність підлітків [3; 13].

Зростання показників тривожності серед підлітків зумовлює необхідність дослідження психологічних механізмів її регуляції. Одним із таких механізмів є копінг – система когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Теоретико-методологічну основу вивчення копіngu становить транзакційна модель стресу, запропонована Річардом Лазарусом [15; 16], відповідно до якої стрес розглядається як результат взаємодії особистості та середовища, а копінг-стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Подальші дослідження розширили цю класифікацію, виокремивши також стратегії уникнення, пошуку соціальної підтримки, самоконтролю тощо [11; 20].

Емпіричні дослідження переконливо засвідчують наявність статистично значущого зв'язку між рівнем тривожності та характером вибраних копінг-стратегій. Установлено, що підлітки з підвищеними показниками тривожності частіше демонструють переважання емоційно-орієнтованих та унікальних форм

копіngu, які спрямовані передусім на зниження емоційного напруження, а не на безпосереднє розв'язання проблемної ситуації. Натомість підлітки з нижчим рівнем тривожності характеризуються більшою схильністю до використання проблемно-орієнтованих стратегій, що передбачають активний аналіз ситуації, планування та конструктивне подолання труднощів [1; 3; 13]. Аналогічні закономірності простежуються і в українських дослідженнях, у яких зафіксовано взаємозв'язок між домінуванням унікальних копінг-стратегій та високим рівнем шкільної тривожності, а також зниженням ефективності адаптаційних процесів у навчальному середовищі [2; 5].

У сучасних наукових розвідках для кількісного оцінювання рівня тривожності широко використовується шкала GAD-7, розроблена Робертом Л. Спіцером та співавторами, яка характеризується високими показниками внутрішньої узгодженості, валідності та чутливості до змін симптоматики [22]. Зазначений інструмент дає змогу здійснювати надійний скринінг проявів генералізованої тривожності в підлітковій та молодіжній вибірці.

Особливої уваги потребують дослідження копінг-поведінки українських підлітків у контексті освітнього середовища, соціальної нестабільності та зростання психоемоційного навантаження, а також сучасні наукові розвідки, які зосереджуються на структурних характеристиках копінг-стратегій у підлітковому віці, їх динаміці та взаємозв'язку з емоційною регуляцією та адаптаційними ресурсами особистості [6; 8; 10; 19].

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого аналізу специфіки використання копінг-стратегій залежно від рівня тривожності у підлітків, що має велике значення для розроблення науково обґрунтованих програм психопрофілактики та психологічного супроводу в освітньому середовищі.

Методи та методики дослідження.

Для досягнення мети дослідження було взято вибірку зі 141 підлітка віком від 12 до 17 років, що включала як хлопців, так і дівчат. Для оцінювання копінг-стратегій використовувався опитувальник за моделлю Лазаруса [16], що дає змогу визначити типи стратегій подолання стресу: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, унікальні та соціально-орієнтовані. Рівень тривожності визначався за шкалою GAD-7 [22], яка є валідним і надійним інструментом для скринінгу генералізованої тривожності. Обробка та аналіз даних здійснювалися із застосуванням описової статистики для визначення середніх значень і дисперсії та кореляційного аналізу Спірмена для встановлення взаємозв'язку між рівнем тривожності та типами копінг-стратегій.

Результати. У дослідженні взяв участь 141 підліток віком від 12 до 17 років. Для забезпечення прозорості та подальшого аналізу дані були розподілені за віковими групами та статтю учасників. Такий підхід дає змогу оцінити демографічний склад вибірки та підготувати основу для порівняння показників копінг-стратегій та рівня тривожності між різними підгрупами.

На наступному етапі дослідження здійснювався аналіз використання копінг-стратегій відповідно до транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса [16]. Копінг-стратегії були класифіковані за типами: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, унікальні та соціально-орієнтовані. Такий підхід дає змогу розглядати копінг як динамічний процес адаптації до стресових ситуацій з урахуванням індивідуальних особливостей підлітків [4; 11; 23].

Найбільш поширеними серед підлітків є проблемно-орієнтовані стратегії, що свідчить про активну спрямованість на вирішення стресових ситуацій. Це відповідає сучасним дослідженням, які підкреслюють ефективність проблемно-орієнтованого копінгу для адаптації підлітків [7; 12; 24]. Водночас значна частка учасників використовувала емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, що узгоджується з даними про підвищену емоційну чутливість у підлітків та вплив тривожності на вибір механізмів регуляції емоцій [9; 13; 17]. Найменш поширеними були соціально-орієнтовані стратегії, що може свідчити про недостатнє використання соціальної підтримки у подоланні стресу, як показують дослідження локального та міжнародного рівнів [14; 18; 21].

Таблиця 1

Розподіл підлітків за віком і статтю

Вік (роки)	Хлопці, кількість	Дівчата, кількість	Разом, кількість
12	9	9	18
13	9	11	20
14	10	13	23
15	10	12	22
16	12	15	27
17	13	18	31
Разом	63	78	141

Таблиця 2

Розподіл підлітків за домінуючим типом копінг-стратегії (за Лазарусом)

Тип копінг-стратегії	Хлопці, кількість	Дівчата, кількість	Разом, кількість	Разом, %
Проблемно-орієнтовані	28	25	53	37,6
Емоційно-орієнтовані	15	23	38	27
Унікальні	12	20	32	22,7
Соціально-орієнтовані	8	10	18	12,7
Разом	63	78	141	100

У дослідженні для оцінки рівня тривожності підлітків використовували шкалу GAD-7 [22], що є валідним інструментом для скринінгу генералізованої тривожності. Шкала дає змогу класифікувати рівень тривожності на чотири категорії: низький (0–4 бали), помірний (5–9 балів), високий (10–14 балів) та дуже високий (15–21 бал). Розподіл підлітків за рівнем тривожності наведено в табл. 3.

Аналіз даних показав, що переважна частина підлітків (понад 55%) має високий або дуже високий рівень тривожності, що свідчить про підвищене психоемоційне навантаження в підлітковому віці [4; 9; 13; 17]. Такі результати підтверджують актуальність вивчення взаємозв'язку тривожності з копінг-стратегіями, оскільки високий рівень тривожності може модифікувати вибір адаптаційних механізмів та підвищувати ймовірність використання емоційно-орієнтованих чи унікальних стратегій [12; 23].

Гендерний аналіз показав, що дівчата частіше демонструють високий та дуже високий рівні тривожності порівняно з хлопцями, що відповідає міжнародним дослідженням, де підлітки жіночої статі виявляють більшу емоційну чутливість і схильність до тривожних реакцій [7; 17; 21]. Водночас хлопці частіше належать до категорії низького та помірного

рівнів тривожності, що може свідчити про особливості емоційної регуляції та соціокультурних очікувань у формуванні вираженості тривожності.

Для оцінки взаємозв'язку між рівнем тривожності та домінуючими типами копінг-стратегій був використаний коефіцієнт кореляції Спірмена, результати зазначено в табл. 4.

Результати показують, що з підвищенням рівня тривожності позитивні кореляції з емоційно-орієнтованими та унікальними стратегіями зростають, а негативні кореляції з проблемно-орієнтованим копінг-стратегіями стають міцнішими. Це свідчить про те, що більш тривожні підлітки віддають перевагу стратегіям, спрямованим на емоційну регуляцію та уникнення проблем, тоді як менш тривожні підлітки більше орієнтовані на активне вирішення проблем.

Соціально-орієнтовані стратегії залишаються статистично невірогідними в усіх категоріях, що може вказувати на обмежене використання соціальної підтримки як механізму регуляції емоцій у підлітковому віці. Отримані дані узгоджуються з результатами попередніх досліджень, що демонструють взаємозв'язок між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій у підлітків [13; 17; 24]. Ця деталізація дає змогу краще розуміти, які копінг-стратегії є найбільш ефективними для кожного

Таблиця 3

Розподіл підлітків за рівнем тривожності (GAD-7)

Рівень тривожності	Хлопці, n	Дівчата, n	Разом, n	%
Низький (0–4)	12	8	20	14.2
Помірний (5–9)	20	22	42	29.8
Високий (10–14)	18	25	43	30.5
Дуже високий (15–21)	13	23	36	25.5
Разом	63	78	141	100.0

Таблиця 4

Кореляції Спірмена між типами копіngu та рівнем тривожності у підлітків (по категоріях GAD-7)

Рівень тривожності	Проблемно-орієнтовані	Емоційно-орієнтовані	Унікальні	Соціально-орієнтовані
Низький (0–4)	-0.12	0.18*	0.09	0.03
Помірний (5–9)	-0.20*	0.27**	0.15	0.08
Високий (10–14)	-0.32***	0.39***	0.28**	-0.10
Дуже високий (15–21)	-0.35***	0.44***	0.36***	-0.12

Примітка: *** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

рівня тривожності та може слугувати базою для розроблення адаптивних психопрофілактичних і корекційних програм у підлітковому середовищі.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що рівень тривожності суттєво впливає на вибір копінг-стратегій у підлітків. Підлітки з низьким і помірним рівнями тривожності переважно застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, що передбачають активне вирішення проблем, планування дій та пошук конструктивних рішень. У групах із високим і дуже високим рівнями тривожності домінують емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, що свідчить про підвищену потребу в регуляції емоцій, дистанціюванні від стресових чинників та униканні конфліктних ситуацій. Соціально-орієнтовані стратегії залишаються менш поширеними і не демонструють статистично значущих зв'язків із рівнем тривожності, що може свідчити про обмежене використання соціальної підтримки у повсякденному житті підлітків або про низьку ефективність залучення соціальних ресурсів у стресових умовах.

Кореляційний аналіз за методом Спірмена показав негативну кореляцію між рівнем тривожності та проблемно-орієнтованими страте-

гіями та позитивні кореляції з емоційно-орієнтованими і унікальними стратегіями, причому ці зв'язки посилюються у групах із високим та дуже високим рівнями тривожності. Це свідчить про те, що ступінь тривожності безпосередньо модулює вибір механізмів подолання стресових ситуацій і підтверджує гіпотезу дослідження про взаємозв'язок емоційного стану та копінг-поведінки.

Отримані дані мають практичне значення для психопрофілактичної та корекційної роботи з підлітками. Вони можуть бути використані для розроблення диференційованих програм психологічної підтримки, які враховують рівень тривожності та особливості вибору копінг-стратегій. Зокрема, ефективне навчання проблемно-орієнтованим стратегіям, розвиток навичок емоційної регуляції та формування соціальних ресурсів сприятимуть підвищенню адаптивності та зниженню психоемоційного навантаження у підлітків.

Подальші дослідження доцільно проводити у форматі лонгітюдних та експериментальних робіт для виявлення динаміки змін у виборі копінг-стратегій під впливом тривожності, а також оцінки ефективності психопрофілактичних утручань у різних соціальних та освітніх контекстах.

Список використаних джерел

1. Бідюк І., Скуб М. Особливості копінг-стратегій у підлітків із різним типом психологічних захисних механізмів. *Науковий вісник ХДУ Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 2. № 2. С. 20–25
2. Бойко М. Р. Копінг-стратегії шкільної тривожності учнями різного віку : магістерська робота. Львів, 2024. 119 с.
3. Вавілова А. С., Ковшун Т. С. Роль соціоемоційної компетентності у виборі копінг-стратегій особами з підвищеною тривожністю. *Психологічні студії*. 2025. № 4. С. 30–39. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.4.4>
4. Гончарук О. Б. Психологічні чинники тривожності та копіngu у підлітків в умовах освітньої нестабільності. *Психологія і суспільство*. 2021. № 32. С. 78–88.
5. Дуткевич Т. Особливості копінг-поведінки старших підлітків у подоланні страху перед навчальними випробуваннями. *Actual problems of science and education*, м. Будапешт, 29 січня 2017 р. 2017. С. 28–36.
6. Корнієнко І. Дослідження копінг-стратегій студентів із різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 18. С. 395–407. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-18.%p>
7. Петренко В. М., Якимчук С. П. Вплив рівня тривожності на соціальну адаптацію підлітків: копінг-механізми та практичні рекомендації. *Праці Української психологічної асоціації*. 2023. № 7. С. 58–74.
8. Сазонова О. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 23. С. 562–573. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-23.%p>
9. Ткачук Т. А., Якимович М. С. Психологічні особливості копінг-поведінки підлітків у процесі подолання стресових ситуацій. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2. № 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_4_8

10. Тюганова М. С. Особливості проявів копінг-стратегій підлітків із девіантною поведінкою. *Visnyk of V. N. Karazin kharkiv national university. Series psychology*. 2025. № 79. DOI: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-12>
11. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: a meta-analysis and narrative review. / B. E. Compas et al. *Psychological bulletin*. 2017. Vol. 143, no. 9. P. 939–991. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
12. Eschenbeck H., Kohlmann C.-W., Schütz A. Anxiety and coping in adolescents: the role of threat appraisals and coping self-efficacy. *Journal of adolescence*. 2019. No. 76. P. 49–59.
13. Herres J. Adolescent coping profiles differentiate reports of depression and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*. 2015. No. 186. P. 312–319.
14. Lam S. F., Cheng R. W. Y., Ma W. Y. Enhancing coping strategies in adolescents through school-based emotional regulation programs: Effects on anxiety and academic stress. *School Psychology International*. 2017. Vol. 5, no. 38. P. 512–528.
15. Lazarus R. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Free Association Books Limited, 1999.
16. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Incorporated, 1984.
17. The influence of parenting styles and coping strategies on anxiety symptoms in adolescents: a comparative study of groups with and without non-suicidal self-injury behavior / L. Liu et al. *PeerJ*. 2024. Vol. 12. P. e18378. DOI: <https://doi.org/10.7717/peerj.18378>
18. Pubertal Synchrony and Depressive Symptoms: Differences by Race and Sex / A. Stumper et al. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020. Vol. 49, no. 11. P. 2275–2284. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01314-x>
19. Miloradova N. E., Tiuhanova M. S. Social factors in the choice of coping strategies by adolescents with deviant behaviour. *Habitus*. 2024. No. 67. P. 70–75. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.8>
20. Myruski S., Pérez-Edgar K. A., Buss K. A. Adolescent coping and social media use moderated anxiety change. *Journal of Adolescence*. 2024. No. 96. P. 177–195.
21. Shek D. T. L., Li X., Zhu X. Social support as a mediator of adolescent problem behavior: A three-wave longitudinal study in China. *Child Indicators Research*. 2018. Vol. 3, no. 11. P. 745–763.
22. A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder / R. L. Spitzer et al. *Archives of Internal Medicine*. 2006. Vol. 166, no. 10. P. 1092. DOI: <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
23. Skinner E. A., Zimmer-Gembeck M. J. Age Differences and Changes in Ways of Coping across Childhood and Adolescence. *The Development of Coping*. Cham, 2016. P. 53–62. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-41740-0_3
24. Zimmer-Gembeck M. J., Webb H. K., Hunter J. A. Coping and adjustment during adolescence: Links to family, peers, and psychological symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*. 2021. Vol. 9, no. 50. P. 1810–1827.

References

1. Bidiuk, I. A., & Skub, M. H. (2018). Osoblyvosti kopinh-stratehii u pidlitkiv z riznym typom psykholohichnykh zahysnykh mekhanizmiv [Peculiarities of coping strategies in adolescents with different types of psychological defense mechanisms]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia "Psykholohichni nauky"*, 2(2), 20–25. [in Ukrainian].
2. Boiko, M. R. (2024). Kopinh-stratehii shkilnoi tryvozhnosti uchniv riznogo viku [Coping strategies of school anxiety in students of different ages] (Magisterska robota) [Master's thesis]. Lvivska politehnika. [in Ukrainian].
3. Vavilova, A. S., & Kovshun, T. S. (2025). Rol sotsio-emotsiinoi kompetentnosti u vybori kopinh-stratehii osib z pidvyshchenoiu tryvozhnistiu [The role of socio-emotional competence in the choice of coping strategies in individuals with increased anxiety]. *Psykholohichni studii*, (4), 30–39. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.4.4> [in Ukrainian].
4. Honcharuk, O. B. (2021). Psykholohichni chynnyky tryvozhnosti ta kopinhu u pidlitkiv v umovakh osviti [Psychological factors of anxiety and coping in adolescents in educational instability conditions]. *Psykholohiia i suspilstvo*, (32), 78–88. [in Ukrainian].
5. Dutkevych, T. (2017). Osoblyvosti kopinh-povedinky starshykh pidlitkiv u podolanni strakhu pered navchalnymy vyprovuvanniamy [Peculiarities of coping behavior of older adolescents in overcoming fear of academic examinations]. *In Actual problems of science and education* (pp. 28–36). [in Ukrainian].
6. Kornienko, I. O. (2019). Doslidzhennia kopinh-stratehii studentiv z riznym rivnem tryvozhnosti v sytuatsii ispytu [Study of coping strategies of students with different levels of anxiety in exam situations]. *Problemy suchasnoi psykholohii*. (18), 395–407. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-18.%p> [in Ukrainian].

7. Petrenko, V. M., & Yakymchuk, S. P. (2023). Vplyv rinvia tryvozhnosti na sotsialnu adaptatsiiu pidlitkiv: kopinh-mekhanizmy ta praktychni rekomendatsii [Influence of anxiety level on social adaptation of adolescents: coping mechanisms and practical recommendations]. *Pratsi Ukrainskoi psykholohichnoi asocii*, 7, 58–74. [in Ukrainian].
8. Sazonova, O. V. (2019). Doslidzhennia spivvidnoshennia mizh dominuiuchymy kopinh-stratehiiamy, rinvnem tryvozhnosti ta samoostiinky uchniv [Study of the relationship between dominant coping strategies, anxiety level, and self-esteem of students]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, (23), 562–573. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-23.%p> [in Ukrainian].
9. Tkachuk, T. A., & Yakymovych, M. S. (2016). Psykholohichni osoblyvosti kopinh-povedinky pidlitkiv v protsesi podolannia stresovykh sytuatsii [Psychological peculiarities of coping behavior of adolescents in overcoming stressful situations]. *Tekhnologii rozvytku intelektu*, 2(4). Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_4_8 [in Ukrainian].
10. Tiuhanova, M. (2025). Osoblyvosti proiaviv kopinh-stratehii pidlitkiv z deviantnoiu povedinkoio [Peculiarities of coping strategies manifestations in adolescents with deviant behavior]. *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (79). <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-12> [in Ukrainian].
11. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: a meta-analysis and narrative review. *Psychological bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
12. Eschenbeck, H., Kohlmann, C.-W., & Schütz, A. (2019). Anxiety and coping in adolescents: the role of threat appraisals and coping self-efficacy. *Journal of adolescence*, (76), 49–59.
13. Herres, J. (2015). Adolescent coping profiles differentiate reports of depression and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*, (186), 312–319.
14. Lam, S. F., Cheng, R. W. Y., & Ma, W. Y. (2017). Enhancing coping strategies in adolescents through school-based emotional regulation programs: Effects on anxiety and academic stress. *School Psychology International*, 5(38), 512–528.
15. Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Free Association Books Limited.
16. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Incorporated.
17. Liu, L., Hu, X., Xie, H., Hu, C., Zhou, D., Zhang, J., Kong, Y., & Cheng, F. (2024). The influence of parenting styles and coping strategies on anxiety symptoms in adolescents: a comparative study of groups with and without non-suicidal self-injury behavior. *PeerJ*, 12, e18378. <https://doi.org/10.7717/peerj.18378>
18. Stumper, A., Graham, A. A., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2020). Pubertal Synchrony and Depressive Symptoms: Differences by Race and Sex. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(11), 2275–2284. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01314-x>
19. Miloradova, N. E., & Tiuhanova, M. S. (2024). Social factors in the choice of coping strategies by adolescents with deviant behaviour. *Habitus*, (67), 70–75. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.8>
20. Myruski, S., Pérez-Edgar, K. A., & Buss, K. A. (2024). Adolescent coping and social media use moderated anxiety change. *Journal of Adolescence*, (96), 177–195.
21. Shek, D. T. L., Li, X., & Zhu, X. (2018). Social support as a mediator of adolescent problem behavior: A three-wave longitudinal study in China. *Child Indicators Research*, 3(11), 745–763.
22. Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
23. Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). Age Differences and Changes in Ways of Coping across Childhood and Adolescence. V *The Development of Coping* (с. 53–62). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-41740-0_3
24. Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. K., & Hunter, J. A. (2021). Coping and adjustment during adolescence: Links to family, peers, and psychological symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 9(50), 1810–1827.

Дата першого надходження статті до видання: 18.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 15.05.2026