

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ВИЯВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

BEHAVIORAL COPING STRATEGIES OF ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ANXIETY

У статті надано теоретичне обґрунтування та результати емпіричного вивчення особливостей копінг-стратегій поведінки підлітків із різним рівнем розвитку тривожності. Вихідними положеннями дослідження є розуміння копінг-стратегій як способів перцепції та інтерпретації підлітком стресової ситуації, що забезпечують зниження психологічного напруження та є засобом підвищення стресостійкості. Тривожність розглядається як психологічний чинник, що впливає на вибір підлітком стратегій опанування стресу.

У дослідженні застосовано методіку копінг-тесту за Р. Лазарусом та шкалу тривожності Ч. Спілберґера в адаптації Ю. Л. Ханіна. Вибіркова сукупність становила 60 осіб віком від 14 до 15 років. Результати емпіричного дослідження дають змогу визнати роль тривожності як індивідуально-психологічної властивості підлітка у виборі копінг-стратегій у ситуації переживання стресу. Підлітки з низьким рівнем тривожності частіше використовують стратегію позитивної переоцінки події, що викликала переживання стресу, порівняно з респондентами з високим та середнім рівнями тривожності. Установлено статистичну відмінність частоти прояву стратегій планування та вирішення проблеми для підлітків із високим рівнем особистісної тривожності порівняно з особами, що мають середній рівень тривожності. Водночас підлітки з низьким рівнем розвитку особистісної тривожності частіше використовують цю стратегію порівняно з підлітками із середнім рівнем розвитку цієї властивості. Низька тривожність – це суб'єктивний чинник, що надає перевагу підліткам у здатності сприймати позитивні боки стресової ситуації, бачити у неї не лише загрози, а й потенційні можливості. Висока тривожність спонукає до інтерпретації ситуації як такої, що потребує негайного втручання, спроби її вирішення та виконує роль засобу зниження впливу стресового триггеру. Однак підлітки із середнім показником розвиненості тривожності проявляють більшу різнобічність у виборі стратегій опанування, що забезпечує їм продуктивне ставлення до стресової ситуації з урахуванням її особливостей. Отже, прямої залежності між рівнем тривожності та перевагами у виборі стрес-долаючої поведінки не встановлено. Скоріше можна говорити про наявність своєрідності реагування на стрес підлітків із відповідним показником розвиненості особистісної тривожності.

Ключові слова: стрес, стресостійкість,

копінг-стратегія, підліток, реактивна тривожність, особистісна тривожність.

The article provides a theoretical justification and the results of an empirical study of the peculiarities of the coping strategies of the behavior of adolescents with different levels of anxiety development. The starting points of the study are the understanding of coping strategies as ways of perception and interpretation of a stressful situation by a teenager, which provide a reduction in psychological stress and are a means of increasing stress resistance. Anxiety is considered as a psychological factor that influences a teenager's choice of a stress management strategy. The research used the coping test method according to R. Lazarus and the anxiety scale of Ch. Spielberger adapted by Yu. L. Khanin. The sample consisted of 60 people aged 14 to 15 years. The results of the empirical study allow us to recognize the role of anxiety, as an individual psychological characteristic of a teenager, in the manifestation of coping strategies in a situation of experiencing stress. Adolescents with a low level of anxiety more often use the strategy of positive reappraisal of the stressful event compared to respondents with a high and medium level of anxiety. A statistical difference in the frequency of manifestation of the planning strategy and problem solving was established for teenagers with a high level of personal anxiety compared to individuals with an average level of anxiety. At the same time, adolescents with a low level of development of personal anxiety more often use this strategy than adolescents with an average level of development of this trait. Low anxiety is a subjective factor that gives teenagers an advantage in the ability to perceive the positive aspects of a stressful situation, to see in it not only threats, but also potential opportunities. High anxiety prompts the interpretation of the situation as requiring immediate intervention and attempts to resolve it, acting as a means of reducing the impact of the stress trigger. However, adolescents with an average indicator of the development of anxiety show greater versatility in choosing coping strategies, which provides them with a productive attitude to a stressful situation, taking into account its characteristics. Therefore, a direct relationship between the level of anxiety development and stress-coping behavior has not been established. Rather, we can talk about the presence of a unique response to stress in teenagers with a corresponding indicator of the development of personal anxiety.

Key words: stress, stress resistance, coping strategy, adolescent, reactive anxiety, personal anxiety.

УДК 159.922:83:159.944

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.8>

Мирошник О.Г.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Постановка проблеми. Підлітковий вік характеризується значними змінами у розвитку особистості. Ці зміни викликані соматичними, соціальними та психологічними чинниками. Маргінальний статус підлітка підвищує вірогідність переживання ним складних ситуацій взаємодії з дорослими та однолітками як стресових. Продуктивне опанування

копінг-поведінки в ситуаціях стресу є важливою особистісною компетентністю та засобом підвищення стресостійкості [12]. Розуміння чинників, що впливають на психологічне здоров'я, здатність підлітків протистояти стресу, виявляючи стресостійкість, є актуальним завданням сучасної психологічної науки та практики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема стресу та стресостійкості у наукових розвідках включає вивчення структури цих феноменів [6; 14; 16] та чинників, що мають вплив на їх функціонування [7; 8]. Копінг-стратегії розглядаються у статусі зовнішнього чинника стресостійкості особистості [4; 5; 11; 12].

Стрес-долаюча поведінка стала предметом вивчення багатьох дослідників, серед яких: Р. Лазарус, С. Фолкман [17], Е. Фриденберг, Р. Льюїс [15], Г. Дупчак [3], Л. Карамушка [4], М. Корольчук [7], М. Кононова [5], О. Мирошник [19], В. Олефір [8], Ю. Снігур [10], Н. Ярош [14] та ін. У цих дослідженнях надано теоретичне обґрунтування ролі опанувальної поведінки в ситуації стресу, розглянуто різновиди копінгу, досліджено предиктори, що визначають вибір певного копінгу. Значну кількість публікацій присвячено особливостям переживання стресу представниками різних професій. Дослідження західних психологів С. Кобейса, С. Мадді [16] значно розширили дискурс проблематики стресостійкості, зокрема й у дитячому віці. Ідеться про явище життестійкості (hardiness) як універсальної готовності до подолання складних подій та обставин. Значна увага приділяється програмам, що сприяють підвищенню стресостійкості та включають формування навичок саморегуляції, самоконтролю, опанувальних стратегій поведінки в ситуації стресу в підлітковому віці [1; 6; 17].

Разом із тим визначення індивідуально-психологічних особливостей емоційної сфери підлітків, що мають зв'язок зі стресостійкістю та вибором копінг-стратегій, потребує подальшого уточнення.

Виклад результатів дослідження. Мета дослідження полягала у вивченні особливостей копінг-поведінки підлітків із різним рівнем розвитку тривожності.

Аналіз стресогенних сфер у житті і діяльності підлітків дав змогу визначити найбільш типові кризові ситуації для цього вікового етапу: взаємодія з батьками, братами та сестрами; спілкування з учителями та однолітками; ситуації втрати близьких та аутомортальна тривога; особисте майбутнє; політична ситуація у країні [12]. Виявилось, що серед різноманіття емоційних переживань підлітків у кризових ситуаціях пріоритет належить переживанням страждання, смутку, страху, безвихідності, тобто емоційним переживанням групи «печаль». Проблема психологічного подолання підлітками негативних переживань у ситуаціях стресу передбачає розуміння не тільки базових психологічних механізмів переживання, а й значення ролі особистісних чинників, що впливають на вибір способу роботи з переживанням, тобто копінг-дії. Під копінгом, або опануванням, розуміються «когнітивні та поведінкові способи подолання специфічних

зовнішніх та внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як такі, що перевищують її можливості» [17, с. 141].

Отже, копінг-стратегії – це специфічні форми цілеспрямованої поведінки, що забезпечують подолання причин стресу або пом'якшують результати негативного впливу стресогенних чинників. Традиційно проблематика копінгу включає такі напрями дослідження: вивчення ролі копінгу та захисних механізмів у психологічному благополуччі людини (Дж. Вейлант, П. Крамер); розгляд чинників стресу та типів реакції на нього (Р. Лазарус, С. Фолкман); аналіз ролі копінг-стратегій у процесах саморегуляції, їхнього впливу на ефективність діяльності та соціально-психологічну поведінку (К. Карвер, М. Шейер).

Особливий інтерес для нас представляє когнітивно-феноменологічна теорія опанування стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана. На думку науковців, причиною емоційних переживань є когнітивна оцінка ситуації, яка надається людиною. Процес оцінювання включає два етапи. На етапі первинної оцінки визначається ступінь небезпечності ситуації (байдужа, злегка позитивна і стресова). Вторинна когнітивна оцінка здійснює розпізнавання можливостей і вибір стратегії вирішення ситуації. Відповідно до результату когнітивної оцінки здійснюється вибір стратегії її вирішення. Основна мета копінг-поведінки – забезпечення фізичного та психічного здоров'я людини [18].

Значна увага дослідників приділяється розробленню типології копінг-стратегій. Єдиної класифікації стрес-долаючої поведінки не існує. Насамперед, виділяють базові копінги: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання» [14]. Л. Карамушка та Ю. Снігур [4] пропонують розрізняти копінг за ступенем активності (активні – пасивні), мірою ефективності (конструктивні, відносно конструктивні та неконструктивні), гнучкістю у використанні копінгу. Р. Лазарус та С. Фолкман у межах власного підходу розрізняють такі копінг-стратегії: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, ухвалення відповідальності, уникнення – втеча, планове розв'язання проблеми, позитивна переоцінка [17].

Предметом особливої уваги дослідників є індивідуальні відмінності людей у здійсненні механізму оцінки ситуації як стресової. Серед важливих особистісних властивостей підлітка найбільш уразливою у ситуації стресу є підвищена тривожність [12]. Тривожність як психічна властивість притаманна кожній людині. Вона виконує захисну та мотиваційну функції, забезпечуючи передбачення небезпеки та готовність до неї [2]. Водночас висока тривожність сприяє перебільшенню загрози та зниженню якості життя. Відомо, що К. Ізард

розглядав тривогу як складну емоцію, до змісту якої входять страх, смуток, сором, гнів, збудження, провинна. Переважаючою емоцією у синдромі тривожності є страх [12].

Отже, тривожність проявляється у переживанні емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям можливої небезпеки. Прийнято розрізняти стан тривоги (реактивна тривожність) та тривожність як психічну властивість особистості або рису темпераменту (особистісна тривожність). Тривожність є складником емоційної стійкості людини, що має зв'язок зі стресостійкістю [7]. Для визначення ролі тривожності в особливостях прояву копінг-стратегій для подолання стресової ситуації підлітками було проведено емпіричне дослідження.

Програма емпіричного етапу дослідження включала такі завдання: формування вибіркової сукупності; визначення рівня та форми тривожності підлітків, аналіз домінуючих копінг-стратегій поведінки в ситуації стресу; вивчення особливостей тривожності у підлітків із різними стратегіями стрес-долаючої поведінки.

Для виявлення тривожності використано шкалу тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна. Вивчення копінг-поведінки здійснювалося за методикою копінг-тесту Р. Лазаруса. Дослідження проводилося на базі загальноосвітніх шкіл м. Полтава. У ньому взяли участь 60 учнів 9-х класів (із них 30 хлопців та 30 дівчат).

Результати дослідження. Дослідження особливостей рівнів розвитку тривожності та особливостей форм у вибірковій сукупності показало, що 50% респондентів мали середній рівень розвиненості ситуативної тривожності (серед них 27% хлопців, 23% дівчат) та 50% – особистісної тривожності (серед них 20% хлопців, 30% дівчат).

Щодо підгрупи з високим рівнем ситуативної тривожності, то до її складу увійшло 24% респондентів (11% хлопців та 13% дівчат). У 20% підлітків визначено високий рівень особистісної тривожності (10% хлопців та 10% дівчат). До групи з низьким рівнем ситуативної та особистісної тривожності увійшло відповідно 26% (13% хлопців та 13% дівчат) та 30% (20% хлопців та 10% дівчат) респондентів. Установлений розподіл показників рівня розвитку форм тривожності підлітків відповідає даним дослідження інших науковців [12]. Середній рівень тривожності становить 50% від загальної чисельності досліджуваних.

Дослідження домінуючих копінг-стратегій поведінки підлітків у ситуації стресу дало такі результати. Показники прояву копінг-стратегій, що є яскраво вираженими, у вибірковій сукупності становили: конфронтація – 3%; дистанціювання – 13%; самоконтроль – 33%; пошук соціальної підтримки – 20%; при-

йняття відповідальності – 23%; втеча – уникнення – 13%, планування рішення – 27%; позитивна переоцінка – 33%.

Ранжування за частотою прояву копінг-стратегій показало, що на першому місці знаходиться стратегія позитивної переоцінки та самоконтролю. Е. Фриденберг та Р. Льюїс [15] відносять ці стратегії до продуктивного стилю поведінки у стресі. Позитивна переоцінка полягає у фокусуванні підлітка на позитивних аспектах ситуації, умінні проявляти оптимістичний погляд на речі, нагадувати собі про те, що є люди, які перебувають у гіршому становищі. Самоконтроль як спосіб опанування ґрунтується на здатності підлітків контролювати свої емоції, думки та дії. Цей копінг потребує розвиненої здатності до саморегуляції, довільного контролю за перебігом власних процесів та психічних станів.

На другому місці за результатами діагностичного дослідження знаходяться стратегії планування та вирішення проблем. Цей різновид копінгу також відноситься до продуктивного типу та виявляється у прагненні зрозуміти проблему, знайти шляхи її вирішення. Копінг, орієнтований на розв'язання проблеми, може зменшувати негативний вплив стресових чинників тривалої дії. Н. Ярош зазначає, що використання копінгу, сфокусованого на проблемі, має зв'язок зі зниженням депресії й поточного дистресу [14].

Далі йдуть стратегії прийняття відповідальності та пошуку соціальної підтримки. Прийняття відповідальності проявляється у здатності підлітків визнавати свою роль у виникненні проблем та перешкод, готовності взяти відповідальність за їх усунення. Водночас ця стратегія може за певних обставин сприяти невинуватій самокритиці та незадоволеності собою. Стратегія соціальної підтримки за типологією Е. Фриденберга та Р. Льюїса [15] відноситься до проміжного стилю подолання. Вона проявляється у прагненні підлітків поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням. Дослідники відносять її до активних копінг-стратегій, спрямованих на усунення або послаблення впливу стресової ситуації [3]. Останню сходинку у цьому переліку займають дистанціювання, втеча – уникнення та конфронтація. Ці стратегії відносять до деструктивних, непродуктивних. Дистанціювання виявляється в ігноруванні проблеми, її свідомому блокуванні. З одного боку, ця стратегія запобігає інтенсивним емоційним реакціям, з іншого – може знецінювати власні переживання, сприяти ігноруванню можливостей активного подолання проблемних ситуацій. Утеча – уникнення дає можливість швидко знизити емоційну напругу, однак відсутність спроб вирішення проблеми сприяє накопиченню труднощів. Конфронтація як копінг-дія

Таблиця 1

Домінуючі копінг-стратегії у підлітків із різними показниками тривожності (%)

Назва копінгу	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	ситуативна	особистісна	ситуативна	особистісна	ситуативна	особистісна
Конфронтація	-	11	7	-	-	-
Дистанціювання	38	22	7	13	-	-
Самоконтроль	38	33	33	27	43	50
Пошук соціальної підтримки	25	22	13	13	25	22
Прийняття відповідальності	-	-	27	27	43	50
Втеча/ уникнення	13	-	13	13	13	33
Планування Вирішення проблеми	13	44	20	7	29	50
Позитивна переоцінка	25	56	27	27	29	17

проявляється в імпульсивності поведінки, іноді з елементами ворожості та конфліктності. Цей копінг при цьому втрачає свою організованість та цілеспрямованість та стає способом зменшення напруги.

Наступний етап дослідження включав процедуру порівняльного аналізу особливостей домінуючих копінг-стратегій у підлітків із різним рівнем розвитку тривожності. Результати кількісного аналізу особливостей копінг-дій у підлітків із різними показниками тривожності подано в табл. 1.

Дані розподілу частоти прояву домінуючих стратегій копінгу у підлітків із різним рівнем особистісної та ситуативної тривожності показали, що для підлітків із низьким рівнем тривожності не є властивим прояв прийняття відповідальності та втечі – уникнення. Цьому є логічне пояснення. Так, низька тривожність, що супроводжується безтурботністю, а інколи байдужістю, не має зв'язку з прагненням передбачати події, контролювати наслідки власних дій, а тому брати за них відповідальність. Недооцінка складності проблем не потребує від підлітка сприймати їх як загрози, яких треба уникати. Натомість у ситуації стресу вони найчастіше проявляють такі копінг-стратегії, як позитивна переоцінка, планування, вирішення проблеми, самоконтроль. Ці копінг-дії належать до активних стратегій, що виявляються у цілеспрямованому усуненні або послабленні впливу стресової ситуації. Водночас у цій групі підлітків встановлено наявність неконструктивних стратегій опанування, зокрема дистанціювання та конфронтації.

У групі підлітків із середнім рівнем тривожності домінують такі копінг-стратегії: самоконтроль, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності. Меншою мірою для них є характерними прояв пошуку соціальної під-

тримки, втеча – уникнення. Показник частоти прояву копінгу планування та вирішення проблем для реактивної та особистісної тривожності в групі цих підлітків має суттєві статистичні відмінності за критерієм Фішера ($\varphi = 2,157$ для $p=0,05$). Підлітки з таким рівнем тривожності використовують цю копінг-стратегію для зниження поточного дистресу скоріше лише в окремих ситуаціях. Для групи підлітків із високим рівнем тривожності домінуючими є такі копінг-стратегії: прийняття відповідальності, самоконтроль, планування та вирішення проблеми. Ці стратегії подолання відносяться до групи активних та продуктивних. Підлітки цієї групи не використовують конфронтацію та дистанціювання, хоча в їхньому арсеналі знаходиться також стратегія втечі та уникнення.

Аналіз широти діапазону домінуючих копінг-стратегій показав перевагу підлітків із середніми рівнем тривожності порівняно з групою підлітків, що мають низький та високий рівні розвиненості цієї властивості. Іншими словами, ця група підлітків проявляє більшу гнучкість та різнобічність у виборі стратегій опанування. На думку Н. Ярош [14], така здатність забезпечує продуктивне ставлення до стресової ситуації з урахуванням її особливостей.

Із метою перевірки на статистичну значущість визначених відмінностей відсоткових часток домінуючих копінг-стратегій підлітків із різними ознаками розвитку тривожності використано критерій φ (непараметричний критерій кутового перетворення Фішера).

За результатами статистичного аналізу було встановлено наявність статистичних відмінностей у частоті прояву копінг-стратегій позитивної переоцінки, планування та вирішення проблем у групах респондентів із різним рівнем тривожності.

Так, у підлітків із низьким рівнем особистісної тривожності частка тих, хто використовує стратегію позитивної переоцінки, більша, ніж у підлітків із середнім ($\varphi = 2,005$ для $p=0,05$) та високим ($\varphi = 2,258$ для $p=0,01$) рівнями тривожності. Стратегія планування та вирішення проблеми частіше використовується підлітками з високим рівнем тривожності порівняно з підлітками, що мають середній рівень тривожності ($\varphi = 3,030$ для $p=0,01$). Статистичну відмінність у частоті прояву цієї стратегії встановлено також під час порівняння групи підлітків із низьким та середнім рівнями тривожності ($\varphi = 3,069$ для $p=0,01$).

Висновки. Результати емпіричного дослідження дають змогу визнати роль тривожності як індивідуально-психологічної особливості підлітка у прояві його копінг-стратегій у ситуації переживання стресу. Установлено існування відмінностей частоти прояву копінг-дій у групах підлітків із різними показниками розвиненості особистісної тривожності.

Підлітки з низьким рівнем тривожності частіше використовують стратегію позитивної переоцінки події, що викликала переживання стресу, порівняно з респондентами з високим та середнім рівнями тривожності.

Установлено статистичну відмінність частоти прояву стратегії планування та вирішення проблеми для підлітків із високим рівнем особистісної тривожності порівняно з особами, що мають середній рівень тривожності. Водночас частка підлітків із низьким рівнем розвитку особистісної тривожності, що використовують цю стратегію, більша, ніж частка підлітків із середнім рівнем розвитку цієї властивості.

Виходячи з положень когнітивно-феноменологічного підходу, копінг-стратегії мають забезпечувати зниження психологічного напруження, що породжується суб'єктивними чинниками та особливостями перцепції, інтерпретації ситуації. Низька тривожність – це суб'єктивний чинник, що надає перевагу підліткам у здатності сприймати позитивні боки стресової ситуації, бачити у ній не тільки загрози, а й потенційні можливості. Висока тривожність спонукає до інтерпретації ситуації як такої, що потребує негайного втручання та спроби її вирішення, виконуючі роль засобу зниження впливу стресового триггеру. Однак підлітки із середнім показником розвиненості тривожності проявляють більшу гнучкість та різнобічність у виборі стратегій опанування, що забезпечує їм продуктивне ставлення до стресової ситуації з урахуванням її особливостей.

Усе зазначене дає змогу зробити висновок про те, що не існує прямої залежності між рівнем розвиненості тривожності та перевагами у виборі стрес-долаючої поведінки. Скоріше можна говорити про наявність своєрідності реагування на стрес підлітків із різними показниками розвиненості особистісної тривожності.

Перспективою подальшого дослідження є розроблення психокорекційних програм підвищення стресостійкості, що враховують психологічний профіль особистості підлітка.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гірняк Н. Стресостійкість як чинник вибору копінг-стратегій у старшому підлітковому віці. *Студентський науковий вісник*. 2014. № 35. С. 104–108.
2. Гринечко А. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2017. Вип. 41. С. 32–44.
3. Дубчак Г.М. Формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 3(1). С. 173–179.
4. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Т. I. Вип. 55. С. 23–29.
5. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. С. 22–23.
6. Кормило О., Чип Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 12. С. 68–78.
7. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2009. 576 с.
8. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172.
9. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування у сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 4. С. 113–117.
10. Снігур Ю.С. Зв'язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3(17). С. 114–121.
11. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А.Б. Опанувальна поведінка особистості в психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 2. С. 23–27.
12. Шатковська О.І., Кушнір Ю.В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. № 11(51). С. 835–838.
13. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.
14. Ярош Н.С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2015. № 58. С. 60–64.

15. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.

16. Maddi S. The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal*. 2002. Vol. 54. № 1. P. 173–185.

17. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 460 p.

18. Lazarus, R.S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 2000. № 55. P. 665–673.

19. Myroshnyk O., Titov I., Titova T., Teslenko M. Sanogenic reflection and coping behavior of university students. *Journal of Positive School Psychology*. 2022. Vol. 6. № 6. P. 4189–4196.