

кліматом, наявністю природних ресурсів [2, с. 36]. Особливе місце в цій системі займає, на нашу думку, антеїзм як особливе ставлення до матінки-землі, яка є одвічним джерелом життєдайної сили українців. Варто сказати і про інші особливості ментальної природи українців – індивідуалізм, український екзистенціалізм, кордоцентризм тощо.

Література

1. Муляр В. І. Російсько-українська війна: фіналізація конфлікту ментальностей. *100-річчя Поліського національного університету: здобутки, реалії, перспективи*: збірник праць учасників Міжнародної науково-практичної конференції (1 листопада 2022 р.). Житомир: Поліський національний університет, 2022. С. 323–329.
2. Муляр В. І. Філософія. Підручник. Житомир: Вид. ПП «Рута», 2025. 400 с.
3. Філософський словник / За ред. В. І. Шинкарука. 2 вид., перероб. і доп. Київ: Головред УРЕ, 1986. 800 с.

Тюганова Марія – аспірантка

Харківського національного університету
внутрішніх справ України, асистент кафедри
публічного управління та адміністрування
Державного університету економіки на
технологій.

РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ФОРМУВАННІ МЕНТАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

У тезах розглянуто проблему ролі копінг-стратегій у формуванні ментальної стійкості підлітків в умовах сучасних соціальних та воєнних викликів. Проаналізовано сутність копінг-стратегій як психологічного ресурсу подолання стресу та їх значення у забезпеченні адаптації особистості. Визначено основні індивідуально-психологічні чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій у підлітковому віці. Розкрито взаємозв'язок між характером копінг-поведінки та рівнем ментальної стійкості підлітків. Обґрунтовано, що використання адаптивних копінг-стратегій сприяє збереженню психологічного благополуччя, зниженню тривожності та підвищенню здатності до ефективної адаптації в умовах стресу. Акцентовано увагу на необхідності формування конструктивних способів подолання труднощів у межах психолого-педагогічної роботи з підлітками.

У сучасних умовах воєнного стану, соціальної нестабільності та постійного інформаційного навантаження проблема збереження психічного здоров'я підлітків набуває особливої значущості. Сучасне підліткове середовище характеризується підвищеним рівнем невизначеності, емоційної напруги та впливом численних стресогенних факторів, що зумовлює

зростання психологічної вразливості цієї вікової категорії. Підлітковий вік є критичним періодом становлення особистості, у якому формуються базові механізми реагування на стрес, адаптації та саморегуляції. Саме в цей період закладаються основи подальшої життєстійкості, здатності до подолання труднощів та ефективної взаємодії з навколишнім середовищем.

Зростання рівня тривожності, емоційної напруги, фрустрації та поведінкових ризиків серед підлітків актуалізує необхідність дослідження психологічних ресурсів, що забезпечують їхню ментальну стійкість. Особливої уваги потребують чинники, які сприяють збереженню внутрішньої рівноваги, зниженню негативного впливу стресу та формуванню адаптивних моделей поведінки в умовах кризових ситуацій.

Одним із ключових таких ресурсів виступають копінг-стратегії, які визначають способи подолання стресових ситуацій та регуляції емоційного стану. Вони розглядаються як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на адаптацію до складних життєвих обставин та подолання внутрішньої напруги [7]. Копінг-стратегії забезпечують активну взаємодію особистості зі стресовими подіями, сприяючи переоцінці ситуації, мобілізації внутрішніх ресурсів і вибору ефективних способів реагування.

Ефективність копінг-стратегій значною мірою визначає рівень психологічного благополуччя особистості, її здатність протистояти стресу, зберігати емоційну стабільність і підтримувати конструктивну поведінку навіть у складних життєвих обставинах [4]. Використання адаптивних копінг-стратегій сприяє розвитку ментальної стійкості, тоді як домінування дезадаптивних способів подолання труднощів може призводити до погіршення психоемоційного стану та ускладнення процесів соціальної адаптації підлітків.

У підлітковому віці вибір копінг-стратегій залежить від низки індивідуально-психологічних чинників, зокрема особливостей самооцінки, рівня розвитку емоційної регуляції, сформованості Я-концепції, соціального досвіду, а також умов сімейного виховання та міжособистісної взаємодії [1; 3]. Важливу роль відіграє також рівень соціальної підтримки, який отримує підліток у родині, серед однолітків та в освітньому середовищі. Дослідження свідчать, що підлітки з адекватною самооцінкою, розвиненими навичками самоконтролю та позитивним соціальним досвідом частіше обирають конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем, пошук допомоги та переосмислення ситуації [1]. Натомість дефіцит емоційної підтримки та негативний соціальний досвід можуть зумовлювати формування дезадаптивних способів подолання труднощів.

Ментальна стійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігати емоційну рівновагу та конструктивно вирішувати проблемні ситуації [6]. Вона охоплює такі компоненти, як емоційна стабільність, стресостійкість, здатність до саморегуляції та гнучкість поведінкових реакцій.

Ментальна стійкість формується в процесі взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних впливів, виступаючи важливим показником психологічного благополуччя підлітка.

Взаємозв'язок між копінг-стратегіями та ментальною стійкістю є двостороннім і взаємозумовленим. З одного боку, використання адаптивних копінг-стратегій, таких як аналіз проблемної ситуації, планування, звернення по соціальну підтримку та позитивна переоцінка, сприяє підвищенню рівня ментальної стійкості. З іншого боку, сформована ментальна стійкість забезпечує більш ефективний вибір стратегій подолання труднощів. Натомість домінування дезадаптивних форм копінг-поведінки, зокрема уникнення, агресії, імпульсивних реакцій або заперечення проблеми, може призводити до зниження рівня психологічної стійкості, підвищення тривожності та порушення процесів соціальної адаптації 5].

В умовах воєнних викликів підлітки стикаються з додатковими стресогенними факторами, такими як відчуття небезпеки, нестабільність соціального середовища, вимушені зміни способу життя та обмеження соціальних контактів. Це суттєво ускладнює процеси їхньої психологічної адаптації та підвищує ризик виникнення емоційних і поведінкових порушень. У таких умовах особливого значення набувають ефективні копінг-стратегії як ресурс збереження психічного здоров'я, підтримання внутрішньої рівноваги та запобігання негативним поведінковим проявам [2]. Це зумовлює необхідність цілеспрямованого формування конструктивних способів подолання стресу в межах психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, емоційної компетентності та адаптивної поведінки.

Отже, копінг-стратегії відіграють важливу роль у формуванні ментальної стійкості підлітків, виступаючи ключовим механізмом їхньої адаптації до складних життєвих умов та забезпечення психологічного благополуччя. Їх розвиток і підтримка мають розглядатися як пріоритетний напрям психологічного супроводу підлітків, особливо в умовах підвищеного соціального та емоційного навантаження.

Література

1. Дідковська Л. Психологічні особливості копінг- стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2019. № 24. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159315>
2. Кирпенко Т. Вплив механізмів психологічного самозахисту на особистісні утворення та поведінкові моделі підлітків. Проблеми сучасної психології. 2015. № 27. С. 198–210. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10680/1/problemi_suchasnoji_psikhologiji-vip.-27kyrpenko.pdf
3. Мирошник О.Г. Копінг-стратегії як вияв стресостійкості підлітків із різним рівнем тривожності. Габітус. 2023. № 50. С. 46-51. URL: https://habitus.od.ua/journals/2023/50-2023/50_2023.pdf

4. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. / B. E. Compas et al. *Psychological bulletin*. 2001. Vol. 127, no. 1. P. 87–127. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
5. Hanaba S., Hanaba V. Coping strategies of adolescents in a situation of staying of the family members in the area of ato. *Scientific notes of ostroh academy national university: psychology series*. 2018. Т. 1, № 7. С. 78–82. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2018-7-78-82>
6. Khudobin O. Y., Tsarkova O. V. Дослідження якостей особистості, які впливають на формування копінг-стратегії. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 35. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157283>
7. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, Incorporated, 1984.