

## КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ВАЖЛИВИЙ ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ПІДЛІТКОВИХ КРИЗ

*В статті проаналізовано вплив роль копінг-поведінки як особистісного ресурсу у подоланні підліткових криз. Автор зосереджує увагу на усвідомленні того, що саме у підлітковому віці будь-які життєві стресові ситуації можуть мати негативний вплив на розвиток особистості при різноманітних проявах підліткової кризи і спричиняти застосування підлітками неадаптивних стратегій копіngu, що негативно впливає на їхній актуальний стан і може мати негативний вплив на адаптивні можливості і в дорослому віці. Автор висловлює думку, що підліткова криза спричиняє виснаження енергетичних і фізичних ресурсів підлітка і тому актуальним стає відновлення копінг-ресурсів. Виділено п'ять шляхів позитивного впливу соціальних відносин і підтримки на процес подолання стресу: соціальний ефект «щита»; когнітивний ефект «щита»; ефект емоційної розрядки і буферизації. Стверджується, що розвиненість комунікативної сфери – важливий особистісний ресурс копінг-поведінки, а саме: емпатія, афіліація та сензитивність до відчуження.*

*На думку автора, особливістю копінг-поведінки у підлітковому віці є те, що несформованість стилю поведінки у стресовій ситуації може призвести до того, що використання підлітком неадаптивних стратегій, які мали короткостроковий позитивний ефект, може призвести до подальшого їх закріплення як переважаючих. Така ситуація може мати негативний вплив на адаптивність людини в дорослому житті.*

**Ключові слова:** підліткова криза, підлітковий вік, копінг-поведінка, копінг-ресурси, особистісні ресурси, стратегії поведінки.

**Постановка проблеми.** Підлітковий вік вважається одним із найскладніших і найдинамічніших періодів в житті людини. Саме у підлітковому віці будь-які життєві стресові ситуації можуть мати негативний вплив на розвиток особистості. Різноманітними є прояви підліткової кризи такі як: неприйняття оточенням однолітків, соціальна ізоляція, зосередженість на фізичному розвитку, гормональні вибухи, брак досвіду позитивної соціальної взаємодії, можуть спричиняти застосування підлітками неадаптивних стратегій копіngu, що негативно впливає на їхній актуальний стан і може мати негативний вплив на адаптивні можливості і в дорослому віці. Хоча проблемі копіngu та його особливостям у підлітковому віці у психології присвячена значна кількість досліджень (Р. Лазарус, Р.Уілс, Дж. Келлі, В. Неймарк), розглядаємо копінг-поведінку як важливий особистісний ресурс подолання підліткової кризи.

**Аналіз наукових публікацій з проблеми.** Перші наукові розробки щодо феномену копіngu з'явилися у другій половині ХХ століття в зарубіжній психології (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Мус, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Перрез). Сам термін «копінг» введений у науковий обіг американським вченим Л. Мерфі. Він визначає копінг як прагнення індивіда до вирішення певної проблеми. К. Хорні визначала копінг як можливість впоратися із загрозою і тривожним станом. Вона виділяє гнучкість/ригідність стратегії поведінки як індикатор душевного здоров'я і психічної адаптації. Американський психолог Абрахам Маслоу дає наступне визначення копіngu: це

когнітивні та поведінкові спроби впоратись із специфічними зовнішніми або/та внутрішніми вимогами, які постійно змінюються та оцінюються як напруга або перевищують можливості людини впоратись із ними.

**Мета статті** – розкрити особливості копінг-поведінки як важливого особистісного ресурсу подолання підліткових криз.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** У підручнику М. Савчина «Вікова психологія» читаємо, що в підлітковому віці в особистості дитини відбуваються складні і суперечливі зміни, на підставі чого його ще називають важким, критичним, перехідним. Така оцінка зумовлена багатьма якісними змінами, які нерідко пов'язані з докорінним ламанням попередніх позицій, особливостей активності, інтересів і стосунків дитини. Відбуваються вони за порівняно короткий час, здебільшого бувають несподіваними і надають процесові розвитку стрибкоподібного, бурхливого характеру. Майже завжди ці зміни супроводжуються появою у підлітка суб'єктивних труднощів. Ускладнюється і його виховання, оскільки підліток не підкоряється ефективним щодо молодшого школяра впливам дорослих, у різних формах проявляє непослух, опір і протест (упертість, грубість, негативізм, замкненість). Підлітковий вік називають перехідним і тому, що у цей період відбувається перехід від дитинства до юності, від незрілості до зрілості. Ця особливість проявляється в фізичному, розумовому, моральному, соціальному та духовному розвитку особистості [4].

Проблемі підліткових криз та способів впливу на них присвячені різноманітні теорії. Автор першої фундаментальної праці про підлітковий період, американський психолог Гренвіл-Стенлі Холл (1844-1924), висунув теорію рекапітуляції, згідно з якою розвиток індивіда схематично відтворює та повторює історію людського роду, виявляючись у генетично запрограмованій послідовній зміні спадково зумовлених форм поведінки, почуттів і соціальних інстинктів. Особливості підліткового віку Г.-С. Холл асоціював із бурхливою перехідною епохою, «коли наші прашури вели кочове життя, білися, полювали, доглядали вогнище, блукали на волі, шукали пригод». Психологічні особливості підлітків науковці пояснювали фактом статевого дозрівання, яке є домінуючою рисою розвитку в цьому віці, вважаючи кризи неминучими, біогенетично зумовленими. За таких умов найраціональнішими, за переконаннями Г.- С. Холла, є методи пасивної педагогіки, оскільки втручання в розвиток підлітка для того, щоб змінити, виправити його, є недоцільними і шкідливими, бо не можна змінити природу. Згідно з психоаналітичною теорією З. Фрейда, неминучість у підлітковому періоді внутрішніх і зовнішніх конфліктів є нормою, а випадки безконфліктного розвитку свідчать про різноманітні варіанти патологічного розвитку. У 20-30-ті роки ХХ ст. психологічна наука зосереджувалася на пізнанні залежності деяких особливостей особистості підлітка від його соціального оточення. На основі етнографічних досліджень американський психолог Рут Бенедикт (1887-1948) зробила висновок, що перехід від дитинства до дорослості різний у різних суспільствах і його не можна вважати природно зумовленим. Вона довела, що конкретні соціальні обставини життя дитини зумовлюють тривалість підліткового віку, наявність чи відсутність кризи, конфліктів, труднощів, особливості переходу від дитинства до дорослості. Згідно з цими дослідженнями у людини природне не може бути протиставлене соціальному, оскільки природне в ній теж є соціальним. У дослідженні підліткового віку важливо, на думку Л. Виготського, виокремити основне новоутворення у психіці підлітка, з'ясувати соціальну ситуацію його розвитку, яка у кожному віці передбачає неповторну систему стосунків дитини і середовища. А суть кризи перехідного віку полягає у перебудові цієї системи. Психологічний зміст підліткової кризи пов'язаний з виникненням почуття дорослості,

розвитком самосвідомості, ставлення до себе як до дорослої особистості, до своїх нових можливостей і здібностей. Підліткам властиві прагнення до ідеалів, максималізм, значні фізіологічні зміни. Отже, враховуючи різні теорії, можна стверджувати, що особливості проявів і перебігу підліткового періоду залежать від конкретних соціальних обставин життя і розвитку підлітка, його соціальної позиції у світі дорослих. Вирішальна роль у його психічному розвитку належить передусім системі соціальних відносин (відносин із навколишнім світом). Біологічний чинник впливає на підлітка опосередковано - через соціальні стосунки з оточенням [4].

Безумовно, криза підліткового віку тісно пов'язана з проблемою стресу, що спричиняє копінг-поведінку, яка в психологічній науці розглядається як когнітивні та поведінкові зусилля, які постійно змінюються для підсилення особистих ресурсів людини. Аналізуючи здобутки зарубіжних психологів, можемо виокремити чотири основні напрямки дослідження зазначеного явища. Представники першого підходу (Allgood, Brim, Huos, Holms та інші) вважають, що контекст складної життєвої ситуації, в яку потрапляє людина, має значний вплив на стиль поведінки людини в цій ситуації, тобто на її копінг-стратегії. Дослідники цього напрямку дотримуються думки, що механізми подолання можуть змінюватись у людини впродовж усього її життя і, навіть більше того, вони можуть бути різними в залежності від того, в якій сфері життя виникла складна ситуація, із якою людині потрібно впоратись. Представники другого підходу, який вважають непсихологічним, вважають, що копінг – це его-процеси, спрямовані на адаптацію індивіда до складних життєвих ситуацій. Підґрунтям для функціонування копінг-процесів є когнітивні, соціальні, моральні та мотиваційні структури особистості. Важливо, щоб у індивіда були наявними ресурси для адекватного подолання проблеми. У ролі пасивної адаптації можуть виступати захисні механізми. Загалом, стверджується, що і допінг і захист функціонують на підставі однакових его-процесів, але по-різному можуть вирішувати одну і ту ж проблему [2; 3]. Третій підхід акцентує увагу на особистісних детермінантах вибору для подолання складних обставин тих чи інших копінг-стратегій [6; 7]. Найважливішими такими детермінантами, на думку дослідників цього напрямку (Costa, McCrae, Dye та інші) є: вік, статево-рольові особливості, соціальне оточення, приналежність до малого і великого соціуму, прийняття соціального досвіду, набутого у різних життєвих сферах. Згідно цього підходу, можна виділити такі основні види копіngu: копінг, націлений на оцінку – подолання стресу що включає в себе спробу визначити значення ситуації і ввести в дію певні стратегії (наприклад, логічний аналіз, когнітивну переоцінку тощо); копінг, націлений на проблему – подолання стресу, що має на меті модифікацію, зменшення або усунення джерела стресу; копінг, націлений на емоції – подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу та підтримати афективну рівновагу.

У четвертому підході підкреслюється роль конструктів, які зумовлюють особливості реагування на життєві негаразди, труднощі та способи їх подолання. Представниками цього підходу (Лазарус, Фолкман та інші) копінг визначається як цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє людині впоратися з важкою життєвою ситуацією способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, через усвідомлені стратегії дій [6;7].

В якості аналогів терміну «копінг» у науковій літературі виступають: «система регуляції стресу» (В. Бодров), деякі складові «субсиндрому стресу» (Л. Китаєв-Смик), «патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій» (Л. Дика), «життєві стратегії» (К. Альбуханова-Славська), «типи переживань» (Ф. Василюк),

«техніки існування або реакції на проблемні моменти життя» (Л. Анциферова).

Так чи інакше, підліткова криза спричиняє виснаження енергетичних і фізичних ресурсів підлітка. І актуальним стає відновлення копінг-ресурсів. Копінг-ресурси – це особистісні ресурси копінг-поведінки або внутрішні психологічні чинники її формування і розвитку. Підліток черпає їх з індивідуально-особистісних характеристик та соціального середовища. Саме тому таким важливим є вибірковість спілкування з однолітками. Позаяк індивідуально-особистісні характеристики у підлітковому віці прирівнюються до стандартів групового соціального оточення, то зупинимось на соціальних копінг-ресурсах докладніше.

Під соціальною підтримкою дослідники розуміють задоволення специфічних соціальних потреб: у близькості, захисті, інформації, практичній допомозі, розрядці, схваленні, визнанні та ін. саме соціальна підтримка описує головний функціональний аспект соціальних стосунків і мереж підліткових стосунків. Доведено, що соціальна підтримка здатна зменшити негативний вплив стресових подій, які впливають на самопочуття, психічні й соматичні системи й таким чином, підвищити рівень стресостійкості і позитивного психічного стану.

Виокремлюють кілька варіантів можливих ефектів соціальної підтримки. Перший варіант – буферний ефект. Вплив стресу високої інтенсивності пом'якшується соціальною підтримкою, що виступає як буфер між стресором і людиною. Вплив стресу низької інтенсивності не включає дії соціальної підтримки і організм переборює стрес без її участі. Висока соціальна підтримка нейтралізує негативний вплив стресу високої інтенсивності й забезпечує збереження здоров'я. Низька соціальна підтримка при стресі високої інтенсивності не має буферного ефекту, що призводить до погіршення здоров'я.

Другий варіант – спрямований ефект. Наявність соціальної підтримки сама по собі сприятливо впливає на збереження здоров'я. Наявність слабкої соціальної підтримки, її відсутність приводить до погіршення здоров'я. Третій варіант – неспрямований ефект, високий рівень соціальної підтримки підвищує самооцінку, що сприяє збереженню здоров'я. Низька соціальна підтримка знижує самооцінку, у результаті чого здоров'я погіршується. Дослідники не виключають взаємодії у всіх трьох варіантах. Відповідно до думки фахівців з даної проблеми, можна виділити п'ять шляхів позитивного впливу соціальних відносин і підтримки на процес подолання стресу.

1. Соціальний ефект «щита». Ефект передається в соціальному оточенні: соціальна структура стосунків сприяє редукції стресових і збільшенню позитивних подій, що можуть стабілізувати і навіть поліпшувати компетентність у подоланні стресу і загальний стан індивіда.

2. Когнітивний ефект «щита». Припускається, що сприйняття соціальної підтримки редукує релевантні для стресу негативні судження про події й одночасно підвищує нерелевантні або так звані сприятливі оцінки навколишнього світу. Це сприяє позитивній оцінці об'єктивних ознак ситуації та їхнього суб'єктивного значення.

3. Ефект емоційної розрядки і буферизації. Стосовно емоційних реакцій, багато досліджень показують, що вже одне знання про існування близьких людей, тим більше їхня особиста присутність може редукувати емоційні реакції, особливо страх і невпевненість, викликані якоюсь майбутньою або теперішньою стресовою ситуацією, а значить – протидіяти їй. З іншого боку, відсутність або недостатність близьких осіб і підтримки може погіршувати загальний стан і підвищувати схильність до стресів.

4. Когнітивний ефект подолання проблеми. Цей механізм впливу пов'язаний з когнітивним процесом вторинної оцінки, а значить, з обраними при цьому цілями подолання і стратегіями подолання. Одне знання того, що можеш залучити когось до

вирішення певної проблеми або порадитися, навіть сама думка, що близька людина розуміє проблему, може змінити уявлення про стрес і можливості його подолання й у цьому розумінні виявляє когнітивну операцію подолання.

5. Соціальне подолання, або допомога в подоланні стресу. Ще один шлях впливу стосується функції отриманої підтримки. Можна допустити, що реально отримана підтримка (допомога в подоланні) має три функції: підтримання конкретних, релевантних психологічних систем подолання (наприклад, зміцнення моралі, самоцінності, самопродуктивності); активна підтримка в подоланні і вирішенні проблем (наприклад, допомога при виробленні можливих рішень); пряме втручання в подолання (надання психологічної допомоги і т. д.).

Комунікативні копінг-ресурси. Варто зауважити, що можливість отримання соціальної підтримки, у свою чергу тісно пов'язана з певними особистісними якостями комунікативного характеру. Адже спроможність людини долати труднощі передбачає певний рівень контролю над ситуацією, що, у свою чергу, пов'язано із загальною комунікативною компетентністю. У той же час неадекватність суб'єкта у процесі міжособистісної комунікації може мати своїм наслідком його подальшу соціальну ізоляцію і бути причиною труднощів подолання складних життєвих ситуацій. На крос-культурному матеріалі з'ясувалося, що недостатня комунікативна компетентність суб'єкта пов'язана з різними проявами психічного неблагополуччя у

Розвиненість комунікативної сфери – важливий особистісний ресурс копінг-поведінки. Емпатія, афіліація та сензитивність до відчуження є значущими комунікативними копінг-ресурсами, які здійснюють вплив на формування самооцінки, локусу-контролю, вибір і реалізацію базисних копінг-стратегій у взаємодії з представниками різних систем соціально-підтримуючої мережі. Г. Хеккаузен визначає афіліацію як певний клас соціальних взаємодій, що мають щоденний і у той же час фундаментальний характер. Зміст таких взаємодій полягає у спілкуванні із знайомими, малознайомими і незнайомими людьми і таку їх підтримку, яка приносить задоволення і збагачує обидві сторони. Пригнічення афіліативної потреби викликає почуття ізольованості і самотності. У стресових ситуаціях афіліація збільшується. Афіліація нерозривно пов'язана з емпатією, що означає глибоке розуміння емоційного стану та переживань іншої людини.

Домінування у людини мотиву афіліації породжує стиль спілкування, який характеризується впевненістю, невимушеністю, відкритістю, сміливістю і навпроти, домінування мотиву відчуження призводить до невпевненості, скованості, незручності, напруженості. Особи, в яких домінує мотив афіліації над боязкістю бути відчуженим краще ставляться до оточуючих і самі користуються симпатією і повагою з їх боку. У результаті задоволення мотиву афіліації між людьми складаються довірливі, відкриті взаємовідносини, які ґрунтуються на симпатіях і взаємодопомозі.

Отже, емпатійно-афіліативні ресурси є соціально-психологічним конструктом, який включає когнітивний, афективний і поведінковий компоненти і визначає систему емоційного і раціонального міжособистісного розуміння.

**Висновки.** Аналізуючи теоретичні здобутки учених, можемо зазначити, що на даний час у психології не існує єдиного підходу до визначення поняття «копінг», стратегій копінг, факторів та чинників використання різних стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Також неоднозначними є результати досліджень у підлітковому віці.

Однією із характерних особливостей застосування копінг-поведінки підлітками є те, що індивідуальний стиль подолання стресу у них ще не сформований. По-перше, це

означає, що підліток може бути досить непередбачуваним у виборі стратегії реагування та поведінки у складній стресовій ситуації, навіть при наявному попередньому досвіді на схожі ситуації [1; 2]. Наступне міркування стосується того, що підліток відкритий до застосування більшої кількості різноманітних стратегій копіngu, ніж дорослі, хоча, з іншого боку, це також може означати і те, що підліток якраз буде дуже ригідним у використанні якоїсь стратегії, але такі дії спричинені відсутністю в підлітка іншого досвіду. Ще однією особливістю є те, що не сформованість стилю поведінки у стресовій ситуації може призвести до того, що використання підлітком неадаптивних стратегій, які мали короткостроковий позитивний ефект, може призвести до подальшого їх закріплення як переважаючих. Така ситуація може мати негативний вплив на адаптивність людини в дорослому житті.

### Література

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности /– М.: Наука, 1980. – 335 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – СПб., 1984.– 132 с.
3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Изд-во «Наука», 1983. – 386 с.
4. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник [для студентів вищих навч. закладів] Вид-во: Академвидав, Київ, 2006, 360 с.
5. Coping with Negative Life Events / Ed. C. Snyder, C. Ford. N.Y., – London: Plenum Press, 1987. – P.21-50.
6. Lazarus R., Folkman S. Manual for Ways of Coping Question- naire. – Palo Alto, CA, 1988. – P.12-40.
7. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – N.Y., 1984. – P.40-55.

### Транслітерація

1. Abul Khanova-Slavskaja K. A. Deiatelnost y psichologhija lychnosty /– М.: Nauka, 1980. – 335 с.
2. Vasyliuk F. E. Psichologhija perezhivanyia / F. E. Vasyliuk. – SPb., 1984.– 132 s.
3. Kytaev-Smyk L. A. Psichologhija stressa / L. A. Kytaev-Smyk. – М.: Yzd-vo «Nauka», 1983. – 386 s.
4. Savchyn M.V., Vasylenko L.P. Vikova psichologhiia: navchalnyi posibnyk [dlia studentiv vyshchykh navch. zakladiv] Vyd-vo: Akademydav, Kyiv, 2006, 360 s.
5. Coping with Negative Life Events / Ed. C. Snyder, C. Ford. N.Y., – London: Plenum Press, 1987. – R.21-50.
6. Lazarus R., Folkman S. Manual for Ways of Coping Question- naire. – Palo Alto, CA, 1988. – R.12-40.
7. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – N.Y., 1984. – R.40-55.

**Pyletska L. S., Karamushka T.V.**

### **COPING-BEHAVIOR AS AN IMPORTANT PERSONAL RESOURCE FOR ADAPTATION OF ADOLESCENT CRISIS**

*The article analyzes the influence of coping behavior on overcoming adolescent crises. The author comes to the conclusion that it is precisely in adolescence that life stress situations can have an impact on the various manifestations of the adolescent crisis and provoke adolescent consumption of non-adaptive coping strategies.*

*The author highlights five ways of positive influence and support on the process of overcoming stress: the cognitive effect of the "shield", the effect of emotional discharge and*

*buffering. In addition, the development of the communicative sphere, namely: empathy, affiliation, sensitivity to alienation, are important copyrights.*

**Key words:** *adolescent crisis, adolescent age, coping behavior, copy-resources, personal resources, behavior strategies.*

**Пілецька Любомира Сидорівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ;

**Карамушка Тарас Вікторович** – кандидат психологічних наук, асистент кафедри соціальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

УДК 159.923.33:316.6

*Склярук А. В.*

## **ТИПОЛОГІЯ ПРОБЛЕМНОЇ СІМ'Ї. ТРИ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМНОСТІ**

*В статті представлена типологія проблемної сім'ї, яка включає 3 групи сімей з різними видами проблем, з якими стикається сім'я як соціальний інститут і як мала група на різних етапах існування сім'ї. Зроблено аналіз господарсько-економічної сторони проблемності сімей, що знаходяться на межі виживання та не здатні забезпечити мінімум життєво важливих потреб, розглянуто медико-соціальний вимір проблемності сім'ї, члени якої мають серйозні порушення здоров'я, що впливає на життєдіяльність сім'ї, а також розглянуто та проаналізовано соціально-психологічний аспект проблемності сімей, які мають слабкі емоційні зв'язки, низький ступінь задоволеності сімейними відносинами.*

**Ключові слова:** *типологія проблемної сім'ї, проблемність сім'ї, економічна сторона проблемності, медико-соціальний аспект проблемності, соціально-психологічний аспект проблемності.*

**Постановка проблеми.** Сім'ї, що мають проблеми, найбільш активно вивчаються в останні два десятиліття, причому частіше зусиллями вчених різних суміжних дисциплін. Під проблемами найчастіше маються на увазі відхилення в поведінці (алкоголізм, наркоманія, насильство, проституція, приступність, правопорушення, схильність до суїциду), психічні або фізичні захворювання. За кордоном діапазон об'єктів вивчення помітно ширший, починаючи від родин з різними видами насильства і закінчуючи сім'ями хворих на СНІД. Вивчення сімей з проблемами в значній мірі орієнтоване на соціальну допомогу і навіть втручання, починаючи від соціальної роботи, медичної допомоги і закінчуючи психологічним консультуванням і психотерапією.

Зрозуміло, реальні сім'ї здатні володіти декількома ознаками за виділеними критеріями, які аж ніяк не є вичерпними і можуть бути доповнені іншими. Будь-який критерій може стати основою виділення і аналізу тієї чи іншої сімейної структури, але розглядаються в даній роботі такі, що відносяться до числа найбільш актуальних, оскільки саме з ними найтісніше пов'язане виконання сім'єю функції соціалізації. В основі запропонованих критеріїв віднесення сімей до розряду проблемних знаходяться основні сфери суспільства: економічна, медико-соціальна та духовно-моральна. В якості основних критеріїв класифікації проблемних сімей виділені: економічне становище сім'ї,