

УДК 159.9.019.4:[37.091.12:336.02]

Ткачук Таїсія Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

e-mail: taisiya07@ukr.net

Якимович Марія Сергіївна, магістр педагогічного факультету ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

e-mail: Yakimovich_maria@mail.ru

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Анотація

У статті розглядаються проблеми, пов'язані з особливостями копінг-поведінки підлітків.

Проаналізовані поняття «стресс», «копінг», «копінг-поведінка», «долаюча поведінка», «копінг-стратегії», «копінг-ресурси», «підліток», «підлітковий вік», «стресові ситуації».

Зазначається, що в умовах зростання кількості й різноманітності стресових ситуацій зміна структури соціальних ролей, засвоєння нових цінностей та норм, розвиток самосвідомості та поглиблення рефлексії, негативні переживання, пов'язані з підлітковою кризою, почуття дорослості, нестійка самооцінка, прискорені психофізіологічні зміни, страх бути невизнаним тощо є потужними стрес-чинниками, які породжують різні за силою та інтенсивністю стресові стани у підлітків.

Підкреслено, що у підлітків домінуючою реакцією на стресові ситуації є реакція протесту, символічна втеча з екстремальних ситуацій або спроби зробити конструктивний висновок з минулих невдач. Віковою нормою для підлітка є емоційний рівень реагування на «шкідливості» життя.

Наголошується, що у підлітковому віці ще не сформований індивідуальний стиль подолання стресу (копінг-стиль). Часто підлітки

використовують неадаптивні стратегії копіngu, що негативно впливає на їхній актуальний стан і та адаптивні можливості у майбутньому.

Ключові слова: «стресс», «копінг», «копінг-поведінка», «долаюча поведінка», «копінг-стратегії», «копінг-ресурси», «підліток», «підлітковий вік», «стресові ситуації».

Ткачук Таисия Анатолієвна, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой практической психологии ГВУЗ «Переяслав-Хмельницького державний педагогический университет имени Григория Сковороды»

Якимович Мария Сергеевна, магистр педагогического факультета ГВУЗ «Переяслав-Хмельницького державний педагогический университет имени Григория Сковороды».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы, связанные с особенностями копинг-поведения подростков.

Проанализированы понятия «стресс», «копинг», «копинг-поведение», «совладающее поведение», «копинг-стратегии», «копинг-ресурсы», «подросток», «подростковый возраст», «стрессовые ситуации».

Отмечается, что в условиях роста количества и разнообразия стрессовых ситуаций, изменения структуры социальных ролей, усвоения новых ценностей и норм, развития самосознания и углубления рефлексии, негативные переживания, связанные с подростковым кризисом, чувство взрослости, неустойчивая самооценка, ускоренные психофизиологические изменения, страх быть непризнанным и т.п. являются мощными стресс-факторами, которые порождают различные по силе и интенсивности стрессовые состояния у подростков.

Подчёркнуто, что у подростков доминирующей реакцией на стрессовые ситуации есть реакция протеста, символический побег из экстремальных ситуаций или попытки сделать конструктивный вывод из прошлых неудач. Возрастной нормой для подростка является эмоциональный уровень реагирования на «вредности» жизни.

Акцентировано, что в подростковом возрасте ещё не сформирован индивидуальный стиль преодоления стресса (копинг-стиль). Часто подростки используют неадаптивные стратегии копинга, что негативно влияет на их актуальное состояние и адаптивные возможности в будущем.

Ключевые слова: «стресс», «копинг», «копинг-поведение», «преодолевающее поведения», «копинг-стратегии», «копинг-ресурсы», «подросток», «подростковый возраст», «стрессовые ситуации».

Taisiia Anatoliivna Tkachuk, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Applied Psychology Department in SNHI "Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University in Pereiaslav-Khmelnytskyi» (e-mail: taisiya07@ukr.net)

Yakymovych Maria – Master of Pedagogic Department in SNHI "Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University in Pereiaslav-Khmelnytskyi»

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE COPING BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS IN OVERCOMING STRESS

Summary

The article discusses problems associated with the peculiarities of coping behavior of adolescents.

The concepts of such terms as "stress", "coping", "coping behavior", "overcoming behavior", "coping strategies", "coping resources", "adolescent", "adolescence", "a stressful situation" are analyzed.

It is noted that under such circumstances as growing number and variety of stressful situations, the change in the structure of social roles, acquiring new values and norms, development of self-awareness and deepening reflection, negative experiences related to adolescent crisis, sense of maturity, unstable self-

esteem, accelerated physiological changes, fear of being unrecognized are powerful stress-factors that cause different strength and intensity of stress for teenagers.

Emphasized that the dominant reaction of adolescents to a stressful situation is the reaction of protest, a symbolic escape from extreme situations or attempts to make a constructive conclusion from past failures. The age norm for a teenager is an emotional level of response to the “hazards” of life.

It is noted that in adolescence own individual style of coping with stress (coping style) is not formed. Often adolescents use non-adaptive coping strategies that will adversely affect their current status and may have a negative influence on the adaptive capacity in adulthood.

Keywords: *“stress”, “coping”, “coping behavior”, “overcoming behavior”, “coping strategies”, “coping resources”, “adolescent”, “adolescence”, “a stressful situation”.*

Актуальність дослідження. Сучасне життя, яке характеризують велика кількість економічних і психологічних проблем спричиняє у людини неабияке напруження моральних і фізичних ресурсів. Для подолання щоденних важких ситуацій їй потрібні певні знання про способи, умови та можливості опанування стресових ситуацій, а також навички практичного застосування їх у житті.

І особливо актуальною ця проблема постає у підлітковому віці, який охоплює період від 10-11 до 14-15 років і являє собою переломний період у житті особистості. Зміна структури соціальних ролей, засвоєння нових цінностей та норм, розвиток самосвідомості та поглиблення рефлексії, які відбуваються у підлітковому віці, самі по собі є стресогенними факторами для підлітків. Часто додаються ще й негативні переживання, пов'язані з кризою підліткового віку. Саме у цей період будь-які тяжкі життєві ситуації можуть мати негативний вплив на розвиток підлітків, які часто використовують неадаптивні стратегії копіngu. Це, у свою чергу, негативно

впливає на їхній актуальний стан та адаптивні можливості у майбутньому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження засвідчив, що долаюча або копінг-поведінка розглядається у сучасній психології як індивідуальний спосіб «взаємодії» людини з ситуацією, відповідно до її життєвої значущості, психологічних можливостей подолання та логіки реалізації цього процесу. Це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби подолання специфічних вимог ситуації, які постійно змінюються й оцінюються як напруга або як такі, що перевищують ресурси людини щодо їх подолання [*Нартова-Бочавер: р.20-30*].

У широкому сенсі копінг охоплює всі види взаємодії суб'єкта із зовнішніми або внутрішніми факторами: спроби оволодіти, звикнути, пом'якшити або ухилитися від вимог складної життєвої ситуації, що виявляється в особливих умовах існування індивіда (стресу, фрустрації, конфлікту й кризи).

Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом. Вони визначили психологічне подолання як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Індивід оцінює для себе величину потенційного стресора, співставляє вимоги середовища і власні ресурси з метою ефективного подолання стресової ситуації, що виникла. Тобто, копінг-механізми визначають ступінь адаптації особистості до ситуації.

Авторами зазначається, що форма поведінки в тій чи іншій ситуації залежить від особистісних характеристик індивіда та від ситуації, яка в рамках даного підходу є вирішальною. Активна форма копінг-поведінки (активне подолання) є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на розв'язання стресової ситуації [*Lazarus , 1984: р.456*] [*Крюкова, 2007: с.84*].

Про важливість вивчення способів поведінки особистості у важких життєвих ситуаціях або копінг-поведінки свідчать численні дослідження зарубіжних і вітчизняних авторів, які були присвячені вивченню ролі, характеру дії і впливу копінг-стратегій і копінг-ресурсів на адаптацію представників професійних, гендерних, соціальних, вікових та інших груп в складних стресових умовах (Лазарус Р., Фолькман С., Ялтонский В., Сирота Н., Анциферова Л., Нартова – Бочавер, Ткачук Т, Родіна І., Сивогракова Т., Carver С., Coyne J., Moos R., Billings A та ін.).

Незважаючи на велику кількість праць з даної проблеми, наразі не існує вичерпного аналізу та узагальнення особливостей способів подолання підлітками складних життєвих ситуацій.

З огляду на вищесказане *метою* даною статті є аналіз психологічних особливостей копінг-поведінки підлітків в процесі подолання стресових ситуацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стрес часто вважають проблемою дорослих, але і в підлітковому віці безліч чинників може призвести до цього психологічному стану. Так само, як і у дорослих, він може пройти безслідно, а може стати причиною підвищеної тривожності, нервового зриву, депресії, а часом і суїциду. Більше того, підлітковий вік з огляду на бурхливі фізіологічні та психологічні перебудови, необхідність засвоєння нових ролей та цінностей, страх бути невизнаним є значно вразливішим до стресів і нервових зривів. Їх причинами у цьому віці можуть бути як серйозна неприємність так і звичайна образа. Дівчата виснажують себе дієтами, хоча насправді вони ростуть, а не повніють. Хлопці страждають від високого або маленького зросту, незграбності. Підвищена недовірливість змушує приймати підлітка на свій рахунок будь-які неприємності в школі і вдома. Перевантаження, стреси, конфлікти з однокласниками, нерозуміння батьків і вчителів, - все це додає стресу в життя підлітків. Будь-яка психологічна травма у підлітковому віці набуває «всесвітнього» масштабу [Божович, 1990: с.127].

Відомо, що саме підлітки характеризуються підвищеною акцентуацією певних рис характеру. І це є ще одним серйозним фактором ризику виникнення стресу, оскільки саме особистості з підвищеною акцентуованістю найбільш схильні до виникнення нервового перенапруження [*Щербатых, 2006: с.78*].

Віковою нормою для підлітків є емоційний рівень реагування на «шкідливості» життя. Тобто, вони частіше використовують емоційні способи боротьби зі стресом, оскільки загострення емоцій є їх характерною віковою особливістю. Домінуючою реакцією на негативні ситуації у підлітків є протест, символічний відхід із екстремальних ситуацій або спроби зробити конструктивний висновок з минулих невдач [*Дубровина, 1999: с.136, с.218*].

У дослідженнях Сироти Н., Ялтонського В., Ликової Н. було виявлено, що у підлітків 11-12 років ще не сформований індивідуальний стиль подолання стресу. До набору їх копінг-стратегій входять всі пропоновані навколишньою дійсністю шляхи подолання стресу. При цьому підліток поки ще не віддає явної переваги жодному з них. Разом з тим, відзначається, що пріоритетну тенденцію розвитку в молодшому підлітковому віці отримують копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки та уникання. З огляду на вікові психологічні особливості 11-12-річні підлітки перебувають на деякій умовній межі розвитку, коли вектор їх копінг-поведінки може бути легко змінений у бік активної адаптивної або неадаптивної поведінки. Остання, як довели науковці, у багатьох випадках призводить до формування залежностей. Цей факт свідчить на користь аргументу про необхідність своєчасної соціальної підтримки, яка змінює навколишні, особистісні ресурси та сприяє соціально адаптивному розвитку підлітка [*Сирота, 2001: С. 36 – 46.*].

У дослідженні І. М. Нікольської та Р. М. Грановської (1999) було виявлено, що хлопчики частіше інших використовують стратегії: «мрію, уявляю», «дивлюся телевизор» (93%), «прошу вибачення, кажу правду», «намагаюся розслабитися, залишатися спокійним» (91%). У дівчаток найбільш частими були чотири наступні стратегії: «обіймаю, притискаю,

гладжу» (92%), «плачу, сумую» (82%), «дивлюся телевизор, слухаю музику» (80%) і «намагаюся розслабитися, залишатися спокійною» (80%).

При цьому статистичний аналіз показав, що у хлопчиків існує потреба прояву фізичної чи вербальної агресії у ставленні до іншої особи з метою афективної розрядки. Дівчатка достовірно частіше хлопчиків використовують стратегії «обіймаю, притискаю, гладжу», «плачу, сумую», «молюся», «говорю сама з собою». На думку вищезгаданих науковців, це може бути пов'язано з потребою дівчаток в тіснішій прихильності, емоційній розрядці через сльози і жалість до себе та інших. Для них надзвичайно важливим є наявність мами як своєрідного психологічного захисту. Відрив від неї змінює всю поведінку дитини, формуючи реакцію пасивного протесту [Грановская, 1999: с.161].

Психологічний зміст подолання стресових ситуацій змінюється у залежності від характеру соціально-психологічної ситуації. Проаналізувавши та узагальнивши результати експериментального вивчення, Фролова С. і Сеніна Т. виокремили способи подолання труднощів, до яких найчастіше вдаються підлітки у тій чи іншій життєвій сфері .

Найменш варіативна копінг-поведінка, зниження активності-реактивності спостерігається у молодших і старших підлітків у ситуації проблеми, яка стосується здоров'я. Найчастіше підлітки вдаються до втечі від реальності за допомогою теле-, відео-, аудіотехніки та комп'ютерних ігор.

Для значної частини підлітків конфлікт з вчителем є однією з найбільш травмуючих ситуацій, що призводить до загального зниження життєвої активності та навіть своєрідної «паралізації» психічної діяльності. Багато підлітків виявляються безпомічними у таких ситуаціях.

Втім існують деякі відмінності у використанні копінг-стратегій у відповідь на вищезазначену ситуацію у молодших та старших підлітків. Так, частина перших прагнуть забути про конфлікт з вчителем, занурюючись в улюблену справу, інші – роблять спробу заперечувати значущість того, що відбулося, а деякі впадають в ярість, стають агресивними та звинувачують в

уському інших.

Щодо старших підлітків, то тут можна говорити про певною мірою усталені тенденції реагування у ситуаціях даного типу труднощів: «пошук шляхів розв'язання проблем» (35%), «орієнтація на думку значущих інших» (30%), «заперечення» (30%), «уникання проблеми» (27,5%) та «агресивність» (27,5%).

Цікаво зазначити, що таку адаптивну стратегію долаючої поведінки як альтруїзм вибрали в основному лише молодші підлітки і лише у ситуації сімейної кризи. Старші підлітки демонструють вже більшу зовнішню дистанційованість від сімейних конфліктів і прагнуть виглядати і поводити себе так, щоб в інших склалася безапеляційна думка про те, що у них все у порядку (збереження апломбу). Очевидно, по мірі дорослішання сімейні проблеми для підлітків стають все більш табуйованими, і все більша активність витрачається не на розв'язання складних життєвих ситуацій, а на їх детальне маскування.

Збереження апломбу для старших підлітків стає провідною стратегією реагування не лише у ситуації сімейного конфлікту, але і в ситуації отримання «поганої оцінки». Причому розуміння «поганої» і «гарної» оцінки є дуже суб'єктивним. Для одного підлітка в цілу трагедію перетворюється отримання незадовільної оцінки, інший стверджує, що життя майже втратило сенс, оскільки він отримав усього лише чотири бала (за п'ятибальною системою). Варто зауважити, що для 42,5% старших підлітків у першу чергу важливо, щоб інші не подумали, що у них щось трапилось.

Для молодших підлітків порівняно із старшими стресові ситуації у сфері взаємовідносин із ровесниками сприймаються як більш важкі і вимагають великих психологічних ресурсів для адаптації. Молодші підлітки частіше вибирають у даній ситуації стратегію ізоляції (19% молодших і 10% старших) та переймаються почуттям провини (21% молодших і 12% старших) у даній сфері труднощів [електронний ресурс http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30326_full.shtml].

Висновки. Таким чином, у підлітковому віці лише починають формуватися копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях. Розвиток здатності до пошуку і реалізації оптимальних рішень у кризових ситуаціях відбувається по мірі дорослішання і набуття життєвого досвіду. З віком помітно зменшується доля неадаптивних способів реагування, насамперед у ситуаціях конфлікту з другом і отримання «поганої» оцінки. Велика значущість спілкування з ровесниками у молодшому підлітковому віці далеко не завжди запускає адаптивні форми поведінки, спрямовані на розв'язання міжособистісних конфліктів. «Погана» оцінка сприймається хворобливіше на тлі загального зниження самооцінки у кризі підліткового віку та нестійкості ще несформованої Я-концепції, часто викликаючи прояв неадекватних реакцій. Загострене проблемне реагування у кризі підліткового віку змінюється більш зрілим соціально-психологічним баченням ситуації.

Аналіз та узагальнення отриманих даних дозволили констатувати загальне та відмінне у тенденціях, характерних для різних вікових підгруп підлітків. Доля адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій залишається незмінною для молодшої та старшої вікових групи підлітків. Неадаптивні форми реагування мають тенденцію з віком зменшуватися, поступаючись можливістю прояву частково адаптивним копінг-стратегіям.

У молодшому підлітковому віці домінують неадаптивні способи подолання складних життєвих ситуацій, у старшому підлітковому провідними стають частково адаптивні способи реагування.

Дієвими засобами розширення репертуару способів опанування стресу, вироблення копінг-стратегій підлітками є збагачення їх інтелектуальних ресурсів, розвиток раціонального осмисленого підходу до розв'язання власних проблем. Допомогти у цьому повинні шкільні психологи, педагоги, значущі дорослі, насамперед батьки шляхом підтримки розвитку особистісних ресурсів підлітків та цілеспрямованого навчання їх конструктивним методам подолання важких життєвих ситуацій.

Список використаних джерел

1. Божович, 1990 - Божович Л. И. Психологические особенности развития личности подростка / Л. И. Божович. – М., 1990. – 127с.
2. Грановская, 1999 - Грановская Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – СПб.: Знание, 1999. – 352с.
3. Дубровина, 1999 - Дубровина И. В. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – М., 1999. – 512с.
4. Крюкова, 2007 - Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – 185 с.
5. Lazarus, 1984 - Lazarus S. Stress appraisal and coping /S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
6. Нартова-Бочавер, 1997 - Нартова-Бочавер С. К. “Coping-behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
7. Сирота, 2001 - Сирота Н. А. Базисные копинг-стратегии у подростков 11-12 лет из неблагополучной и благополучной среды / Н. А. Сирота. В. М. Ялтонский, Н. М. Лыкова // Вопросы наркологии. – 2001. – № 3 – С. 36 – 46.
8. Щербатых, 2006 - Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.
9. Фролова С. Сенина Т. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях. Портал психологических изданий — http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30326_full.shtml

References transliterated

1. Bozhovich, 1990 - Bozhovich L. I. Psihologicheskie osobennosti razvitiya lichnosti podrostka / L. I. Bozhovich. – М., 1990. – 127s.

2. Granovskaya, 1999 - Granovskaya R. M. Zashita lichnosti: psihologicheskie mehanizmy / R. M. Granovskaya, I. M. Nikolskaya. – SPb.: Znanie, 1999. – 352s.

3. Dubrovina, 1999 - Dubrovina I. V. Vozrastnaya i pedagogicheskaya psihologiya: Hrestomatiya: Sost. I. V. Dubrovina, A. M. Prihozhan, V. V. Zatsepin. – M., 1999. – 512s.

4. Kryukova, 2007 - Kryukova T. L. Metody izucheniya sovladayuschego povedeniya: tri koping-shkaly / T. L. Kryukova. – Kostroma: Izd-vo KGU im. N. A. Nekrasova, 2007. – 185 s.

5. Lazarus, 1984 - Lazarus S. Stress appraisal and coping /S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.

6. Nartova-Bochaver, 1997 - Nartova-Bochaver S. K. “Coping-behavior” v sisteme ponyatiy psihologii lichnosti / S. K. Nartova-Bochaver // Psihologicheskii zhurnal. – 1997. – T. 18. – # 5. – S. 20–30.

7. Sirota, 2001 - Sirota N. A. Bazyisnyie koping-strategii u podrostkov 11-12 let iz neblagopoluchnoy i blagopoluchnoy sredy / N. A. Sirota. V. M. Yaltonskiy, N. M. Lyikova // Voprosy narkologii. – 2001. – # 3 – S. 36 – 46.

8. Scherbatyih, 2006 - Scherbatyih Yu. V. Psihologiya stressa i metody korrektsii / Yu. V. Scherbatyih. – SPb.: Piter, 2006. – 256s.

9. Frolova S. Senina T. Stress-sovladayuschee povedenie podrostkov v razlichnykh sotsialno-psihologicheskikh situatsiyah. Portal psihologicheskikh izdaniy — http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30326_full.shtml

Отримано: 24.11.2016

Відрецензовано: 5.12.2016

Опубліковано: 29.12.2016