

**УДК 159.96**

**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

**Коваленко Володимир Вікторович**, магістр педагогічного факультету ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

e-mail: vladimkov@meta.ua

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ**

### *Анотація*

*У статті розглянуто проблеми, пов'язані з особливостями прояву копінг-поведінки підлітків.*

*Проаналізовані поняття копінг-поведінки та копінг-стратегій як вирішальних складових індивідуальної адаптаційної реакції людини до складних життєвих ситуацій.*

*Зазначається, що в умовах зміни цілої низки соціокультурних чинників та перетворень, трансформації інституту сім'ї, зростання мережі комп'ютерних ігор з віртуальними партнерами, різке скорочення дитячих теле- і радіопередач, посилення агресивного інформаційного потоку ЗМІ зростає кількість стресових ситуацій, що у поєднанні з особливостями підліткової кризи, прискоренням психофізіологічних змін даного вікового періоду призводять до підвищення та урізноманітнення форм психічної дезадаптації в підлітковому середовищі.*

*Наголошується, що у силу несформованості індивідуального стилю подолання стресу (копінг-стилю) вікова категорія підлітків розглядається як особлива група ризику. Накопичення позитивного досвіду щодо розв'язання складних ситуацій і обмеженість ресурсів повинно викликати*

*збільшення питомої частки проблемно-орієнтованого і соціального копінгу, в той час як негативний досвід подолання в цьому віці і дефіцитарність ресурсів слугують основою для закріплення стилю уникнення і збільшення дезадаптивних проявів, в тому числі і у формі девіантної поведінки в більш старшому віці. У зв'язку з цим зростає актуальність проведення профілактики деструктивних стратегій копінг-поведінки у підлітків 11-13 років.*

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

**Ткачук Таисия Анатольевна**, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой практической психологии ГБУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»

**Коваленко Владимир Викторович**, магистр педагогического факультета ГБУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

**Аннотация.** *В статье рассмотрены проблемы, связанные с особенностями проявления копинг-поведения подростков.*

*Проанализированы понятие копинг, копинг-поведения и копинг-стратегий как решающих составляющих индивидуальной адаптационной реакции человека к сложным жизненным ситуациям.*

*Отмечается, что в условиях изменения целого ряда социокультурных факторов и преобразований, трансформации института семьи, роста сети компьютерных игр с виртуальными партнерами, резкого сокращения детских теле- и радиопередач, усиления агрессивного информационного*

*потока СМИ растет количество стрессовых ситуаций, в сочетании с особенностями подросткового кризиса, ускорением психофизиологических изменений данного возрастного периода приводят к повышению и большему разнообразию форм психической дезадаптации в подростковой среде.*

*Отмечается, что в силу несформированности индивидуального стиля преодоления стресса (копинг-стиля) возрастная категория подростков рассматривается как особая группа риска. Накопление положительного опыта решения сложных ситуаций и ограниченность ресурсов должно привести к увеличению удельной доли проблемно-ориентированного и социального копинга, в то время как отрицательный опыт преодоления в этом возрасте и дефицитарность ресурсов служат основой для закрепления стиля избегания и увеличение дезадаптивных проявлений, в том числе и в форме девиантного поведения в более старшем возрасте. В связи с этим возрастает актуальность проведения профилактики деструктивных стратегий копинг-поведения у подростков 11-13 лет.*

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

**Tkachuk, Taisiia Anatoliivna**, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Applied Psychology Department in SNHI "Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University in Pereiaslav-Khmelnytskyi»

**Kovalenko, Volodymyr Viktorovych**, Master of Pedagogic Department in SNHI "Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University in Pereiaslav-Khmelnytskyi»

## **SPECIAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS COPING BEHAVIOR IN THE STRESSFUL SITUATIONS**

### ***Summary***

*The article considers the issues associated with the special characteristics of coping behavior of adolescents.*

*It analyzes the concept of coping behaviors and coping strategies as crucial components of an individual human adaptation response to difficult situations in life.*

*It is noted that in the context of changes in the variety of socio-cultural factors and transformation, transformation of the institution of the family, growth of a network of online video games with virtual partners, sharp reduction in children's television and radio programs, enhance of an aggressive information flow of the media, there is an increase in the number of stressful situations that, together with the features of the adolescent crisis, accelerated physiological changes in this age period, result in an increase and diversification of forms of psychological misadaptation among adolescents.*

*It is noted that because of an immature individual stress coping style (coping style) the adolescent age category is considered as a special risk group. The accumulation of positive experience in solving difficult situations and limited resources should cause an increase in the specific share of problem-focused and social coping, while negative experience in coping at this age and a deficit of resources form the basis for fixing the avoidance style and increase in misadaptive symptoms, including in the form of deviant behavior at an older age. Therefore, the prevention of destructive coping behavior strategies among adolescents aged 11-13 becomes increasingly relevant.*

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

**Актуальність дослідження.** Глобальні соціальні, економічні, політичні зміни на теренах світового соціального простору, інтенсифікація у сфері виробництва й освіти, збільшення кількості екологічних, природничих, виробничих і техногенних катастроф неминуче відбиваються на психічному стані сучасної людини, актуальності захисту якої від несприятливих факторів середовища й обумовлює посилення наукового інтересу до проблеми стресу, а уміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу.

Особливої уваги потребують підлітки оскільки вони є психологічно вразливими в силу цілої низки психологічних, соціальних і фізіологічних характеристик даного віку. У підлітків виникає потреба вирішувати все більш відповідальні завдання, включатися в нові суспільні та міжособистісні відносини, враховувати велику кількість факторів, що сприяють продуктивності і успішності виконуваної діяльності. Однією з найважливіших форм адаптаційних процесів реагування підлітків на складну життєву ситуацію є копінг-поведінка. Для формування нових форм адаптації в підлітковому віці особливо важливе значення мають психологічні механізми подолання стресу, або копінг-механізми, які визначають розвиток різних варіантів поведінки, що призводять до адаптації або дезадаптації індивіда.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження засвідчив, що копінг, або «подолання стресу», дослідники розглядають як діяльність особистості, спрямовану на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що відповідають цим вимогам. С. Карвер і його колеги вважають, що психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб людина змогла якнайкраще адаптуватися до вимог ситуації, опанувати, пом'якшити чи ослабити її вплив. Головним завданням копінгу є підтримка й забезпечення благополуччя людини, її психічного і фізичного здоров'я та досягнення задоволеності соціальними відносинами [*Carver C. S., 1989*].

Роботи, присвячені вивченню копінг-поведінки, з'явилися у зарубіжній психології у другій половині ХХ століття у працях І. Джемса (1958), М. Арнольда (1960), Л. Мюрфі (1962), Дж. Роттера (1966), Р. Лазаруса (1966) та ін.

З початку 90-х років ХХ століття вивчення копінг-поведінки стає галуззю наукових досліджень вітчизняних психологів. У центрі уваги дослідження психології копінг-поведінки є "человек совладающий", як творець, а не продукт власної біографії. При цьому "ціна" копінг-зусиль

детермінована життєвими смислами і цінностями, свободою вибору, моральністю, психоемоційними та інтелектуально-творчими ресурсами, навіть у найскладніших життєвих ситуаціях, таких як важка хвороба, травма, втрата близьких, катастрофа. У вітчизняній психології копінг розглядається як раціональна усвідомлена поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Вона залежить від двох факторів: реальної ситуації та особистості суб'єкта і може виявлятися на пізнавальному, поведінковому та емоційному рівнях функціонування особистості [А.Л. Журавльова, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергієнко, 2008].

Низка дослідників, зокрема Р.Х. Моос, А.Дж. Біллінгз, Л.А. Перлін, К.Скулер, вважає, що копінг, орієнтований на розв'язання проблеми (активний копінг) може зменшувати негативний вплив як гострих життєвих подій, так і стресових факторів тривалої дії. Інші – Р.Е. Мітчелл, Е.Дж. Менахен, Р.К. Кронкайт вважають, що використання проблем-фокусованого копіngu також пов'язане зі зниженням депресії й поточного дистресу. Натомість копінг, орієнтований на емоціях (а також на уникання), характеризується більшою вираженістю депресії і ризиком можливих проблемних наслідків надалі [Н. В. Родіна, 2012].

У вітчизняній психології дослідження копіngu відбуваються на рівні емпіричного вивчення деяких його особливостей у певних категорій досліджуваних (І.Ф. Аршава, О.В. Брюханов, О.О. Назаров, Е.Л. Носенко, Т.Л. Ряполова, О.І. Склень, О.В. Тімченко та ін.) або зв'язку цих особливостей з соціально-демографічними або індивідуально-психологічними характеристиками (О.Є. Самара, Т.А. Ткачук, Д.В. Штриголь, А.В. Сидоренко, Д.Д. Отич та ін.). Також деякими українськими авторами були здійснено аналіз стану наукових досліджень із проблем копінг-поведінки (Н.В. Родіна, Е.Л. Носенко, О.О. Назаров, А.А. Сімак, В.В. Грандт та ін.).

Незважаючи на велику кількість досліджень копіngu у дорослих, які здатні до генерування і дослідження власних гіпотез, абстрактного мислення,

а також пристосування до різного роду ситуацій, вивчення підліткового віку з точки зору оцінки значення копіngu і механізмів його формування у несприятливих життєвих ситуаціях ще не отримало в психології достатньої розробки.

З огляду на вищесказане, **метою** даною статті є аналіз психологічних особливостей прояву копіng-поведінки підлітків в стресових ситуаціях.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Нині підлітки відчують на собі вплив цілої низки соціокультурних чинників, серед яких найбільш значущими є: соціально-економічні зміни, трансформації інституту сім'ї, зменшення кількості дитячих неформальних кооперацій, розростання мережі комп'ютерних ігор з віртуальними партнерами, різке скорочення дитячих теле- і радіопередач, зростання агресивного інформаційного потоку ЗМІ та ін. Як наслідок, множаться форми психічної дезадаптації дітей та підлітків [Абабков В.А. , 2004].

Зміни соціальної ситуації індивідуального розвитку багато в чому залишили підлітка «один на один» з важкими життєвими обставинами. У сучасному світі далеко не кожний дорослий може впоратися зі зростаючою кількістю політичних, економічних, фізичних та інших загроз, не кажучи вже про труднощі підростаючого покоління, чий соціальний досвід незмірно малий, і не завжди доповнюється досвідом дорослих. Підлітки відчують себе особливо незахищеними і вразливими, оскільки навичка подолання труднощів, розв'язання складних ситуацій у них формується в дефіцитарних умовах. Проте саме в підлітковий період йде активне формування індивідуального стилю копіng-поведінки [Крюкова Т.Л., 2005].

О.М. Туманова дослідила типові кризові ситуації в житті підлітків, серед яких: неприємності у сім'ї («сварки в родині»), ускладнення взаємин з однолітками («конфлікт з одним») та значущими дорослими («конфлікт з учителем»), неуспіхи у навчальній діяльності («невдача на контрольній»), проблеми із здоров'ям («хвороби, травми») [Туманова Е.Н., 2002].

Існують різні класифікації копінг-стратегій у підлітків. У деяких теоріях виділяють наступні базисні стратегії: 1) розв'язання проблем; 2) пошук соціальної підтримки; 3) уникнення. Конфліктологи виділяють три площини, в яких відбувається реалізація копінг-стратегій поведінки: емоційна, когнітивна та поведінкова сфери. Види копінг-стратегій поведінки поділяються і з урахуванням ступеня їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні, дезадаптивні [Абабаков В.А., Перре М., 2004].

Н.А. Сирота досліджувала копінг-поведінку підлітків, що виховуються в сім'ї, дитячому будинку та підлітків з адиктивною поведінкою. В результаті дослідження було встановлено, що для підлітків, які виховуються в сім'ях, характерне використання активних поведінкових стратегій, спрямованих на розв'язання проблем і пошук соціальної підтримки. Для підлітків, що виховуються в дитячому будинку характерними є використання стратегії "уникання", підлітки з адиктивною поведінкою використовують "стратегію пошуку соціальної підтримки" [Сирота Н.А., 1994].

В.М. Ялтонський у своєму дослідженні (2010 р.) вивчав копінг-поведінку здорових і наркозалежних підлітків. Автор відзначає, що у перших спостерігається переважання активних копінг-стратегій у стресових ситуаціях, тоді як у наркозалежних домінує копінг-стратегія "уникання" .

Вивчаючи психологічні захисні механізми і основні копінг - стратегії дітей підліткового віку, І.М. Нікольська та Р.М. Грановська показали, що основними копінг - стратегіями в цьому віці є стратегії спрямовані на відволікання і відновлення фізичних сил, а саме на емоційне відреагування через горе і страждання або за допомогою фізичної та вербальної агресії, на відволікання за допомогою дитячої «роботи» або розваг, а також на відреагування спрямовані на співпрацю з дорослими. За даними зарубіжних досліджень, у дітей даного віку переважають специфічні види копінгу, покликані звернути на себе увагу дорослого, оскільки в силу своїх можливостей самостійно вирішити проблему дитина ще не може [Грановська Р.М., 2003].



Базовою особливістю самовладання молодших підлітків, відмінною від інших вікових груп, є велика поліваріантність. Поведінковий репертуар молодшого підлітка відрізняється стильовою різноманітністю. У дослідженні Михайличевої І.В. (2008р.) не виявлено переважання жодного з стилів копінг-поведінки, всі вони використовуються в однаковій мірі. 66% молодших підлітків активно використовують в своїй поведінці стратегії, які стосуються усіх трьох стилів копінг-поведінки. Її освоєння йде паралельно з формуванням психологічних новоутворень цього вікового періоду (якісні зміни когнітивної сфери, зміни в соціальних зв'язках, формування нової суб'єктивної реальності, змінюючої уявлення про себе). Тому в молодшому підлітковому віці поряд з накопиченням досвіду самовладання відбувається накопичення ресурсної бази. Цими обставинами і можна пояснити різноманітний характер поведінкових стратегій.

Основні гендерні відмінності при формуванні копінг-поведінки підлітків стосуються пріоритетного вибору дівчатками наступних стратегій подолання: «навчання, досягнення», «вирішення проблеми» (проблемно-орієнтований стиль), «соціальна підтримка», «належність» (соціальний стиль). Хлопчики частіше використовують стратегії «активний відпочинок» і «втеча у себе» (стиль уникнення). Все це дозволяє розглядати поведінку дівчаток в даній віковій групі більш адаптивною.

Індивідуально-психологічні та особистісні змінні значуще пов'язані з вибором молодшими підлітками способів долаючої поведінки. Для адаптивного самовладання необхідна наявність широкого спектра особистісних копінг-ресурсів, що дозволяють ефективно опановувати проблемні ситуації. Ефективність копінг-поведінки підлітків багато в чому залежить від позитивних соціальних копінг-ресурсів: 64,5% благополучних і 36% асоціальних підлітків у важких ситуаціях впевнені в підтримці сім'ї, перш за все батьків; 74% благополучних і 36% девіантних підлітків бачать в своїх батьках «еталон поведінки» у важких життєвих ситуаціях.

Особистісними та соціальними параметрами, які можуть бути розглянуті як чинники формування деструктивного копіngu визначено: самоприниження, низька самооцінка, тривожність, недостатній самоконтроль, суб'єктивна невпевненість у підтримці, відсутність зразка ефективної поведінки, порушення соціальних зв'язків з сім'єю і однолітками [Михайличева І.В., 2008].

**Висновки.** Отже, численні дослідження доводять необхідність розвитку конструктивних стилів копіng-поведінки як досить стійкої особистісної характеристики, активне становлення якої припадає саме на підлітковий вік. Молодші підлітки вдаються до стилів поведінки, які відрізняється поліваріантністю вибору стратегій в важких ситуаціях: проблемно-орієнтованих, стилю уникнення та соціальної підтримки.

Типовими для молодших підлітків є стикання з труднощами у навчальній діяльності, взаєминам з однолітками, сім'єю, власною самооцінкою й здоров'ям. Разом з тим існують відмінності в сприйнятті цих стресорів соціально-адаптованими і підлітками з девіантною поведінкою.

Прояви дезадаптації, відхилень в поведінці, як правило, співіснують з непродуктивними стилями копіng-поведінки. Девіантні підлітки орієнтуються на поведінковий стиль подолання, вибираючи частіше за своїх благополучних однолітків непродуктивні стратегії: «активний відпочинок» і «розрядка». По мірі дорослішання відбувається розширення вибору продуктивних стратегій «розв'язання проблем», «духовність», «професійна допомога», підвищується значимість таких непродуктивних шкал, як «відволікання» і «розрядка».

Самовладання молодших підлітків є досить нестійким по відношенню до можливого формування відхилень у поведінці, у них домінують неадаптивні способи подолання складних життєвих ситуацій, а у старших підлітків провідними стають частково адаптивні способи реагування.

Особистісні (самоповага, висока самооцінка, нормативність поведінки, відкритість в спілкуванні, прагнення до соціального схвалення) та соціальні

(суб'єктивна впевненість в емоційній підтримці, перш за все батьківської, наявність еталона ефективної поведінки) копінг-ресурси сприяють вибору підлітками продуктивних копінг – стратегій.

Робота з розширення репертуару стратегій долаючої поведінки повинна носити випереджаючий характер та орієнтуватися на перспективи розвитку. Формування конструктивних копінг-стратегій підлітків повинно відбуватися у всіх сферах життя, у тому числі і у сім'ї. З огляду на це специфіка конкретних завдань і форми проведення роботи з розвитку залежать від тих умов, в яких вона проводиться.

### **Список використаних джерел**

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу: Основы, теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Грановская Р.М. Психологическая защита у детей/ Р.М. Грановская, И.М. Никольская. - СПб.: Речь, 2006. 342 с.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография / Т.Л. Крюкова– Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 380 с.
4. Михайлычева И.В. Копинг-поведение младших подростков с различными рисками девиантного поведения: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук специальность 19.00.05 – социальная психология / Михайлычева Ирина Владимировна. – Иваново, 2008. – 199 с.
5. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.01 / Наталія Володимирівна Родіна . – Київ : Б.в., 2012 . – 40 с
6. Сирота Н.А. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков // В.М. Ялтонский, Н.А.Сирота Обозрение психиатрии и мед. психологии. 1994. – № 1. – С. 63–74.

7. Carver C. S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol.56. – P. 267 – 283.

8. С овладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2008. – 474 с.

9. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни / Е.Н. Туманова. – Саратов: Слово, 2002. - 120 с

10. Ялтонский В.М. Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения [Электронный ресурс] //Медицинская психология в России: электрон.науч. журн. 2010. N 1. URL: <http://medpsy.ru.>].

#### **References transliterated**

1. Ababkov V. A. Adaptatsiya k stressu: Osnovy, teorii, diagnostiki, terapii / V. A. Ababkov, M. Perre. – SPb.: Rech, 2004. – 166 s.

2. Granovskaya R.M. Psihologicheskayazaschita u detey/ R.M. Granovskaya, I.M. Nikolskaya. - SPb.: Rech, 2006. 342 s.

3. Kryukova T.L. Psihologiya sovladayuschego povedeniya v raznyie periodyi zhizni: monografiya / T.L. Kryukova– Kostroma: Izd-vo KGU im. N.A. Nekrasova, 2010. – 380 s.

4. Mihaylyicheva I.V. Koping-povedenie mladshih podrostkov s razlichnyimi riskami deviantnogo povedeniya: dissertatsiya na soiskanie uchenoy stepeni kandidata psihologicheskikh nauk spetsialnost 19.00.05 – sotsialnaya psihologiya / Mihaylyicheva Irina Vladimirovna. – Ivanovo, 2008. – 199 s.

5. Rodina N.V. Psykholohiia kopinh-povedinky: systemne modeliuvannia : avtoref. dys. d-ra psykhol. nauk: 19.00.01 / Nataliia Volodymyrivna Rodina . – Kyiv : B.v., 2012 . – 40 s

6. Sirota N.A. Koping-povedenie i profilaktika psihosotsialnyih rasstroystv u podrostkov // V.M. Yaltonskiy, N.A.Sirota Obozrenie psihiatrii i

med. psihologii. 1994. – # 1. – S. 63–74.

7. Carver C. S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol.56. – P. 267 – 283.

8. Sovladayuschee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy / Pod red. A.L. Zhuravleva, T.L. Kryukovoy, E.A. Sergienko. – M.: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2008. – 474 s.

9. Tumanova E.N. Pomosch podrostku v krizisnoy situatsii zhizni / E.N. Tumanova. – Saratov: Slovo, 2002. - 120 s

10. Yaltonskiy V.M. Sovremennyye teoreticheskie podhody k issledovaniyu sovladayuschego povedeniya [Elektronnyiy resurs] //Meditinskaya psihologiya v Rossii: elektron.nauch. zhurn. 2010. N 1. URL: <http://medpsy.ru.>]