

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ

**Подбельцева А. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Хронічна стресова ситуація, викликана соціально-економічною нестабільністю, зростанням безробіття і соціального розшарування в суспільстві під час війни, значною мірою впливає на емоційний стан і здоров'я людей, ставить підвищені вимоги до їх здатності чинити опір негативним впливам, долати перешкоди, знаходити вихід з важких ситуацій, використовуючи конструктивні форми поведінки.

В особливо вразливому становищі перебувають діти і підлітки, які не володіють необхідним життєвим досвідом і психологічними ресурсами для самостійного подолання складних життєвих ситуацій, унаслідок чого підвищується небезпека їх невротизації і соціальної дезадаптації, виникнення різноманітних форм неконструктивної захисної поведінки. Часто відхилення в поведінці підлітків є реакцією на стресову ситуацію і неможливість упоратися з нею. Невдачі, зумовлені браком досвіду поведінки в критичних ситуаціях, можуть призводити до розчарувань, формування невпевненості в собі, озлобленості, агресивності, негативізму як якості особистості [1].

Розробці методичних шляхів розвитку здатності підлітків до конструктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях може сприяти використання напрацювань зарубіжної й вітчизняної психології та педагогіки в галузі досліджень копінг-поведінки – поведінки, спрямованої на подолання кризових ситуацій (Ф. Василюк, Х. Вебер, С. Корсун [2], Р. Лазарус, І. Нікольська, С. Нартова-Бочавер, Н. Сирота, Т. Ткачук [3], С. Фолькман та ін.).

Разом із тим, проведені науковцями дослідження повною мірою не вичерпують перелік чинників, що визначають вибір конструктивних і адаптивних типів копінг-поведінки у підлітковому віці.

Мета дослідження – проаналізувати особливості копінг-стратегій підлітків.

Для емпіричного дослідження сформовано вибірку, до якої увійшли 60 учнів середніх класів (35 дівчат та 25 хлопців) Громадської організації «Охтирський молодіжний центр». В дослідженні використано методики: копінг-тест Р. Лазаруса; Методика визначення статусу малій групі «Соціометрія» (Дж. Морено).

Підлітки із різним соціально-психологічним статусом відрізняються за властивими їм стратегіями копінг-поведінки. Зокрема, серед досліджуваних із сприятливим соціально-психологічним статусом переважають показники таких копінг-стратегій як

дистанціювання (45% мають високий рівень вираженості у даній групі при 19% в групі із не сприятливим соціометричним статусом), самоконтроль (65% та 27%), прийняття відповідальності (29% та 5%), планування вирішення проблеми (56% та 9% відповідно). Натомість, підліткам із несприятливим соціально-психологічним статусом властиве переважання копінг-стратегій конфронтаційного копінгу (47% у даній групі при 19% серед досліджуваних із сприятливим статусом в системі референтного спілкування) та втечі-уникнення (72% та 14% відповідно).

Тобто, соціально-психологічний статус в референтному спілкуванні виступає вагомим чинником вибору копінг-стратегій у підлітків. Адже, сприятливий соціально-психологічний статус, зайняття позиції «зірки» чи «прийнятого» в формальній та неформальній структурі групових взаємин, задають підлітку можливість через позитивне суб'єктивне оцінювання власного «Я» та своєї поведінки обрати такі стратегії справляння з ситуацією, що дають можливість її вирішити і позбутися негативного емоційного фону. Натомість, переважання несприятливого соціально-психологічного статусу, зайняття позицій «ізолюваного» чи «не прийнятого» в системі соціальних відносин закладає такий базис для досліджуваних, згідно з яким вони спроможні у стресовій ситуації лише зменшити рівень емоційної напруги, проявляючи інфантильні форми поведінки, проте конструктивне рішення стресової ситуації у них відсутнє. Це обумовлюється впливом узагальненої негативної оцінки від оточуючих відносно самого підлітка та психологічною незрілістю таких досліджуваних.

При цьому, нами виявлені загальні для двох груп підлітків тенденції у вираженості копінг-стратегій. Зокрема, ми встановили, що підлітки не залежно від соціально-психологічного статусу схильні високою мірою до використання копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, що на високому рівні виражена у 63% досліджуваних із сприятливим соціально-психологічним статусом та 51% представників з не сприятливим статусом в системі соціальних стосунків. Тобто, тенденція до розцінення соціального оточення як ресурсу в стресовій ситуації властива усім підліткам не залежно від їх соціально-психологічного статусу і виступає загальною тенденцією для вибірки, що відображає властиві особистості тенденції до пошуку соціальної підтримки у стресові періоди життя.

При цьому, обидві групи досліджуваних не залежно від соціально-психологічного статусу меншою мірою схильні до використання копінг-стратегії прийняття відповідальності, яка на низькому рівні властива 5% досліджуваних із не сприятливим соціально-психологічним статусом та 29% досліджуваних із

сприятливою позицією в системі соціальних стосунків. Тобто, усі підлітки не мають достатньо психологічної зрілості, щоб прийняти на себе відповідальність у стресовій ситуації, обґрунтувати для себе власну роль у її виникненні чи перебігу.

Отже, можемо стверджувати, що підлітки із сприятливим соціально-психологічним статусом характеризуються переважанням більш конструктивних і адаптивних копінг-стратегій, головними сутнісними ознаками яких виступають орієнтованість на раціональне сприйняття проблеми, намагання її осмислення, переоцінки, виокремлення шляхів вирішення даної проблеми з опорою на раціональне начало при контролюванні емоційних патернів поведінки та таких поведінкових актів, що мають на меті лише зменшення емоційної напруги без наближення до вирішення стресової ситуації. Натомість, підлітки із несприятливим соціально-психологічним статусом частіше використовують неадаптивні та неконструктивні копінг-стратегії, що являють собою, переважно, афективно забарвлені реакції, що покликані різною формою зменшити рівень психологічної напруги від стресу при відсутності тенденції до наближення і вирішення кризової ситуації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гошовський Я. О. Вікова психологія: методичні рекомендації до самостійної роботи. Луцьк, 2020. 31 с.
2. Корсун С. І. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Науковий вісник Східноєвропейського університету. Серія: Психологія.* 2015. №2. С. 34–40.
3. Ткачук Т. А. Психологічні особливості копінг-поведінки підлітків в процесі подолання стресових ситуаціях. *Вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. Сковороди. Серія: Психологія.* 2016. №1. С. 24–30.

## ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

**Пустовойтова Т. А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

На даний момент становище, в якому опинилися переселенці, можна розглядати як важку життєву ситуацію, що об'єктивно порушує життєдіяльність, звичні внутрішні зв'язки та може призвести до психічної травматизації, ускладнювати або унеможливити реалізацію особистих мотивів, прагнень, цінностей. Тому однією із найважливіших проблем у роботі психологів із вимушеними