

Отримано: 12 листопада 2018 р.

Прорецензовано: 14 листопада 2018 р.

Прийнято до друку: 15 листопада 2018 р.

e-mail: sveta\_ganaba@ukr.net

DOI: 10.25264/2415-7384-2018-7-78-82

Ганаба С. О., Ганаба В. В. Копінг-стратегії підлітків у ситуації перебування членів родини в зоні АТО. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 78–82.

УДК: 159.923

**Ганаба Світлана Олександрівна,***доктор філософських наук, професор кафедри педагогіки та соціально-економічних дисциплін  
Національної академії державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького***Ганаба Вікторія Василівна,***курсантка факультету іноземних мов та гуманітарних дисциплін  
Національної академії державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького*

## КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ ПЕРЕБУВАННЯ ЧЛЕНІВ РОДИНИ В ЗОНІ АТО

Особистісний розвиток дітей у підлітковому віці суттєво залежить від їх здатності конструктивно реагувати на кризові ситуації, уникаючи непродуктивних механізмів психологічного захисту, що проявляються в різних формах девіантної поведінки. У цьому контексті важливого значення набуває вивчення особливостей і стратегій копінг-поведінки, яку використовують підлітки в процесі подолання кризових ситуацій у різних сферах життєдіяльності. Вивчення особливостей реагування підлітків на стресові ситуації дало змогу виявити домінуючі стратегії копінг-поведінки у підлітків загалом і категорії підлітків, члени родини яких перебували в зоні антитерористичної операції. З'ясували, що підлітки із другої групи визначають ситуацію перебування членів родини в АТО, як ситуацію надмірного тривалого емоційного напруження та стресу. На основі аналізу літератури та проведеного експерименту доведено, що розвиток здатності підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій можливий через впровадження просвітницьких та корекційних програм фахівцями.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, поведінка, підліток, стрес, ситуація, корекція.

**Svitlana Hanaba,***Doctor of Philosophical Sciences, Professor of the Department of Pedagogy and Socio-Economic Sciences of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi***Viktoriia Hanaba,***candidate of the Faculty of Foreign Languages and Humanitarian Sciences of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi*

## COPING STRATEGIES OF ADOLESCENTS IN A SITUATION OF STAYING OF THE FAMILY MEMBERS IN THE AREA OF ATO

The personal development of children in adolescence depends significantly on their ability to respond constructively to crisis situations, avoiding unproductive mechanisms of psychological protection, which are manifested in various forms of deviant behavior. In this context, it is important to study the features and strategies of coping behavior that are used by adolescents in the process of overcoming crisis situations in various spheres of life. Based on the analysis of psychological and pedagogical literature, it was found that coping behavior is a complex of cognitive, emotional and behavioral actions aimed at overcoming external or internal obstacles, assessed by the personality as tense and exceeding its adaptive capabilities. Coping behavior is determined by the subjective significance of the situation for the individual and is aimed at solving the real problem or its emotional experience, correcting self-esteem or regulating relationships with people. Analysis and comparison of different approaches to the classification of types of behavior in crisis situations give grounds to determine several criteria for differentiation of coping strategies: orientation (problem solving, search for social support, avoiding stressful situations); scope of manifestation (behavioral, cognitive, emotional); adaptive capabilities (adaptive, relatively adaptive, non-adaptive).

**Key words:** coping strategies, behavior, teenager, stress, situation, correction.

**Постановка проблеми.** Сучасне життя характеризується низкою негараздів, проблем, кризових ситуацій тощо. Вони викликають у людини неабияке напруження фізичних й моральних сил і зумовлюють необхідність пошуку ефективних шляхів їх подолання. Важливим у цій справі є знання умов, способів поведінки у кризових ситуаціях, можливостей й навичок практичного їх вирішення. Зауважимо, що особливої актуальності та релевантності ця проблема набуває в підлітковому віці, з огляду на ту обставину, що він є переломним періодом у становленні й розвитку людської особистості. Негативні переживання, пов'язані із кризою підліткового віку, недостатність сформованість захисних механізмів у подоланні різноманітних психологічних впливів, розвиток самосвідомості й засвоєння нових цінностей та норм, зміна структури соціальних ролей тощо самі по собі є стресогенними факторами [2, с.124]. До цих чинників

додаємо й ту обставину, що підлітки є свідками наслідків збройного конфлікту на сході України, у якому брали участь їхні батьки й рідні. Очевидно, що вони отримали трагічний досвід, який деформує свідомість, цінності і ставлення до світу. У багатьох з них спостерігаємо перепади настрою, невмотивовану агресію і, зрештою, страх й очікування негативних моментів [2, с. 124].

**Огляд досліджень та публікацій.** Про важливість вивчення способів поведінки особистості в критичних життєвих ситуаціях свідчать численні дослідження зарубіжних і вітчизняних науковців. Засадничими в розгляді цього питання є роботи Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолькмана, у яких проаналізовано особливості природи стресових ситуацій. Процес виникнення стресових ситуацій, способи їх профілактики і корекції поведінки особистості у стресових ситуаціях висвітлено у працях Дж. Адамса, Ф. Александера, Дж. Амірхана, Г. Вейланта та інших. Цікаві ідеї щодо психодіагностики стресу презентовано у наукових розвідках Р. Купріянова, Ю. Кузьміної. Роль та характер дії копінг-стратегії та копінг-ресурсів на адаптацію представників професійних, гендерних, соціальних, вікових та інших груп у складних стресових умовах проаналізовано в працях Л. Анциферової, Н. Сироти, С. Корсуна, Т. Ткачук, І. Родіної, В. Ялтовського та інших. Психологічні особливості копінг-поведінки підлітків у процесі подолання стресових ситуацій висвітлено у дослідженнях Р. Грановської, О. Кокуна, Т. Ткачук, М. Якимович, Н. Сироти та інших. Незважаючи на численну кількість публікацій з цієї проблеми, наразі відсутній вичерпний аналіз й узагальнення особливостей способів подолання підлітками складних життєвих ситуацій, що актуалізує важливість дослідження цієї проблеми.

**Метою статті** є визначення панівного типу копінг-стратегій підлітків у процесі подолання стресових ситуацій.

**Гіпотезою дослідження** стало те, що підлітки в тривалій ситуації стресу в результаті перебування членів родини в зоні АТО використовують неадаптивні копінг-стратегії в поведінці.

Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних і емпіричних **методів дослідження**: – теоретичні методи (аналіз, порівняння, узагальнення) для визначення теоретичних засад дослідження, з'ясування сутності копінг-поведінки, різних підходів до її дослідження; – емпіричні методи (бесіда, Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995) для вивчення особливостей поведінки підлітків у стресових ситуаціях і домінуючих типів панівної поведінки підлітків у ситуації тривалого стресу, перевірки гіпотези дослідження; – методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття стрес доволі часто вживають у повсякденних практиках людського життя. За допомогою цього слова людина зазвичай пояснює свої помилки чи неадекватні вчинки, низку гострих емоціональних реакцій, стан виснаження, втоми й навіть хвороби тощо. Тлумачний словник української мови трактує це поняття як певний натиск чи напругу [9, с. 178]. Спочатку цей термін використовували у технічних науках для опису фізичної взаємодії. У сферу гуманітаристики його запровадив у першій половині ХХ століття Ганс Сельє. У праці «Синдром, що викликається різними агентами, що заподіюють шкоду» канадський фізіолог використав поняття стресу для показу особливостей пристосування організму до екстремальності ситуації. Він стверджував, що незалежно від впливу різних факторів, зміни в організмі, які забезпечують адаптацію, є типовими [7]. Стрес є неспецифічною реакцією організму на зовнішній вплив, що порушує його гомеостаз (рівновагу). На думку дослідника, його не слід розглядати лише негативно, «оскільки без стресів різного характеру наше життя було б схоже на якесь безлике прозябання» [7, с. 48]. Зрозуміло, що в цьому й полягає позитивна роль стресу. Він є союзником людини у постійній адаптації її організму до змін довкілля. Ідеї Г. Сельє знайшли подальший розвиток у дослідженнях Р. Лазаруса. Американський психолог проаналізував психологічний аспект стресових ситуацій. У своїй когнітивній концепції стресу він уважав емоції визначальними у адаптації людського організму до середовища. Емоційне ставлення до ситуації, її осмислення і необхідність змінити свою поведінку не лише доповнюють, а й найчастіше є пусковим механізмом для екстреної мобілізації [6].

У процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії). Їх добирають на основі наявного в неї особистісного досвіду й психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Копінг-стратегії – це засоби управління наявним стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. Загалом, науковці (Р. Лазарус, С. Фолкман) розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом [3]. Психологічною основою цього процесу є когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу [12]. Мова йде про пошук копінг-механізмів у подоланні стресів, що виникають й визначаються ступенем адаптації особистості до ситуації.

Загалом, науковці в теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання проблем» [3, с. 35]. Базисна копінг-стратегія «розв'язання проблем» передбачає пошук альтернативних рішень, які мають сприяти загальній соціальній адаптації особистості. Необхідною умовою реалізації є фокусування людини на проблемі та

визначенні шляхів її вирішення. Застосування практичних кроків, які спрямовані на розв'язання ситуацій, суттєво підвищує конструктивність та ефективність її подолання. Проте дослідники звертають увагу на ризики цієї копінг-стратегії. Вони наголошують, що в стресовій ситуації поведінка та дії людини не завжди є адекватними й організованими [4].

Наступна копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» зорієнтована на подолання складної життєвої ситуації за допомогою інших людей. Основною умовою цієї стратегії є прагнення людини до активної взаємодії з людьми, котрі оточують, з метою отримання підтримки. Дослідники виокремлюють два варіанти такої поведінки: а) поведінка, що спрямована на пошук емоційної підтримки, виражається у бажанні поділитися своїми переживаннями з близькими людьми й отримати відповідний емоційний відгук; б) поведінка, що спрямована на пошук інформаційної і практичної допомоги від інших людей (родичів, друзів, знайомих тощо), як правило, виявляється у звертанні до знань і життєвого досвіду значимої людини (пошук інструментальної підтримки) [5]. Соціальну підтримку можна оцінити як одну з найбільш продуктивних стратегій у подоланні різних складних життєвих ситуацій. Ця стратегія дозволяє зберегти здоров'я й психічне благополуччя людини, формує її поведінку, оскільки пом'якшує вплив стресових чинників на організм [10].

Особливістю копінг-стратегії «уникнення» є орієнтація поведінки людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнення будь-якої взаємодії з наявними проблемами. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації [10]. Психологічний механізм такої поведінки характеризуємо інфантильною оцінкою того, що відбувається і є дуже близьким до механізмів психологічного захисту й тому є неконструктивним шляхом розв'язання проблемної життєвої ситуації. Вона створює ілюзію розв'язання проблеми й оманливого контролю над ситуацією. Чим нижча інтенсивність використання стратегії «уникнення», тим більш конструктивно проходить адаптація.

З метою вивчення особливостей поведінки підлітків у стресових ситуаціях і домінуючих типів їх панівної поведінки в ситуації тривалого стресу було проведено дослідження. Дослідження проводилося на вибірці, до складу якої увійшли учні 9–11 класів НВК № 14 м. Кам'янець-Подільського та школярі 9–11 класів, члени родини яких перебували в зоні АТО. Загальна кількість респондентів – 73 особи із них: 1 група – це 69 підлітків (33 дівчат та 36 хлопців) та 14 – діти з родин, члени яких перебували у зоні бойових дій (8 дівчат, 6 хлопців). Вік респондентів: 14–16 років. Аналіз і порівняння різних підходів до класифікації типів поведінки особистості в кризових ситуаціях дає підстави визначити декілька критеріїв диференціації стратегій копінг-поведінки за якими проходив аналіз отриманих результатів: спрямованість (розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації); сфера прояву (поведінкова, когнітивна, емоційна); адаптивні можливості (адаптивні та неадаптивні).

Копінг-стратегія «розв'язання проблем» – найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. За результатами нашого дослідження (див. табл. 1.) в першій групі підлітків 84,1% старшокласників використовують адаптивний копінг орієнтований на вирішення проблем. При чому хлопці в порівнянні з дівчатами на 2,12% мають переваги щодо використання цієї стратегії. Ця стратегія передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою її реалізації є фокусування на проблемі та визначення шляхів вирішення. Така реакція на дію стресора вимагає від особистості виконання двох дій: оцінки ситуації та усунення або зменшення джерела стресу. Можемо говорити про те, що 15,9% (відповідно 21,1% дівчат та 11,1% хлопців) старшокласників використовують неадаптивний копінг «розв'язання проблем». Ці дані можуть свідчити про когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає низько ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій.

Таблиця 1

**Копінг-стратегія «вирішення проблем»**

Рівень	Вирішення проблем		
	Загальна кількість школярів 69	Дівчата 33	Хлопці 36
Дуже низький	2	1	1
Низький	9	6	3
Неадаптивний копінг	11 – 15,9%	7 – 21,2%	4 – 11,1%
Середній	42	23	19
Високий	16	2	14
Адаптивний копінг	58 – 84,1%	25 – 75,7%	23 – 63,8%

«Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що спрямована на подолання складних ситуацій за підтримки інших людей, прагнення до активної взаємодії з людьми, що оточують, з метою отримання

підтримки. Вона передбачає пошук емоційної підтримки в друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах. Але під час цього ситуація, що склалася – не змінюється (див. табл. 2). Високі адаптивні показники притамані 69,5% старшокласників (37,6% – хлопці та 31,8% – дівчата). Ця стратегія передбачає: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями». Низький рівень використання цієї стратегії констатуємо у 24,6% старшокласників

Таблиця 2

**Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки»**

Рівень	Пошук соціальної підтримки		
	Загальна кількість школярів 69	Дівчата 33	Хлопці 36
Дуже низький	5	2	3
Низький	12	5	7
Неадаптивний копінг	17 – 24,6%	7 – 21,2%	10 – 14,5%
Середній	42	21	21
Високий	6	5	1
Адаптивний копінг	48 – 69,5%	26 – 37,6%	22 – 31,8%

Копінг-стратегія «уникнення» спрямована на відновлення емоційного благополуччя школяра завдяки втечі від вирішення ситуації, спроби уникнути будь-якої взаємодії з наявною проблемою. Адаптивний копінг «уникнення проблем» використовує 76,8% старшокласників (36,2% – дівчат та 40,5% – хлопці) (див. табл. 3). Неадаптивний копінг використовує 23,1% старшокласників (по 11,5% дівчат та хлопців). Психологічний механізм такої поведінки характеризуємо інфантильною оцінкою того, що відбувається, тому вважаємо неконструктивним шляхом розв'язання проблемної ситуації.

Таблиця 3

**Копінг-стратегія «уникнення проблем»**

Рівень	Уникнення проблем		
	Загальна кількість школярів 69	Дівчата 33	Хлопці 36
Дуже низький	3	1	2
Низький	50	24	26
Адаптивний копінг	53 – 76,8%	25 – 36,2%	28 – 40,5%
Середній	8	3	5
Високий	8	5	3
Неадаптивний копінг	16 – 23,1%	8 – 11,5%	8 – 11,5%

Далі розглянемо результати дослідження поведінкового копінгу старшокласників, члени родини яких перебували в зоні бойових дій. 100% підлітків визначали ситуацію перебування в зоні АТО членів родини, як ситуацію максимальної емоційної напруги та ситуацію дії тривалого стресора. З'ясовано, що досліджувана категорія школярів, у ситуації тривалого стресу використовує неадаптивний копінг у 71,4% (41,1% – дівчата, 28,5% – хлопці). Адаптивний копінг використовує лише 28,5% школярів (7,1% – дівчата, 21,4% – хлопці) (див. табл. 4).

Таблиця 4

**Копінг-стратегії «вирішення проблем» у ситуації тривалого стресу**

Рівень	Вирішення проблем		
	Загальна кількість школярів 14	Дівчата 8	Хлопці 6
Дуже низький	2	1	1
Низький	8	6	3
Неадаптивний копінг	10 – 71,4%	7 – 41,1%	4 – 28,5%
Середній	4	1	3
Високий	-	-	-
Адаптивний копінг	4 – 28,5%	1 – 7,1%	3 – 21,4%

Соціальну підтримку, як стратегію у стресовій ситуації використовує 42,8% школярів (по 28,5% – дівчата, 14,2% – хлопці), відповідно неадаптивний копінг – у 57,1% підлітків (по 28,5% у хлопців та дівчат) (див. табл. 5).

Таблиця 5

## Копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» в ситуації тривалого стресу

Рівень	Пошук соціальної підтримки		
	Загальна кількість школярів 14	Дівчата 8	Хлопці 6
Дуже низький	2	1	1
Низький	6	3	3
Неадаптивний копінг	8 – 57,1%	4 – 28,5%	4 – 28,5%
Середній	5	3	2
Високий	1	1	-
Адаптивний копінг	6 – 42,8%	4 – 28,5%	2 – 14,2%

Як показує дослідження панівної поведінки «уникнення проблем» у школярів другої групи адаптивний копінг складає 35,7% (21,4% – дівчат, 14,2% – хлопців), а неадаптивний копінг у ситуації тривалого стресу демонструє більше половини підлітків, а саме 64,2% підлітків (35,7% – дівчат, 28,5% – хлопців) (див. табл. 6).

Таблиця 6

## Копінг-стратегії «уникнення проблем» у ситуації тривалого стресу

Рівень	Уникнення проблем		
	Загальна кількість школярів 14	Дівчата 8	Хлопці 6
Дуже низький	1	1	-
Низький	4	2	2
Адаптивний копінг	5 – 35,7%	3 – 21,4%	2 – 14,2%
Середній	5	3	2
Високий	4	2	2
Неадаптивний копінг	9 – 64,2%	5 – 35,7%	4 – 28,5%

**Висновки.** Дослідження підтверджує нашу гіпотезу про те, що ситуація тривалого стресу, у якій перебувають школярі, близькі родичі яких проживають на території бойових дій, з психологічного погляду характеризуємо сильним психоемоційним напруження та негативним впливом на психіку підлітків. Дослідження реакцій школярів на стресові ситуації та визначення домінуючих копінг-стратегій старшокласників показало, що випробувані першої групи схильні демонструвати більш конструктивні та раціональні реакції на дію стрес-факторів. Підлітки, які мали наявний тривалий емоційний стрес відрізняються схильністю в складних ситуаціях занурюватись в свої емоційні переживання та використовують низько ефективний поведінковий копінг. Враховуючи результати психологічного теоретичного дослідження (Р. Грановської, Н. Сироти) та результати нашого експерименту можемо констатувати неготовність багатьох підлітків до конструктивного подолання кризових ситуацій, у зв'язку з чим постає питання про необхідність розробки програм самопомоги підлітками, а також розробки фахівцями спеціальних просвітницьких програм для школярів, які були б спрямовані на інформування та розвиток навичок використання різних конструктивних стратегій.

**Література:**

1. Грановская Р. М. Психологическая защита. Санкт-Петербург: Речь, 2007. 474 с.
2. Дика Л. Л. Проблема дитячих страхів, батьки яких перебувають у зоні АТО. *Підтримка та реабілітація учасників АТО в Україні: досвід та перспективи: тези доповідей II Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Хмельницький, 2017. С. 124–126.
3. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Науковий вісник Східноєвропейського університету. Серія: Психологія*. 2015. № 2. С. 34–40.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиология исследования. Ленинград: Медицина, 1970. 208 с.
5. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. Казань, КНИТУ, 2012. 212 с.
6. Сирота Н. А., Лыкова Н. М., Ялтовский В. М. Базисные копинг-стратегии у подростков 11-12 лет из неблагополучных среды. *Вопросы наркологии*. 2003. № 1. С. 36–47.
7. Селье Г. Некоторые аспекты учения о стрессе. *Природа*. 1970. № 1. С. 24–40.
8. Ткачук Т. А., Якимович М. С. 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.
9. Тлумачний словник сучасної української мови / уклад. О. Бусел. Київ: Либідь, 2012. 568 с.
10. Шевчук А. М. Особливості копінг поведінки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій. *Вісник Харківського університету. Серія Психологія*. 2011. № 937. С. 306–310.
11. Шрайнер К. Как снять стресс. Москва: Наука, 1993. 272 с.
12. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 256 с.