

## ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*Прокоф'єва Оlesia Олексіївна<sup>1</sup>, Смірнов Богдан Ігорович<sup>2</sup>,  
Прокоф'єва Ольга Анатоліївна<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь (Україна)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>  
Researcher ID: C-8660-2018

<sup>2</sup> Старший викладач кафедри анатомії і фізіології людини і тварин, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь (Україна)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6096-2653>  
Researcher ID: D-4572-2018

<sup>3</sup> Бакалавр психології, здобувач вищої освіти магістерського рівня, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь (Україна)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5635-0777>

UDC: 159.9.072.592

### АНОТАЦІЯ

У статті розглядаються особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. Неадаптивні копінг-стратегії: стратегія конфронтації, стратегія втечі-уникнення, стратегія дистанціювання. Адаптивні копінг-стратегії: позитивна переоцінка, самоконтроль та відповідальність, соціальна підтримка та планування. Авторами проведено дослідження, двох груп підлітків з нормативною і делінквентною поведінкою та встановлено, що підлітки з нормативною поведінкою, на відміну від делінквентів, не схильні до агресивних зусиль та ризику у вирішенні складних ситуацій. А делінквентам характерні неадаптивні копінг-стратегії. Отримані результати вказують, що підлітки з нормативною поведінкою в складних життєвих ситуаціях активніше здійснюють довільні, проблемно-сфокусовані зусилля по зміні ситуації, аналізують способи вирішення проблеми, ніж досліджувані іншої групи. Вони більше схильні до уникнення, дистанціювання, конфронтації, що є емоційними способами відреагування. Хоча вони можуть використовувати і ефективні стратегії, такі як, наприклад, самоконтроль. Тож у делінквентів явно проявляється схильність до неадаптивної стратегії «уникнення проблем», а у підлітків з нормативною поведінкою адаптивна «вирішення проблем». Підлітки-делінквенти переживають більше складні ситуації. Система копінгів підлітків з делінквентною поведінкою більш напружена, що вказує на переживання ними більшого рівня стресу.

Проведене авторами дослідження має практичне значення, його результати можуть бути використані психологами та соціальними педагогами для визначення шляхів оптимізації психічного розвитку у підлітків, зокрема підлітків з делінквентною поведінкою, через формування у них більш ефективних копінг-стратегій.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, підлітковий вік, адаптація, делінквентна поведінка, нормативна поведінка.

### Постановка проблеми в загальному вигляді.

Ефективність адаптації людини до вимог важкої, екстремальної ситуації описується через поняття «coping behavior» - подолання, опанування. Це активні, переважно свідомі зусилля особистості, що використовуються в ситуації загрози. Копінг дозволяє людині як забезпечувати підтримку, зміцнення здоров'я та добробут, так і

сприяти їх руйнування.

Дослідженням стратегій опанування займалися як вітчизняні О.Р. Ісаєва, В.Н. Мясіщев, Н.А. Сирота, Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк, В.А. Бодров, Л.І. Анциферова, Р.М. Грановска, В.А. Ялгонський, У. Бауман, так і закордонні науковці Р. Лазарус і С. Фолкман, Л. Мерфі. Проте наразі різні аспекти цього

Address for correspondence, e-mail: [editpsychas@gmail.com](mailto:editpsychas@gmail.com)  
Copyright: © Olesia Prokofieva, Bogdan Smirnov, Olga Prokofieva

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

феномену залишаються дискусійними і недостатньо дослідженими. Зокрема, це стосується проблеми розвитку та формування копінг-стратегій в онтогенезі.

Так, дослідження М. Тишкова, О.М. Сидорова, С.А. Хазова, Т.Л. Крюкової, показали, що активне становлення копінг - стратегій відбувається у підлітковому віці. Необхідність подальших таких досліджень обумовлена проблемою адекватного прогнозу поведінки в підлітків у важких ситуаціях, створення заходів, спрямованих на контроль, профілактику і корекцію девіантної поведінки.

Значна частина неповнолітніх не завжди здатна успішно долати стресогенний вплив соціального середовища. Одна з причин – недостатньо сформовані механізми подолання стресових ситуацій, що, в свою чергу, призводить до дезадаптації, та, можливої, делінквентності. Досить складна криміногенна ситуація серед підлітків та аналіз стану правопорушень серед них, спонукає розглядати проблему подолання криміногенної ситуації в дитячому та молодіжному середовищі як гостру та актуальну для суспільства.

Науковий інтерес до проблеми поведінки людини в складних життєвих ситуаціях останнім часом зростає (Ф. Василюк, Є. Варбан, Т. Титаренко), проте дослідження, що аналізують розвиток конструктивних копінг-стратегій у підлітків представлені недостатньо. Виявлена суперечність дозволила визначити проблему дослідження, яка полягає у визначенні особливостей копінг-стратегій у підлітків та їх особливостей у підлітків з делінквентною поведінкою.

**Аналіз останніх досліджень.** Психологами копінг-поведінка як спосіб подолання стресових ситуацій вивчатися з 60-х років минулого століття. У вітчизняних роботах науковці вивчали «подолання» В.А. Бодров, «оволодіння» Л.І. Анциферова, Т.Л. Крюкова. Аналогами поняття «копінг» можна вважати: «система регуляції стресу» (В. Бодров), складові «субсиндрому стресу» (Л. Китаєв-Смик), «патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій» (Л. Дікая), «реакції на проблемні моменти життя» (Л. Анциферова), «життєві стратегії» (К. Альбуханова-Славська), «типи переживань» (Ф. Василюк).

Так, Р. Лазарус та С. Фолькман, які ввели в психологію поняття «копінг», використовували його для позначення стратегій оволодіння та врегулювання взаємовідносин особистості з навколишнім середовищем. Вони наголошували на їх усвідомленому характері (Лазарус, 1970). Вчені копінгом називають когнітивні й поведінкові спроби оволодіння специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини. Зокрема, підкреслюється мінливість цього процесу, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і здійснюють взаємовплив (Райгородский, 1998). Копінги використовуються для оволодіння стресом й іншими подіями, що викликають тривогу. У рамках когнітивного підходу Л. Мерфі, наголошує на тому, що це активні зусилля особистості, спрямовані на подолання складної ситуації, прагнення індивіда вирішити певну проблему.

Домінуючими у західній психології є три підходи до вивчення копінг-поведінки. Представники диспозиційного підходу схильні виявляти певні особистісні якості, які сприяють кращому подоланню з труднощів та ефективні стилі подолання стресу (Андреева, 2001).

У ситуаційному, або динамічному підході (модель Р. Лазаруса, специфічних стресових ситуацій Х. Файфкель, К. Карвер, С. Фолкман), науковці зосереджуються на самому процесі стресу, на вивченні специфічних стратегій. Вони змінюються відповідно до особливостей конкретних ситуацій. Саме ситуаційно-обумовлені фактори впливають на вибір копінг-стратегій (Барабаш, 2016). Психологічне опанування включає поведінкові та когнітивні зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Індивід оцінює для себе величину потенційного стресора, спів ставляє вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, якими він володіє, щоб з оптимальною ефективністю діяти відповідно до цих вимог. Копінг-механізми визначають ступінь адаптації особистості до ситуації. Активна форма копінг-поведінки, активне опанування є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне опанування - передбачає використання арсеналу механізмів психологічного захисту, які направлені на зниження

емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації (Страхова, 2010). В одну групу входять симптоматичні техніки вживання алкоголю, транквілізаторів, седативних препаратів тощо, а в іншу групу – внутрішньо психічні техніки когнітивного захисту: ідентифікація, заперечення, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація та інше (Сирота, 1994).

Інтегративний підхід наголошує, що при виборі копінг-стратегій важливими є як особистісні якості індивіда, так і особливості стресових ситуацій. Особливість підходу в тому, що змінюється саме ставлення до проблеми оволодіння. Людина розглядається як суб'єкт, який активно протистоїть впливам, а не як пасивний об'єкт впливів. Особлива увага приділяється психологічним рисам особистості. Вони забезпечують вибір продуктивних стратегій поведінки, за допомогою яких людина справляється з труднощами, незважаючи на наявність важких переживань і всупереч тривалій дії стресу (Гриценко, 2008).

У вітчизняних дослідженнях вивчення поведінки опанування в основному ведеться в рамках аналізу психічних процесів, властивостей і функціональних станів людей, залучених до надмірно відповідальних, шкідливих і небезпечних видів діяльності. Дослідження стресу і способів його зняття також проводиться у зв'язку з вивченням екстремальних умов діяльності Т.А. Немчин, В.І. Медведєв, Л.А. Китаєв-Смик, К.К. Платонов, В.Л. Маришук.

У психологічних дослідженнях прийнято розрізняти механізми захисту та опанування. Якщо психологічний захист характеризується відмовою індивіда від конструктивного вирішення проблеми, то способи оволодіння передбачають продуктивну активність, прагнення впоратися з труднощами. За визначенням Л.І. Анцифоровою, психологічний захист це – механізм нормально функціонуючої особистості, але, якщо вона використовує значний репертуар захистів, а не відтворює їх ригідно. За Л.І. Анцифоровою, механізми психологічного захисту в проблемних і стресових ситуаціях, спрацьовують тоді, коли люди сприймають світ як джерело небезпек, мають невисоку самооцінку, песимістичний світогляд. Особистості, які віддають перевагу в подібних ситуаціях конструктивно перетворюючим стратегіям, мають оптимістичний світогляд, стійку по-

зитивну самооцінку, реалістичний підхід до життя і сильно виражену мотивацією досягнення.

Китаєв-Смик розглядає психологічний захист як пасивну копінг-поведінку. Він називає ряд параметрів, що допомагають розрізнити захисні механізми і механізми опанування. Так психологічний захист намагається вирішити ситуацію «зараз», не пов'язуючи цю актуальну ситуацію з майбутніми ситуаціями, спрямовується на актуальний психологічний комфорт. Він інструментально спрямований та функціонально значимий. Механізми опанування регулюють порушені відносини між оточенням і особистістю, а захисні механізми – лише емоційні стани. Для опанування характерний скоріше пошук інформації, безпосередні дії, рефлексія або пригнічення (Китаєв-Смик, 2009).

Лазарус Р. вважає, що копінг-поведінка може використовуватися індивідом свідомо, вибиратися і змінюватися залежно від ситуації, а механізми психологічного захисту діють несвідомо і в разі їх закріплення стають дезадаптивними (Лазарус, 1970).

Либина А., диференціюючи опанування та захист, наголошує на тому, що опанування має мету і вибір, мінливе або гнучке, орієнтоване на міжособистісну дійсність і логіку. Опанування сприяє адекватному емоційному самовираженню людини, а захисти є вимушеним процесом. Для них характерне заперечення реальності, ригідність, спотворення міжсуб'єктного сприйняття дійсності і логіки. Захисні тенденції відображаються в імпульсивних реакціях і в очікуванні усунення внутрішнього дискомфорту без безпосереднього вирішення проблемної ситуації (Либина, 2008).

Тож механізми опанування пластичніші, але вимагають від людини більшої витрати енергії і включення когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль. Механізми захисту швидко зменшують емоційне напруження і тривогу, працюючи за принципом «тут і зараз». Копінг-поведінка може використовуватися особистістю свідомо, обиратися і змінюватися залежно від ситуації. Механізми психологічного захисту діють несвідомо і, в разі їх закріплення, стають дезадаптивними.

Кожна форма психологічного опанування специфічна. Вибір визначається суб'єктивним значенням пережитої ситуації і спрямованістю на вирішення реальної проблеми або її емоційне переживання, коригу-

вання самооцінки або регулювання взаємовідносин з людьми.

У розробленій Р. Лазарусом та С. Фолкман теорії, стратегії подолання стресу зумовлюються: 1) наявними у людини можливостями, необхідними для опанування стресовими факторами стійкими особистісними та соціальними змінним; 2) когнітивною оцінкою події, які слід розв'язати (Лазарус, 1970)

Лазарус Р. розрізняє три процеси взаємодії людини зі стресовими факторами: первинна когнітивна оцінка, вторинна когнітивна оцінка та оволодіння. Зіткнення зі стресовими чинниками, що проявляється у вигляді типових думок «Чи отримаю я з цього користь або ж опинюся в якій-небудь непріємній ситуації зараз або в майбутньому?» відбувається в процесі первинної когнітивної оцінки. Розрізняють три різновиди первинних когнітивних оцінок: байдужа, злегка позитивна, стресова.

Когнітивними оцінками другого рівня є рефлексивні думки людини з приводу негативної події, які виникають після первинної інтуїтивною оціночної реакції: «Чи можливо в цій ситуації щось вдіяти?». Вторинна когнітивна оцінка впливає на вибір стратегії і результат процесу подолання. Вона є проміною між стресовою реакцією і подоланням. Від її специфіки залежить тип емоційної реакції людини в стресовій ситуації. Якщо стресовий чинник оцінюється як виклик, то це сприяє збереженню контролю за розвитком ситуації і результатом опанування.

Вторинна оцінка називається проблемно-орієнтованою, або когнітивно-орієнтованою, стратегією опанування. У результаті взаємини людини з зовнішнім світом можуть змінюватися в сприятливу сторону, позитивно впливаючи на стресовий стан. Емоційно-орієнтоване опанування змінює лише спосіб інтерпретації того, що сталося, але не саму ситуацію на думку Страхової М., це виконує дві функції опанування: вирішення проблеми, що викликала дистрес, - проблемно-сфокусоване оволодіння, і регуляцію емоцій - емоційно-сфокусоване оволодіння» (Страхова, 2010).

Після когнітивної оцінки ситуації відбувається розробка механізмів подолання стресу. Якщо копінг неуспішний, то стресор зберігається і спроби опанування продовжуються. Тож основними етапами є: сприй-

няття стресу, когнітивна оцінка, вироблення стратегії подолання, оцінка результату дій (Нартова-Бочовар, 1997). Ефективність копінг-поведінки визначається специфікою ситуації в кожному випадку. Інструментальні стратегії опанування ефективні тоді, коли ситуація контролюється суб'єктом, а емоційні - коли ситуація не залежить від волі людини (Божович, 1999).

У восьми факторній моделі подолання стресу Р. Лазарус і С. Фолкман виділяються такі типи копінг-поведінки: конфронтуюча поведінка; дистанціювання, або відсторонення; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; уникнення; планування вирішення проблеми; позитивна переоцінка (Лазарус, 1970).

Дві стратегії створюють проблемно-орієнтоване опанування і шість стратегій емоційно-орієнтоване. Вважається, що емоційна регуляція спрямована не на вирішення ситуації, а на збереження самоконтролю, якщо ситуація сприймається людиною як нездоланна. Це дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, уникнення, прийняття на себе відповідальності, позитивна переоцінка ситуації. Стратегії проблемно-орієнтованого опанування спрямовані на вирішення ситуації, це когнітивні і поведінкові зусилля: конфронтуюча поведінка, планування вирішення проблеми (Расказова, 2011). У типології копінг-ресурсів С. Фолкман або її модифікації виділяють: фізичні - здоров'я, витривалість, речові - майно, кошти, психічні - переконання, самооцінка, локус контролю, мораль тощо, соціальні зв'язки людини, ресурси. Можна виділити також ресурси особистісні та соціального середовища. Особистісні – ресурси когнітивної сфери, здібності, що дозволяють оцінювати вплив соціального середовища; ресурси самосвідомості: Я-концепція, уявлення людини про для себе; ціннісно-мотиваційну структуру особистості; позицію людини по відношенню до загибелі, життя, любові, самотності, віри; духовність людини; певні особистісні властивості: інтернальний локус контролю, афіліація, емпатія, соціальна компетентність. Ресурси соціального середовища пов'язані з системою соціальної підтримки оточення, в якому живе людина: сім'я, суспільство і соціально-підтримуючим процесом: вміння відшукувати, отримувати, надавати соціальну підтримку (Нартова-Бочвар, 1997).

У Ч. Карвера, яких концептуально проаналізував теорії стресу і опанування Лазаруса і Фолкман, до проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих стратегій додаються стратегії дисфункціональні. Загалом це 14 стратегій. Проблемно-орієнтовані: активне опанування; планування; пригнічення конкуруючої активності; самообмеження; пошук предметної соціальної підтримки. Емоційно-орієнтована поведінка включає пошук емоційної соціальної підтримки; позитивну реінтерпретацію та особистісний розвиток; прийняття; відкидання; звернення до релігії. Стратегії дисфункціонального характеру: сфокусованість на емоціях і їх проявах; поведінкове самоусунення; когнітивне самоусунення; алкогольне самоусунення (Либіна, 2008).

Три види копінг-стратегій: орієнтовані на перетворення або повне подолання проблемної ситуації; пристосування до існуючих обставин шляхом «вростання» в середовище; уникнення травмуючих ситуацій. Дві перші форми поведінки більш конструктивні стратегія подолання, остання - як менш конструктивна (Китаєв-Смик, 2009).

Згідно класифікації копінгів Ч. Карвер, адаптивними копінг-стратегіями є стратегії, спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації. Можуть сприяти адаптації людини в стресовій ситуації: «пошук емоційної соціальної підтримки» – пошук співчуття і розуміння з боку оточуючих; «придушення конкуруючої діяльності» – зниження активності щодо інших справ і проблем і зосередження на джерелі стресу; «стримування» – очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації замість імпульсивних дій і «гумор». Неадаптивними, але дієвими в окремих ситуаціях, є такі способи подолання важких життєвих ситуацій, як «фокус на емоціях та їх вираження» – емоційне реагування в проблемній ситуації; «заперечення» – заперечення стресової події; «ментальне відсторонення» – психологічне відволікання від джерела стресу через фантазування, мрії, сон; «поведінкове відсторонення» – відмова від активного вирішення ситуації (Карвер, 1989).

Успішність адаптації залежить від рівня розвитку копінг-ресурсів. Низький рівень розвитку призводить до формування пасивної дезадаптивної копінг-поведінки, соціальної ізоляції та дезінтеграції особис-

тості (Крюкова, 2004). Критерієм ефективності копінг-стратегій вважають частоту їх застосування та різноманітність. Саме різноманітний репертуар копінгів може сприяти вирішенню проблем і подоланню стресу. Р. Маккрі, стверджує, що чим частіше люди використовують копінг-стратегії в стресовій ситуації, тим ефективніше вирішується проблема і знижується суб'єктивний стрес (Маккрі, 2000).

Тож копінг-стратегії – засоби управління стресовими факторами, які використовує особистість для відповіді на сприйняту нею загрозу. Це поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує особистість. Досліджені копінг-стратегії в цілому можна об'єднати у три загальні групи – стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення.

Дослідження проблеми опанування призводить нас до цілого ряду висновків. По-перше, необхідно вивчати ситуативні змінні, або так звані важкі життєві ситуації (Л.І. Анциферова, Р. Лазарус і С. Фолькман), по-друге, досліджувати ті особистісні властивості, які визначають стиль реагування на ситуацію (П. Коста, Р. Маккрі, Я. Стреляу). Наприклад, проблемно-орієнтований стиль спрямований на раціональний аналіз проблеми і полягає в розробці плану вирішення важкої ситуації. Він заснований на таких діях людини, як пошук необхідної інформації, самостійне опрацювання ситуації, звернення по допомогу до інших, більш компетентних людей. Суб'єктно-орієнтований стиль є наслідком емоційного реагування на ситуацію і проявляється у вигляді небажання розбиратися в проблемі, зсув на інші, релаксуючі види діяльності – вживання їжі, алкоголю (Сирота, 2001). Незважаючи на всесвітнє визнання теорії копінгу, у дослідженнях стресу і життєвих подій неоднозначно оцінюють значення та механізми впливу копінгів на стрес і самопочуття. Найбільш розробленою і використовуваною в психологічних дослідженнях є концепція Р. Лазаруса.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** У вітчизняній літературі недостатньо систематизованої інформації із проблеми копінг-поведінки підлітків, які мають делінквентну поведінку.

**Постановка завдання та цілей статті.** Вивчити особливості копінг-стратегій підлітків та їх особли-



вості у підлітків-деліквентів. Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити наступні задачі: проаналізувати особливості становлення копінг поведінки в підлітковому віці та встановити її зв'язок із порушеннями поведінки, визначити основні складні життєві ситуації для підлітків, виявити провідні стратегії копінгу в підлітків та провести порівняльний аналіз копінг-стратегій схильних до делінквентної поведінки підлітків та підлітків з нормативною поведінкою.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичні: аналіз і узагальнення психологічної літератури з проблеми дослідження, класифікація, побудова аналогій; емпіричні: «Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки» (О.М. Орел), «Опитувальник способів подолання» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман, опитувальник Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій», метод аналізу продуктів діяльності (контент-аналіз описів важких ситуацій). Для встановлення достовірності відмінностей між групами використовувався непараметричний критерій Манна-Уїтні.

**Основний матеріал с аргументованим поясненням отриманих результатів дослідження.** Дослідження проводилось на базі Мелітопольського вищого професійного училища у 2020 р. Учасниками дослідження стала група підлітків 14-15 років у кількості 40 осіб.

У першому етапі нашого дослідження важливо було виявити, які життєві ситуації підлітки вважають важкими. Зокрема, було встановлено, які життєві ситуації є для підлітків важкими в цілому. Нами також встановлено важкі ситуації взаємодії, що характерні для підлітків-делінквентів і їх законослухняних ровесників.

Групи схильних до делінквентної поведінки та законослухняних підлітків були виділені за допомогою «Опитувальника визначення схильності до девіантної поведінки» (автор О.М. Орел). Це стандартизований тест-опитувальник, що призначений для вимірювання готовності (схильності) підлітків до реалізації різних форм поведінки, що відхиляється від норми. Психодіагностичні шкали опитувальника вимірюють готовність (схильність) до реалізації окремих форм девіантної поведінки. Нами було використано чоловічий та жіночий

варіанти опитувальників, але гендерні відмінності до уваги не бралися. Опитувальник включає такі шкали: шкала установки на соціально-бажані відповіді; шкала схильності до подолання норм і правил; шкала схильності до адиктивної поведінки; шкала схильності до саморуйнівної поведінки; шкала схильності до агресії та насильства; шкала вольового контролю емоційних реакцій; шкала схильності до делінквентної поведінки. Враховуючи мету нашого дослідження ми брали до уваги лише дві шкали із запропонованих: шкала схильності до подолання норм і правил, шкала схильності до делінквентної поведінки.

Шкала «Схильність до подолання норм і правил» вимірює схильність досліджуваних до подолання будь-яких норм і правил, заперечення загальноприйнятих норм і цінностей, зразків поведінки. Якщо результати, потрапляють в діапазон 50-60 Т-балів, то це свідчать про вираженість вказаних тенденцій, неконформістські установки досліджуваних, про їх схильність протиставляти власні норми і цінності груповим, тенденції «порушувати спокій», шукати труднощі, які можна було б подолати. Показники 60-70 Т-балів свідчать про надзвичайну вираженість неконформістських тенденцій, проявів негативізму, але можуть бути сумнівними. Результати понад 70 Т-балів є досить сумнівними і вимагають виявлення за допомогою додаткових методів ставлення досліджуваного до ситуації психодіагностичного обстеження.

Шкала схильності до делінквентної поведінки сформована з тверджень, які диференціюють «звичайних» підлітків та осіб із зафіксованими правопорушеннями. Шкала вимірює готовність (схильність) підлітків до реалізації делінквентної поведінки. Показники в діапазоні 50-60 Т-балів свідчать про наявність делінквентних тенденцій, а вищі 60 Т-балів показують високу готовність до її реалізації. Показники нижче 50 Т-балів в поєднанні з високими показниками за шкалою І свідчать про високий рівень соціального контролю.

Для встановлення характерних для підліткового віку стратегій опанування важкими ситуаціями соціальної взаємодії нами було використано опитувальник «Опитувальник способів подолання» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ), Р. Лазаруса та С. Фолкман

(Лазарус, 1970). Він використовується найчастіше серед призначених для діагностики стратегій подолання. Методика адаптована Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою. «Опитувальник способів опанування» розроблений для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності (копінг-стратегій). Опанування життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є постійно змінюваними когнітивними і поведінковими зусиллями індивідів, що спрямовані на управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами. Вимоги, оцінюються як такі, що випробовують або перевищують ресурси особистості.

Шкали методики вимірюють напруженість різних видів копінгу: конфронтаційний копінг, що включає агресивні зусилля щодо зміни ситуації, певну ворожість і готовність до ризику; дистанціювання, як когнітивні зусилля з метою відокремитися від ситуації і зменшити її значимість; самоконтроль, що полягає в зусиллях направлених на регулювання своїх почуттів і дій; пошук соціальної підтримки (зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки); прийняття відповідальності передбачає визнання своєї ролі в проблемі і спроби її вирішення; втеча-уникнення - прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми; планування вирішення проблеми - довільні проблемно-фокусовані зусилля з метою зміни ситуації; позитивна переоцінка - зусилля спрямовані на створення позитивного значення та фокусування на зростанні власної особистості.

Методика «Індикатор копінг-стратегій», розроблена Д. Амірханом та адаптована Н.А. Сиротою і В.М. Ялтонським, включає три узагальнених шкали і призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Це єдина копінгова методика, створена виключно емпіричним шляхом (Ільїн, 2011).

Стратегії вирішення проблем – це активні поведінкові стратегії, при яких людина намагається використовувати всі наявні в неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Стратегії пошуку соціальної підтримки – це активні поведінкові стратегії, при яких людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою

і підтримкою до навколишнього середовища: родини, друзів, значимих інших. Стратегії уникнення – це поведінкові стратегії, за допомогою яких людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, втекти від вирішення проблем. Саме ця стратегія є основною у формуванні дезадаптивної, псевдоопановуючої поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер в залежності від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості. Для кожної стратегії визначено три рівні її виявлення: низький, середній та високий.

Щоб встановити ситуації, які є складними, стресовими для підлітків, після встановлення контакту та діагностування копінг-стратегій, ми просили досліджуваних, розповісти про складні ситуації їх життя та описати кілька таких складних ситуацій, те, як вони їх вирішували та що відчували. Контент-аналіз історій дозволив виявити не тільки важкі ситуації взаємодії для підлітків, але й отримати додаткову інформацію про особливості опанування важкими ситуаціями в підлітковому віці. Цінність такого підходу в тому, що він дає можливість виявити приховані тенденції у відповідях, точно реєструвати зовні невиразні показники в об'ємних масивах емпіричних даних.

На початковому етапі роботи для виділення двох вибірок (підлітків схильних до делінквентної поведінки (група 1) та підлітків з нормативною поведінкою (група 2) нами була використана методика «Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки» (автор О.М. Орел). Зокрема, Шкала схильності до делінквентної поведінки та Шкала схильності до порушення норм та правил (Фетіскін, 2002).

Було встановлено, що 33 % опитаних мають помірно виражену тенденцію давати соціально бажані відповіді, а 25 % - тенденцію демонструвати умисне прагнення показати себе кращим, 42 % - настороженість стосовно дослідження чи психодіагностичної ситуації. Це спонукало нас приділити особливу увагу встановленню контакту з досліджуваними. Було вияв-

лено також схильність підлітків до девіантної поведінки, особливо у формі до агресії та насилля.

Оцінюючи результати, ми виділили групу підлітків (20 осіб), які отримали від 50 до 60 Т-балів за другою та сьомою шкалами. Вони були віднесені до групи делінквентів (група 1). Цей діапазон результатів свідчить про наявність делінквентних тенденцій, схильність до порушення норм та правил, нонконформістські установки, схильність протиставляти власні норми і цінності груповим, тенденцію «порушувати спокій», шукати труднощі, які можна було б подолати. Друга група (20 підлітків), які набрали менше 50 Т-балів за обома шкалами були віднесені до групи з нормативною поведінкою (група 2), оскільки вони не схильні до порушення норм та правил.

Окрім того, використавши метод експертної оцінки (ми опитали класних керівників-майстрів), ми підтвердили точність виділення саме таких груп. Ми встановили, що більшість досліджуваних, які потрапили у вибірку делінквентів стояли (чи стоять) на обліку у Ювенальній превенції. Вони здійснювали певні проступки, мали приводи в поліцію (15 осіб), систематично порушували поведінку, отримували догани у навчальному закладі (16 осіб). Експертні оцінки викладачів, майстрів та завуча з виховної роботи підтвердили встановлені факти. У результаті було виділено 2 групи досліджуваних: підлітки схильні до делінквентної поведінки (група 1) та підлітки з нормативною поведінкою (група 2).

Відповідно до завдань дослідження, ми запропонували досліджуваним обох груп розповісти про складні ситуації їх життя, описати кілька таких складних ситуацій, те, як вони їх вирішували, що відчували.

Аналіз розповідей (текстів) дозволив виявити складні ситуації в розумінні підлітків-делінквентів та підлітків з нормативною поведінкою та особливості їх переживання.

Для узагальненої групи підлітків важкими ситуаціями виявилися: сварка з друзями (14,3 %), конфлікт з батьками (13 %), нерозділене кохання (10,7 %), хвороби близьких (9,3 %) та «без грошей» (7,2 %). Тож умовно можна виділити три найбільші сфери важких ситуацій: взаємодія з однолітками, сім'я, навчання.

Порівняння груп виявило деякі відмінності. Для делінквентних підлітків найбільш складними виявилися ситуації: «сварка з друзями» (21,4 %), «конфлікти з батьками» (17,25 %), «викликають до дошки» (15,5 %), «відсутність грошей» (13,8 %), «хворіють близькі» (11 %), «невзаємне кохання» (10,3 %), «вчителька не любить» (7,9 %) та «розлучення батьків» (2,7 %). Тобто переважаючими важкими ситуаціями є ситуації взаємодії з іншими. На сімейні ситуації припадає 30,95 % всіх ситуацій. На ситуації, пов'язані з навчанням - 22,4 %, а ситуації взаємодії з однолітками - 30,7 % всіх описів важких ситуацій.

Для підлітків з нормативною поведінкою складними є наступні ситуації: коли «не готовий до уроку» (18,5 %), «не розумію матеріалу» (5,2 %), «не маю друзів» (17,7 %), «викликали до дошки» (11,3 %), «я хворію» (4,6 %), «мене не розуміють» (18,3 %) та «немає чого вдягнути» (3,3 %). Сімейні ситуації не згадуються. На ситуації, пов'язані з навчанням припадає (35 %) описаних ситуацій, взаємодії – з однолітками (17,7 %). Узагальнені результати представлено на рис. 1.

Тож у підлітків схильних до делінквентної по-

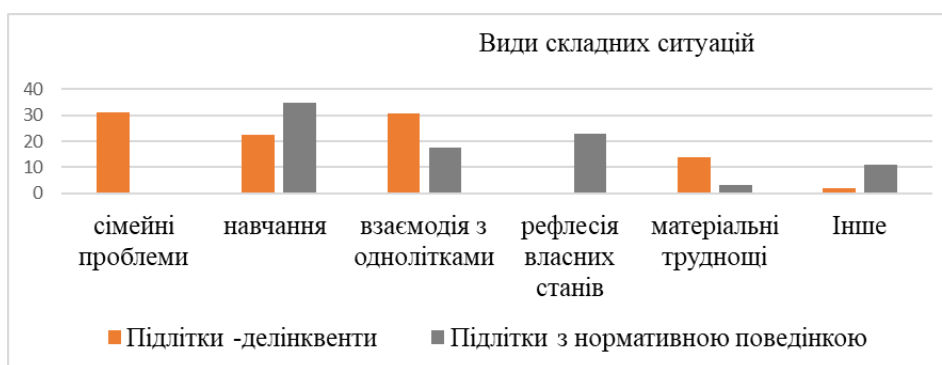


Рис 1. Види складних ситуацій у досліджуваних групах підлітків



ведінки частіше зустрічаються важкі сімейні ситуації та ситуації взаємодії друзями. Навчання залишається болювою точкою в обох групах. Важкими для обох груп виявляються ситуації матеріального характеру «немає грошей» чи «немає чого вдягти». Але лише у групі підлітків з нормативною поведінкою описані ситуації, в яких підлітки рефлексують з приводу власних станів. Наприклад, ситуація власної хвороби чи «мене не розуміють». Однак, вони не називають важкими ситуації сімейної взаємодії. Можемо припустити, що такі ситуації або ж не є для них важкими, або ж, навпаки, табууються. Загалом кількість типів важких ситуацій у групі підлітків з нормативною поведінкою менша, ніж у делінквентів. Відмінним є і те, що в законослухняних підлітків є ситуації, пов'язані із собою, власними переживаннями, а у делінквентів - з сім'єю, найближчим оточенням та однолітками.

Ми припускали, що відмінності чітко проявляються в стратегіях опанування складними ситуаціями. Серед різноманіття стратегій в описах зустрічалися: активність, стримування емоцій, уникнення, взаємодія з оточенням, агресивність. Тож підлітки у складних життєвих ситуаціях не шукають ефективних способів вирішення проблем планування, використання ресурсів оточення, а намагаються уникнути їх вирішення, що і описано в психологічній літературі. У них проявляється тенденція приховувати емоції у складних ситуаціях від оточуючих та прояв агресивності як до оточуючих, так і до себе. Ці способи вирішення проблем є одним із чинників, що спонукають підлітків до прояву делінквентності.

Отже, законослухняні підлітки частіше праг-

нуть використовувати ефективніші шляхи адаптації до важких ситуацій, пов'язані з її зміною, плануванням і взаємодією з соціальним оточенням. Відомо, що, навпаки, підлітки з девіантною поведінкою частіше використовують неефективні стратегії подолання важких ситуацій, такі як – уникнення, пасивність, прояв агресії та стримування емоцій, що сприяють їх делінквентності та дезадаптації.

З метою встановлення стратегій опанування важкими ситуаціями у підлітків нами були використано «Опитувальник способів опанування» (Р. Лазарус, Л. Фолкман) та опитувальник Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій». Ми враховували, що згідно з класифікацією Э. Хейма, стратегії можна поділити на: когнітивні, поведінкові та емоційні копінг-стратегії та за ступенем їх адаптивних можливостей на адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні. Адаптивні: когнітивні стратегії – самоконтроль та відповідальність; поведінкові – соціальна підтримка та планування. Неадаптивні: емоційні копінг-стратегії – конфронтація; когнітивні – дистанціювання; поведінкові – уникнення. До відносно адаптивних: когнітивні – позитивна переоцінка.

Встановлені особливості подолання стресу підлітками обох досліджуваних груп відображено в табл. 1.

Найбільш напруженим копінгом в узагальній групі досліджуваних є конфронтаційний копінг (M=10,25 балів), уникнення (M=11,45), та самоконтроль (M=11,1), що загалом відповідає віковим особливостям.

Порівнявши середні значення отримані по шкалах копінг-тесту Лазаруса ми виявили наявність висо-

Таблиця 1.

**Особливості копінг-стратегій підлітків  
(за «Опитувальником способів подолання» Р. Лазаруса та С. Фолкман)**

Групи	Копінг-стратегії (бали)							
	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Соціальна підтримка	Прийняття відповідальності	Уникнення	Планування	Позитивна переоцінка
Група 1 (схильні до делінквентної поведінки)	12,8	11,1	11,8	9,7	7,1	13,5	7,3	11,2
Рівень напруження копінг	B	C	B	C	C	B	C	C
Група 2 (нормативна поведінка)	7,7	8,6	10,4	8,9	5,2	9,4	9,7	9,6
Рівень напруження копінг	C	C	C	C	H	C	C	C
Узагальнена група	10,1	9,85	11,1	9,3	6,2	11,45	8,5	10,4
Рівень напруження копінг	C	C	C	C	H	C	C	C

кого рівня напруження копінгів «уникнення» ( $M=13,5$ ), «конфронтація» ( $M=12,8$ ) та «самоконтроль» ( $M=11,8$ ) у підлітків-делінквентів та відсутність копінгів з високим рівнем напруження у підлітків з нормативною поведінкою.

Стратегія втечі-уникнення, якій надають перевагу досліджувані групи 1 (підлітки схильні до делінквентної поведінки), передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань через заперечення проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання тощо. Оскільки стратегія достатньо виражена, то можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності і дій, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення в фантазії, переїдання, вживання алкоголю, з метою зниження болісної емоційної напруги. Цей вид стратегії вважається корисним у разі необхідності швидко реагувати в стресогенних ситуаціях. Виявлено, що цей вид копінгу поєднується з «конфронтацією» ( $M=12,8$ ). Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій. Оскільки цій стратегії надається істотна перевага, ми можемо передбачити імпульсивність в поведінці, ворожість, труднощі планування дій, прогнозування їх результату, невиправдана завзятість. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Хоча цей вид копінгу розглядають як неадаптивний, але при помірно використанні він забезпечує здатність особистості долати труднощі, енергійність і підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах, тобто можливість активного протистояння труднощам і стресогенним впливам.

Загалом, як ми бачимо, поєднання цих копінгів вказує на схильність до емоційного відреагування через дію, фантазування. Однак вони поєднуються із стратегією «самоконтроль». Це свідчить про спрямування зусиль на регулювання своїх почуттів та дій у складній життєвій ситуації. Стратегія «конфронтація» відповідає

за агресивні зусилля у прагненні змінити ситуацію та готовність до ризику. Це також вказує на виражену дезадаптацію досліджуваних. Копінг-стратегії «дистаціювання» ( $M=11,1$ ), «пошук соціальної підтримки» ( $M=9,7$ ) та «позитивна переоцінка» ( $M=11,2$ ) мають середній рівень вираження, але жоден із копінгів підлітків-делінквентів не має адаптивного варіанту, який відповідає низькому рівню. Найближчою до адаптивної виявилися стратегії «планування» ( $M=7,3$ ) та «прийняття відповідальності» ( $M=7,1$ ). Тобто неадаптивні копінг-стратегії більше характерні цій групі.

За даними О.Р. Ісаєвої, слабе використання активних проблемно-вирішуваних стратегій, показує високий рівень напруження захистів. Зокрема, встановлено позитивний кореляційний зв'язок копінгів «уникнення» та «конфронтація» та негативного кореляційного зв'язку копінгу «самоконтроль» з механізмом захисту регресія. Переважання в структурі особистості цих захисних механізмів не тільки не сприяє аналізу об'єктивної проблемної ситуації і пошуку шляхів виходу з неї, але й приводить до втрати самовладання самоконтролю. З'являються незрілі, емоційні, стереотипні патерни поведінки. Зокрема, ми бачимо сильне напруження копінгів «втеча-уникнення» та «конфронтація», що вказує на процес формування захисно-оборонного стилю копінгу у цій групі. Одночасно ми бачимо сильне напруження копінгу «самоконтроль». Це вказує на можливість використання активно-проблемно вирішуваних стратегій. Слабе напруження копінгів «прийняття відповідальності» та «планування вирішення проблеми» свідчить на користь формування пасивно-оборонного та емоційно-сфокусованого стилю копінг-поведінки.

У групі підлітків з нормативною поведінкою не виявилось жодної копінг-стратегії високого рівня напруги. Найменш напруженим є копінг «прийняття відповідальності» ( $M=5,23$  балів), що відповідає за визнання своєї ролі в проблемі та одночасне здійснення спроб її вирішення. Стратегія «конфронтація» ( $M=7,7$ ) знаходиться на рівні дуже близькому до низького, що свідчить про відносно адаптивний варіант копінгу. Тобто підлітки з нормативною поведінкою, на відміну від делінквентів, не схильні до агресивних зусиль та ризику у вирішенні складних ситуацій. Найбільш напруженими є

стратегії «самоконтроль» ( $M=10,4$ ), «планування» ( $M=9,7$ ) та «позитивна переоцінка» ( $M=9,6$  балів). Але вони мають середній рівень напруження копінгу. Тобто адаптаційний потенціал особистості знаходиться в пограничному стані. Тож бачимо поєднання проблемно-сфокусованих та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, що реалізуються в поведінковій та емоційній сферах. За даними О.Р. Ісаєвої, поєднання копінгів планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка ситуації, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, прийняття відповідальності, що позитивно корелюють між собою, представляє активну проблемно-орієнтовану поведінку оволодіння, що спрямована на пошук інформації, допомогу соціального оточення, збереження контролю над почуттями і діями, когнітивну переробку ситуації. Загалом це активний проблемно-вирішувачий стиль, що включає спектр поведінкових, когнітивних та емоційних копінг-стратегій і є ситуаційним реагуванням. У нашій досліджуваній групі 2 (підлітки з нормативною поведінкою) ми можемо констатувати певну схожість з цим стилем. Однак, слід звернути увагу на низьке напруження копінгу

мінностей за шкалами «дистанціювання»  $U_{\text{емп}}=112$ , «прийняття відповідальності»  $U_{\text{емп}}=110,5$ , «уникнення»  $U_{\text{емп}}=97,5$ , «планування»  $U_{\text{емп}}=105$  (при критичному значенні 114  $p \leq 0,01$  та 138  $p \leq 0,1$ ).

Для визначення базових копінг-стратегій підлітків була використана методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Методика дозволяє виявити три базові види стратегій: «стратегія розв'язання проблем», «стратегія пошуку соціальної підтримки», «стратегія уникнення». Встановлені дані виявили відмінності між досліджуваними групами, що підтверджують встановлені вище особливості копінг-стратегій підлітків-делінквентів та підлітків з нормативною поведінкою. Встановлені базові копінг-стратегії підлітків-делінквентів та законослухняних підлітків відображено в таблиці 2.

В цілому в узагальненій групі всі три види базових стратегій мають середній рівень вираження. Однак порівняння груп між собою виявляє рід важливих розбіжностей. Ми можемо констатувати високий рівень схильності до використання стратегії уникнення проблем у підлітків-делінквентів ( $M=28$  балів). Тобто, схи-

Таблиця 2

**Базові копінг-стратегії підлітків-делінквентів та підлітків з нормативною поведінкою (за опитувальником «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана)**

Досліджувані групи	Стратегія розв'язання проблем (бали)	Стратегія пошуку соціальної підтримки (бали)	Стратегія уникнення (бали)
Група 1	25	26	28
Група 2	28	25	21
Узагальнена група	26,5	25,5	25,5

«прийняття відповідальності» та вираженість копінгів «уникнення» та «дистанціювання», що протидіють формуванню вказаного активно проблемно-вирішувачого стилю.

Отримані результати вказують, що підлітки з нормативною поведінкою в складних життєвих ситуаціях активніше здійснюють довільні, проблемно-сфокусовані зусилля по зміні ситуації, аналізують способи вирішення проблеми, ніж досліджувані іншої групи. Вони більше схильні до уникнення, дистанціювання, конфронтації, що є емоційними способами відреагування. Хоча вони можуть використовувати і ефективні стратегії, такі як, наприклад, самоконтроль.

Порівняння даних за допомогою непараметричного критерію Манна-Уїтні виявило достовірність від-

ільність незалежно від ситуації використовувати поведінкові стратегії уникнення контакту з навколишньою дійсністю, уникнення вирішення проблем. Середній рівень напруження у цій групі мають стратегії «вирішення проблем» ( $M=25$ ) та «стратегія соціальної підтримки» ( $M=26$ ). Це означає, що в репертуарі стратегій опанування даної групи є активні поведінкові стратегії. Особливістю цих стратегій є схильність використовувати наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, звернення за допомогою і підтримкою до оточення. При наявності цих стратегій, перевага надається способу уникнення проблем. Натомість у групі підлітків з нормативною поведінкою «уникнення» ( $M=20$  балів) є мало використовуваною стратегією. Ця група (група 2)

схильна до «вирішення проблем» ( $M=28$ ). Рівень напруження цієї базової стратегії близький до високого. Більш вираженою є схильність до пошуку соціальної підтримки, що теж має середній рівень ( $M=25$  балів) прояву. Тож підлітки з нормативною поведінкою, на відміну від делінквентів, частіше у складних ситуаціях, використовують активні поведінкові стратегії. Вони намагається використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, а не прагнуть втекти від вирішення проблем та уникнути контакту з навколишньою дійсністю.

Згідно класифікації Э. Хейма, стратегії можуть поділятися на групи: неадаптивні - уникнення проблем та адаптивні - вирішення проблем та соціальна підтримка. Тож у делінквентів явно проявляється схильність до неадаптивної стратегії «уникнення проблем», а у підлітків з нормативною поведінкою адаптивна «вирішення проблем». Виявлені особливості підтверджують наше припущення про відмінності між досліджуваними групами. Це вказує на недостатність розвитку особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання проблем у групі 1 (підлітки з делінквентною поведінкою). Загалом можемо констатувати використання всіх трьох вказаних стратегій у підлітковому віці без особливої схильності до певної з них, що є ефективним. Це показує гнучкість реагування, його залежність від ситуації.

Відмінності у використанні копінг-стратегій були підтверджені непараметричним критерієм Манна-Уїтні: «вирішення проблем»  $U_{\text{ман}} = 108,5$ , «уникнення проблем»  $U_{\text{ман}} = 35$  (при критичному значенні 114  $p \leq 0,01$  та 138  $p \leq 0,1$ ).

Отже, встановлено, що найбільш важкими життєвими ситуаціями для підлітків-делінквентів і законслухняних підлітків є: конфлікт з батьками, сварка з друзями, нерозділене кохання, хвороби близьких та відсутність грошей. Підлітки-делінквенти переживають більше складні ситуації. Система копінгів підлітків з делінквентною поведінкою більш напружена, що вказує на переживання ними більшого рівня стресу.

Результати дослідження вказують, що підлітки-делінквенти схильні використовувати неадаптивні копінг-стратегії «уникнення» та «конфронтація» у важких

життєвих ситуаціях, але в поєднанні з самоконтролем. Підлітки з нормативною поведінкою схильні до адаптивних копінг-стратегій «планування вирішення проблеми», «прийняття відповідальності», «соціальна підтримка». Встановлені відмінності виявилися статистично достовірними.

Підлітки-делінквенти мають недостатній рівень особистісних копінг-ресурсів та навичок активного розв'язання проблем. Схильні до уникнення, як базової стратегії опанування важкими ситуаціями, емоційного відреагування у вигляді відсторонення (дистанціювання) та уникнення вирішення проблеми, що може проявлятися в тривожності, емоційному напруженні на фоні збереження надії на позитивне вирішення ситуації, уникнення ситуації в думках, відмови замислюватись про свою відповідальність, що поєднується з бажанням самоконтролю. Загалом це свідчить про формування пасивного, незрілого емоційного стилю подолання стресу, що ймовірно є стійкою характерологічною поведінкою.

У підлітків з нормативною поведінкою зафіксовано переважання стратегій, що поєднуються в активний стиль реагування. Базовою є орієнтація на вирішення. На відміну від підлітків-делінквентів, підлітки з нормативною поведінкою схильні до прийняття відповідальності та планування. Їх реагування є більше ситуаційним та гнучким.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Подолання складних життєвих ситуацій вимагає мобілізації особистих ресурсів, які проявляються в копінг-стратегіях. Їх особливості в значній мірі залежать від особистісних особливостей, життєвого досвіду та ситуаційних факторів, які визначають індивідуальну своєрідність стратегій опанування.

Копінги орієнтовані на адаптування особистості до вимог ситуації, пом'якшення її вимог, уникнення чи звикання до них. В цілому, це зменшує вплив важкої ситуації, забезпечує та підтримує фізичне, психічне здоров'я особистості, її добробут, задоволеність соціальними відносинами. Серед різноманіття копінг-стратегій виділяють емоційні, когнітивні та поведінкові копінгі. Базовими є копінг-стратегії, що орієнтовані на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

Підлітковий вік – період в розвитку особистості, наповнений складними життєвими ситуаціями. Центральне особистісне новоутворення цього періоду – становлення нового рівня самосвідомості, Я-концепції, що виражається в прагненні зрозуміти себе, свої можливості і особливості, свою схожість з іншими людьми і свою унікальність, неповторність. У підлітковому віці активно триває процес опанування способами подолання життєвих труднощів. Особлива роль в його успішності належить особливим емоційно підтримуючим взаєминам зі значущими дорослими. У підлітковому віці копінг-поведінка активно формується та є передумовою психологічного добробуту. Вона спрямована на підвищення адаптації підлітків і проявляється через сукупність копінг-стратегій.

Вивчення причин делінквентної поведінки показує, що вони тісно пов'язані зі стратегіями подолання життєвих труднощів. У процесі розвитку делінквентності формуються дезадаптивні поведінкові патерни, що перешкоджають адекватному подоланню стресових ситуацій, що підтверджується даними, отриманими в ході дослідження.

Порівняння копінг-стратегій досліджуваних груп свідчить про якісну відмінність структури копінгів у складних життєвих ситуаціях для підлітків з нормативною та делінквентною поведінкою. Встановлено, що підлітки переживають ряд складних ситуацій. Основні з них пов'язані із взаємодією ровесниками, сімейними ситуаціями та навчанням. Підлітки-делінквенти переживають більше складних ситуацій, ніж підлітки з нормативною поведінкою. Це складні ситуації взаємодії з однолітками та сімейні ситуації. Підлітки з нормативною поведінкою складними називають також ситуації в яких вони рефлексують з приводу власних станів.

Система копінгів підлітків з делінквентною поведінкою напружена більше, що вказує на переживання ними вищого рівня стресу.

Базові копінг-стратегії у підлітковому віці загалом рівномірно виражені, що показує ефективність, гнучкість реагування та залежність від ситуації. Підлітки-делінквенти схильні до використання стратегії уникнення. Напруженими у них є копінг, орієнтований на уникнення, конфронтацію та самоконтроль, що слугують як розрядці емоційної напруги, так і спробам її ко-

нтролю. Загалом це вказує на формування захисно-оборонного стилю копіngu в цій групі.

Підлітки з нормативною поведінкою тяжіють до використання загальної стратегії «вирішення проблем» та активних адаптивних стратегій. Вони поєднують проблемно-сфокусовані та емоційно-орієнтовані копінг стратегії, що формують активний проблемно-вирішувачий стиль. Однак мало напруженим є копінг, що передбачає прийняття відповідальності. Виражені копінг стратегії спрямовані на уникнення та дистанціювання, що протидіє формуванню вказаного стилю. Ресурсом є «соціальна підтримка», що фактично є психологічною основою стресостійкості. Підлітки з нормативною поведінкою, на відміну від делінквентів, схильні до прийняття відповідальності та планування. Їх реагування більше ситуаційне та гнучке.

Отримані дані дозволяють розширити уявлення про причини, які лежать в основі деструктивної поведінки підлітків. Проведене нами дослідження має практичне значення, його результати можуть бути використані психологами та соціальними педагогами для визначення шляхів оптимізації психічного розвитку у підлітків та підлітків з делінквентною поведінкою, зокрема через цілеспрямоване формування у них більш ефективних копінг-стратегій.

#### References:

- Andreeva, G. M. (2001). *Sotsialnaya psihologiya [Social Psychology] (dlya vysshih uchebnyih zavedeniy)*. Moskva, Rossiya: Aspekt Press.
- Barabash, O. (2016). Ponyattya, mezhl ta vidi postkrimlnalnoyi povedlnki [Understand, between and and see post-critical behavior]. *Visnik Natslonalnogo unIversitetu "LvIvska polltehnIka", YuridichnI nauki (855)*, s. 13-17. Dostupno za URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnulpum\\_2016\\_855\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnulpum_2016_855_4)
- Bodrov, V. A. (2006). *Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and overcoming]*. Moskva, Rossiya: PER SE.
- Bozhovich, L. I. (2008). *Lichnost i ee formirovanie v detskom vozraste [Personality and its formation in childhood] (mastera psihologii)*. Sankt- Peterburg, Rossiya: Piter.
- Vasilenko, M. M. (2020). Do problemi modelyuvannya viboru koplng-strategiyi u profesynly dlyalnostI pratslvniklv organlv



- vnutrlshnlh sprav [Before the problem of modeling the choice of copying strategy at the professional activity of the professional bodies of the internal reference]. Dostupno za URL: <https://goo.su/2SIK>
- Kitaev-Smyk, L. A. (2009). Psihologiya stressa: psihologicheskaya antropologiya stressa [The Psychology of Stress: The Psychological Anthropology of Stress] (tehnologii psihologii). Moskva, Rossiya: Akademicheskii projekt.
- Kryukova, T. L. (2013). Psihologiya sovladayushchego povedeniya: sovremennoe sostoyanie i psihologicheskie, sotsiokulturnye perspektivy [Psychology of coping behavior: current state and psychological, socio-cultural perspectives]. Vestnik KGU im. N. A. Nekrasova, tom -19 (5), s 184-188.
- Lazarus, R. (1970). Teoriya stressa i psihofiziologicheskie issledovaniya [Stress theory and psychophysiological research]. Myasishev, V. N (red), Emotsionalnyi stress (s. 178-209). Leningrad, Rossiya: IzdLGU.
- Libina, A. V. (2008). Sovladayushchiy intellekt: chelovek v slozhnoy zhiznnoy situatsii [Coping intelligence: a person in a difficult life situation] (psihologicheskoe obrazovanie). Moskva, Rossiya: Eksmo.
- Ilin, E. P. (2011). Psihologiya individualnykh razlichiy [The psychology of individual differences] (mastera psihologii). Sankt-Peterburg, Rossiya: Piter.
- Nartova-Bochaver, S. K. (1997). «Coping behavior» v sisteme ponyatiy psihologii lichnosti [“Coping behavior” in the system of concepts of personality psychology]. Psihologicheskii zhurnal, tom-18 (5), s. 20-30.
- Raygorodskaya, D. Ya. (2001). Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testyi [Practical psychodiagnostics. Techniques and tests] (uchebnoe posobie). Samara, Rossiya: Bahrah-M.
- FetlskIn, N. P., Kozlov, V. V., Manuylova, G. M. (2002). Sotsialno-psihologichna dagnostika rozvitku osobistostey I malih grup [Social and psychological diagnostics of development of specialties and malikh groups]. Moskva, Rossiya: Institut psihoterapiyi.
- Rasskazova, E. I., Gordeeva, T. O. (2011). Koping-strategii v psihologii stressa: podhody, metody i perspektivy issledovaniy [Coping strategies in stress psychology: approaches, methods and research perspectives]. Psihologicheskie issledovaniya, tom – 5 (3), s. - 17. Dostupno za URL: <http://psystudy.ru>.
- Sirota, N. A. (1994). Koping – povedenie v podrastkovom vozraste (doktorskaya dissertatsiya) [Coping - behavior in adolescence]. MGMSU, Sankt-Peterburg, Rossiya.
- Gritsenko, L. I. (2008). Teoriya i praktika obucheniya: integrativnyi podhod [Learning Theory and Practice: An Integrative Approach] (uchebnoe posobie dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy). Moskva, Rossiya: Izdatelskiy dom “Akademiya”.
- Strahova, M. V. (2010). Stress i ego preodolenie (koping) po Lazarusu, Meyhenbaumu [Stress and its overcoming (coping) according to Lazarus, Meichenbaum]. Psihologicheskie issledovanie, tom – 3 (1), s. 22 – 28. Dostupno za URL: <http://psystudy.ru>.
- Prokof'eva, O. O. (2010). Psihologichni umovi zapobigannya manipulyativnim mlzhosobistlnim stosunkam u yunatskomu vltsi (kandidatskaya dissertatsiya, NPU Im. MP Dragomanova [Psychological conditions for the prevention of manipulative interpersonal relationships in adolescence]. Dostupno za URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/9953/1/Prokof'eva.pdf>
- Carver, C. S. (1989) Otsenka koping-strategiy: teoreticheski obosnovannyiy podhod [Evaluating Coping Strategies: A Theoretically Based Approach]. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), s. 267-283. DOI: 10.1037//0022-3514.56.2.267
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1991). Kontsepsiya kopinga [The concept of coping] Columbia University Press, s. 189–206.
- Carver, C. S. (2010). Lichnost i koping-strategii [Personality and coping strategies]. Annual Review of Psychology, 61, s. 679-704. DOI: 10.1146/annurev.psych.093008.100352
- McCrae, R. R. (2000) Priroda vazhnee vospitaniya: temperament, lichnost i razvitie na protyazhenii vsey zhizni [Nature is more important than education: temperament, personality and development throughout life]. Journal of Personality and Social Psychology, 78(1), c. 173–186. DOI: 10.1037//0022-3514.78.1.173

**Olesia Prokofieva**

*PhD in Psychological Sciences, Associate Professor, associate professor of the Department of Psychology, Bohdan Khmelnytsky State Pedagogical University in Melitopol, Melitopol (Ukraine)*

**Olga Prokofieva**

*Senior Lecturer, Department of Anatomy and Physiology of Human and Animals, Bohdan Khmelnytsky State Pedagogical University in Melitopol, Melitopol (Ukraine)*

**Bogdan Smirnov**

*Bachelor of Psychology, student for Master's degree, Bohdan Khmelnytsky State Pedagogical University in Melitopol, Melitopol (Ukraine)*

**THE FEATURES OF COPING STRATEGIES  
IN ADOLESCENCE**

**ABSTRACT**

The article considers the features of coping strategies in adolescence. The article aim is to study and analyze adolescents' coping strategies and the coping features characteristic for delinquent adolescents. To achieve this goal, the authors solved the following tasks: to analyze the peculiarities of coping behavior in adolescence and to determine its connection with behavioral disorders, to identify life situations especially difficult for adolescents, to identify leading coping strategies in adolescents and to conduct comparative analysis of coping strategies used by delinquent adolescents and adolescents with normative behavior. The authors analyzed maladaptive coping strategies: confrontation strategy, escape-avoidance strategy, distancing strategy; as well as adaptive coping strategies: positive reassessment, self-control and responsibility, social support and planning.

Overcoming difficult life situations requires mobilization of personal resources, which is manifested in coping strategies. Their features largely depend on personal characteristics, life experience and situational factors that determine the individual uniqueness of mastering strategies. Among the variety of coping strategies, there are emotional, cognitive and behavioral coping. The coping strategies that focus on problem solving, seeking social support and avoidance are basic.

The authors conducted the study with two groups of adolescents with normative and delinquent behavior and found that adolescents with normative behavior, unlike delinquents, were not prone to aggressive efforts and risks in solving difficult situations. At the same time, delinquent

adolescents were characterized by maladaptive coping strategies.

Copings are aimed at adapting a person to the requirements of a situation, mitigating its requirements, avoiding or getting used to them. In general, it reduces the impact of a difficult situation, ensures and maintains an individual's physical and mental health, well-being, and satisfaction with social relations.

The obtained results indicate that adolescents with normative behavior in difficult life situations are more active in making arbitrary, problem-focused efforts to change the situation; they make more efforts to analyze ways to solve the problem than delinquent adolescents. Adolescents with normative behavior are prone to: planning, positive reassessment, self-control, acceptance of responsibility, and also have a low level of stress in copings. Delinquents clearly have a tendency to the maladaptive "avoiding problem" strategy. They are prone to confrontation, avoidance, detonation. Delinquent adolescents experience more difficult situations. The coping system of adolescents with delinquent behavior is more intense, which indicates that they experience higher levels of stress.

In adolescence, coping behavior is actively formed and is a prerequisite for psychological well-being. It aims to improve adolescents' adaptation and is manifested through a set of coping strategies.

The studied causes of delinquent behavior show that they are closely related to coping strategies. When delinquency is development, maladaptive behavioral patterns are formed that prevent adequate coping with stressful situations. This is confirmed by the data obtained during the study.

A comparison of coping strategies of the studied groups shows a qualitative difference in the structure of coping in difficult life situations for adolescents with normative and delinquent behavior.

The data obtained will expand the understanding of the causes underlying adolescents' destructive behavior. The authors' study is of practical importance, its results can be used by psychologists and social educators to identify ways to optimize mental development of all adolescents and adolescents with delinquent behavior, in particular through the purposeful formation of more effective coping strategies.

**Key words:** coping strategies, coping behavior, adolescence, adaptation, delinquent behavior, normative behavior.

**Прокофьева Олеся Алексеевна**

*Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии, Мелитопольский государственный педагогический университет имени Богдана Хмельницкого, г. Мелитополь (Украина)*

**Прокофьева Ольга Анатольевна**

*Старший преподаватель кафедры анатомии и физиологии человека и животных, Мелитопольский государственный педагогический университет имени Богдана Хмельницкого, г. Мелитополь (Украина)*

**Смирнов Богдан Игоревич**

*Бакалавр психологии, соискатель высшего образования магистерского уровня, Мелитопольский государственный педагогический университет имени Богдана Хмельницкого, г. Мелитополь (Украина)*

## ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

### АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются особенности копинг-стратегий в подростковом возрасте. Целью статьи является изучение и анализ копинг-стратегий подростков и их особенности у подростков-делинквента. Для достижения поставленной цели авторами решались следующие задачи: проанализировать особенности становления копинг-поведения в подростковом возрасте и установить ее связь с нарушениями поведения, определить основные сложные жизненные ситуации для подростков, выявить ведущие стратегии копинга у подростков и провести сравнительный анализ копинг-стратегий склонных к делинквентного поведения подростков и подростков с нормативным поведением. Авторы анализировали неадаптивные копинг-стратегии: стратегия конфронтации, стратегия бегства-избегания, стратегия дистанцирования; а также адаптивные копинг-стратегии: положительная переоценка, самоконтроль и ответственность, социальная поддержка и планирование.

Преодоление сложных жизненных ситуаций требует мобилизации личных ресурсов, которые проявляются в копинг-стратегиях. Их особенности в значительной степени зависят от личностных особенностей, жизненного опыта и ситуационных факторов, определяющих индивидуальное своеобразие стратегий освоения. Среди многообразия копинг-стратегий выделяют

эмоциональные, когнитивные и поведенческие копинг. Базовыми являются копинг-стратегии, ориентированные на решение проблем, поиск социальной поддержки и избегание.

Авторами проведено исследование двух групп подростков с нормативной и делинквентным поведением и установлено, что подростки с нормативным поведением, в отличие от делинквентов, не склонны к агрессивным усилиям и риска в решении сложных ситуаций. В то же время подросткам делинквент характерные неадаптивные копинг-стратегии.

Копинг ориентированы на адаптацию личности с требованиями ситуации, смягчение требований, предотвращения или привыкания к ним. В целом, это уменьшает влияние тяжелой ситуации, обеспечивает и поддерживает физическое, психическое здоровье личности, ее благосостояние, удовлетворенность социальными отношениями.

Полученные результаты указывают, что подростки с нормативным поведением в сложных жизненных ситуациях активно осуществляют произвольные, проблемно-сфокусированы усилия по изменению ситуации, анализируют способы решения проблемы, чем исследуемые другой группы. Они подвержены: планирование, положительной переоценки, самоконтроля, принятия ответственности, а также низкий уровень напряжения в копинг.

В делинквентов явно проявляется склонность к Неадаптивные стратегии «избегание проблем». Они склонны к конфронтации, избегание, дитанциования. Подростки-делинквент переживают более сложные ситуации. Система копинг подростков с делинквентным поведением более напряженная, что указывает на переживания ими большего уровня стресса. В подростковом возрасте копинг-поведение активно формируется и является предпосылкой психологического благополучия. Она направлена на повышение адаптации подростков и проявляется через совокупность копинг-стратегий.

Изучение причин делинквентного поведения показывает, что они тесно связаны со стратегиями преодоления жизненных трудностей. В процессе развития делинквентности формируются дезадаптивные поведенческие паттерны, препятствующие адекватному

преодолению стрессовых ситуаций, это подтверждается данными, полученными в ходе исследования. Сравнение копинг-стратегий исследуемых групп свидетельствует о качественном различии структуры копинг в сложных жизненных ситуациях для подростков с нормативной и делинквентным поведением.

Полученные данные позволят расширить представления о причинах, которые лежат в основе деструктивного поведения подростков. Проведенное авторами исследование имеет практическое значение, его результаты могут быть использованы психологами и социальными педагогами для определения путей оптимизации психического развития у подростков и подростков с делинквентным поведением, в частности через целенаправленное формирование у них более эффективных копинг-стратегий.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, копинг-поведение, подростковый возраст, адаптация, делинквентное поведение, нормативное поведение.

**How to cite (як цитувати):**

Prokofieva, O. , Smirnov, B. , Prokofieva, O. (2021). *THE FEATURES OF COPING STRATEGIES IN ADOLESCENCE. PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (1), 82-98. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1.7> [in Ukrainian]

Дата отримання статті: 21.11.2020

Дата рекомендації до друку: 22.12.2020

Дата оприлюднення: 30.01.2021