

УДК 159.94.942.5.922.7

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.8>

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТАРШИМИ ПІДЛІТКАМИ

Оксана Кормило

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
вул. Максима Кривоноса, 2, м. Тернопіль, Україна, 46027
e-mail: 0305_oksana@ukr.net*

Руслана Чіп

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
вул. Максима Кривоноса, 2, м. Тернопіль, Україна, 46027
e-mail: ruslanachip@ukr.net*

Галина Гончаровська

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
вул. Максима Кривоноса, 2, м. Тернопіль, Україна, 46027
e-mail: galja_from_ua@ukr.net*

У статті висвітлено результати теоретичного та емпіричного вивчення стресостійкості у старшому підлітковому віці. Здійснено теоретичний аналіз дефініцій «стрес», «стресостійкість», «копінг-стратегії», представлених у наукових джерелах. Проаналізовано вікові особливості розвитку емоційної сфери дітей старшого підліткового віку та виокремлено основні копінг-стратегії поведінки. Охарактеризовано підлітковий вік як критичний період розвитку особистості, який відзначається емоційною нестабільністю і супроводжується різноманітними емоційними порушеннями. З'ясовано, що копінг-стратегії визначають специфіку поведінки у конфліктних ситуаціях. Виявлено, що у поведінці старших підлітків переважають домінантні стратегії подолання складних життєвих ситуацій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити особливості стресостійкості та копінг-стратегій у старшому підлітковому віці; здійснити апробацію програми розвитку стресостійкості у старшому підлітковому віці та проаналізувати вибір конструктивних копінг-стратегій.

За результатами емпіричного дослідження розроблено та апробовано програму розвитку стресостійкості у старших підлітків.

Результати засвідчили, що у досліджуваних експериментальної групи на формуальному етапі дослідження спостерігаються рівні стресостійкості вищий за середній та дещо вищий за середній, окрім того, значна кількість досліджуваних має високий рівень стресостійкості. Спостерігається позитивна динаміка змін у досліджуваних цієї групи внаслідок здійснення експериментального впливу (впровадження програми розвитку стресостійкості у старших підлітків). На формуальному етапі дослідження вдалося досягнути позитивних змін у поведінці учасників тренінгової групи (розвиток самоконтролю, формування навичок саморегуляції та конструктивних форм поведінки у стресових ситуаціях), що сприяло гармонізації їхнього психоемоційного стану, підвищенню рівня стресостійкості. У досліджуваних, які піддавались експериментальному впливу, домінує копінг-стратегія вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення проблем. Більшість досліджуваних

використовують у стресових ситуаціях конструктивні копінг-стратегії. Доведено ефективність розробленої програми розвитку стресостійкості у старших підлітків.

Ключові слова: старший підлітковий вік, стрес, стресостійкість, копінг, копінг-стратегія.

Постановка проблеми. Прискорений ритм життя разом із нестабільністю і мінливіми зовнішніми умовами чітко дають зрозуміти, що нині ми живемо у VUCA-світі (акронім англійських слів volatility – нестабільність, uncertainty – невизначеність, complexity – складність і ambiguity – неоднозначність). Стрес супроводжує все життя людини. Хронічний стрес вважається супутником підліткового віку. Він проявляється у змінах різних функціональних систем організму, а інтенсивність порушень може варіювати від невеликих перепадів емоційного настрою до серйозних захворювань. Окрім цього, стрес може позначатися на навчанні (засвоєнні і використанні знань), що перешкоджає академічній успішності та створює психологічний дискомфорт, у результаті чого загальний стрес посилюється. Особливу увагу дослідників привертає не лише сам феномен стресу, а вивчення проблеми стресостійкості, вибір копінг-стратегій, які людина вибирає у стресових ситуаціях. Не слід боятися стресу і прагнути, незважаючи ні на що, уникати його. Парадоксально, але факт: чим більше ми будемо намагатися жити і працювати завжди розмірено і спокійно, тим більшою мірою стрес буде руйнувати нас. Адже замість того, щоб накопичувати досвід саморегуляції поведінки під час стресу, ми будемо від нього просто «втікати». Важливо знайти свої індивідуальні способи захисту від руйнівного (деструктивного) стресу і використовувати їх у разі виникнення стресових ситуацій у житті [11, с. 9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема стресостійкості є однією з актуальних у психології розвитку і психології особистості, а розвиток стресостійкості старших підлітків є умовою формування психічного здоров'я майбутнього покоління. Нині, незважаючи на достатню кількість наукових досліджень проблеми стресу, стресостійкості, немає чіткості в розумінні сутності стресостійкості, ролі психіки в її забезпеченні, особливостей прояву в різних ситуаціях. Досліджуваний феномен характеризується неоднозначністю поглядів науковців щодо показників, критеріїв та рівнів сформованості. Зокрема, проблема стресостійкості та обґрунтування критеріїв стресостійкості особистості знайшла часткове відображення у працях вітчизняних та зарубіжних науковців у галузі психології (Л. Аболіна, А. Андреева, С. Богданов, Н. Бурбан, А. Еккерман, В. Казібекова, В. Корольчук, Я. Овсяннікова, Г. Ришко, Т. Руда, Х. Стельмашук, В. Степаненко, М. Хуторна, Т. Циганчук та ін.).

І. Аршава визначає стресостійкість як системну характеристику особистості, що ґрунтується на сукупності вроджених і набутих психофізіологічних якостей, складається з особистісного та поведінкового компонентів, виражається у здатності витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, керувати власними емоціями, успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я [3, с. 51].

В. Абаков [1] розглядає стресостійкість як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно напружених ситуаціях. Підліток може часто перебувати у стресових і конфліктних ситуаціях, що призводить до збільшення психічних навантажень, порушення рівноваги нервових процесів і супроводжується зниженням стресостійкості.

Ключовим поняттям психології стресу психологи виділяють «копінг». Цей термін допомагає зрозуміти суть адаптивності і дезадаптивності людської поведінки, оскільки не лише стрес є істотним чинником зниження продуктивності людини, дисфункціональності її стану, але і те, як людина впорається зі стресом і труднощами. Дослідження цієї проблеми вітчизняними ученими (Т. Крюкова, М. Тишкова, Е. Сидорова, С. Хазова) показали, що

активне становлення копінг-стратегій відбувається у підлітковому віці. Дитина вибирає такі стратегії поведінки, щоб уникнути контакту з дійсністю, вирішити проблеми, зменшити емоційну напругу тощо.

Досліджуючи проблему копінг-поведінки, А. Мухіна визначила її як форму поведінки, що відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Вчена зазначає, що така поведінка спрямована на пристосування до обставин і припускає сформоване вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу [8].

Отже, питання стресу, стресостійкості, їх природи, сутності, структури були предметом вивчення багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників. Проте однозначних відповідей на них не отримано ще й досі. Нині актуальним є питання дослідження вікових особливостей розвитку стресостійкості на різних етапах онтогенезу.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості стресостійкості та копінг-стратегій у старшому підлітковому віці. Дослідити ефективність програми розвитку стресостійкості у старшому підлітковому віці та проаналізувати вибір конструктивних копінг-стратегій.

Виклад основного матеріалу. У процесі життєдіяльності людина потрапляє у різні стресові ситуації, психологічна адаптація до яких відбувається завдяки копінг-стратегіям та визначається індивідуальними особливостями особистості. Як зазначає Р. Тигранян, стрес може сприяти мобілізації людини, підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки (конструктивний, корисний стрес). Але він може і зруйнувати людину, різко знизити ефективність її роботи і якість життя (деструктивний, шкідливий стрес). Який вид стресу ми переживаємо – руйнівний або продуктивний, – залежить від сили і тривалості впливу стрес-фактора, нашої чутливості до впливу несприятливих умов і від наших можливостей їм протистояти [12, с. 18]. Кожна людина має свій «порог чутливості до стресу» – той індивідуальний рівень напруження, до досягнення якого ефективність діяльності підвищується.

Дещо по-іншому проявляється стрес у старшому підлітковому віці, який супроводжується переживанням вікової кризи, що за своїми характеристиками наближена до стресу. Ці прояви яскраво спостерігаються в емоційній сфері: підвищується тривожність, емоційна чутливість, різкі перепади настрою тощо. Виражені психологічні особливості підліткового віку отримали назву «підліткового комплексу» (А. Лічко, 1983) [10, с. 384].

Стрессова симптоматика досить різноманітна і зміна психічного стану може проявлятися у різних сферах життєдіяльності. В емоційній сфері – це почуття емоційного піднесення або, навпаки, загострення тривоги, апатії, депресії, емоційного дискомфорту. У когнітивній – сприйняття загрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеної. У мотиваційній – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція (уникнення, відхід від стрес-факторів), втрата мотивації та інтересів. У поведінковій сфері – зміна активності, звичних темпів діяльності, поява «скутості» у рухах. Загальне для цих змін – зрушення інтенсивності процесів у відповідній сфері у напрямку збільшення або зменшення. Інтенсивність (величина, тривалість) стрес-реакцій має індивідуальний характер і залежить від особистісних і нейротипологічних особливостей. Знання ознак стресових станів, тонка саморефлексія стресових змін, а також спостережливість за проявами стресу в інших людей – перший шабел в управлінні життєвими і професійними стресами.

Інтерес до суб'єктивних параметрів психологічного стресу пов'язаний з тим, що вони є тонким індикатором психічної стійкості (адаптованості до стресової ситуації) та опосередковано характеризують ставлення (когнітивну оцінку) до стрес-факторів [4].

З метою вивчення стресостійкості та вибору копінг-стратегій дітьми старшого підліткового віку нами проводилося емпіричне дослідження. Загальна вибірка становила 60

старших підлітків віком 14–15 років. Спосіб формування вибірки – рандомізація (стратегія випадкового відбору).

Дослідження стресостійкості та копінг-стратегій проводилось з використанням комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення стресу як відповідної реакції на стресори середовища (Тест на самооцінку стресостійкості особистості [6]; методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амирхан) [7]; графічна психодіагностична методика «Людина під дощем» Е. Романової і Т. Ситько [9; 13]. Застосування психодіагностичного інструментарію дало змогу зробити кількісну оцінку феноменологічних ознак стресового реагування і визначити рівень психічного напруження за умови короточасних або відносно тривалих стресових впливів.

Аналізуючи результати експериментальної групи (30 досліджуваних) на констатувальному етапі дослідження за методикою «Тест на самооцінку стресостійкості особистості», ми спостерігаємо у 30% респондентів рівень стресостійкості дещо вищий за середній.

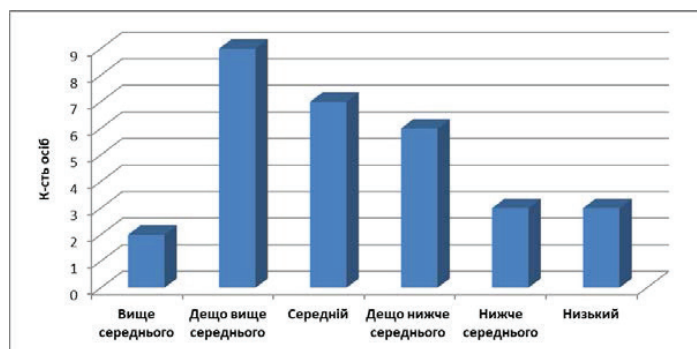


Рис. 1. Рівні стресостійкості досліджуваних експериментальної групи констатувального етапу дослідження (n = 30)

Середній рівень стресостійкості виявлено у 23,3%, а рівень стресостійкості дещо нижчий за середній відзначено у 20% опитаних. Однакову позицію займають досліджувані, які мають рівень стресостійкості нижчий за середній – 10% та низький рівень – 10%. Найменшій кількості досліджуваних (6,7%) притаманний рівень стресостійкості вищий за середній (рис. 1).

У контрольній групі (30 досліджуваних) високий рівень стресостійкості зафіксовано у 3,3% опитаних; рівень стресостійкості вищий за середній – у 6,7%; рівень стресостійкості дещо вищий за середній – у 33,3%; середній рівень стресостійкості – у 20%; рівень стресостійкості дещо нижчий за середній – у 16,7%; рівень стресостійкості нижчий за середній – у 13,3%; низький рівень стресостійкості – відповідно у 6,7% досліджуваних (рис. 2).

Результати аналізу отриманих даних за методикою «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» після формувального впливу (проведення програми розвитку стресостійкості у старших підлітків) свідчать про позитивну динаміку у розвитку стресостійкості старших підлітків.

Аналізуючи результати експериментальної групи (30 досліджуваних), ми спостерігаємо, що у значній кількості досліджуваних (36,6%) відстежується рівень стресостійкості

вищий за середній. Другу позицію займають досліджувані, які мають дещо вищий за середній рівень стресостійкості – 20%. Наступну позицію займають досліджувані (16,7%) із середнім рівнем стресостійкості. Однакова кількість досліджуваних має високий рівень стресостійкості – 10% та рівень стресостійкості дещо нижчий за середній – 10%. Найменша кількість досліджуваних (6,7%) характеризується рівнем стресостійкості нижчим за середній (рис. 3).

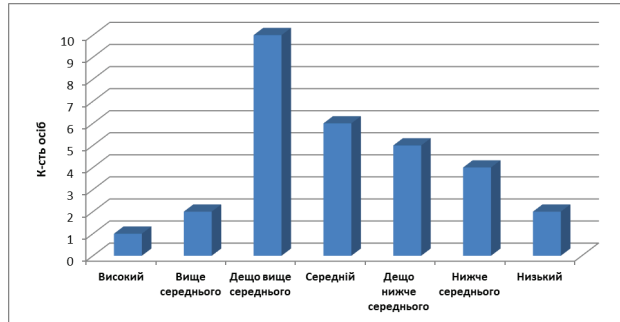


Рис. 2. Рівні стресостійкості досліджуваних контрольної групи констатувального етапу дослідження (n = 30)

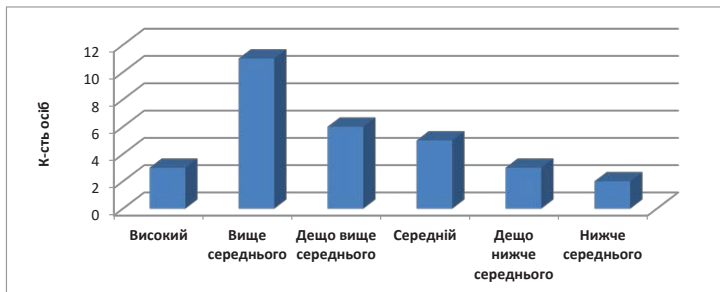


Рис. 3. Рівні стресостійкості досліджуваних експериментальної групи формуального етапу дослідження (n = 30)

Результати досліджень, представлені на діаграмі, свідчать про те, що у досліджуваних експериментальної групи на формуальному етапі переважають рівні стресостійкості вищі за середній та дещо вищі за середній. Окрім цього, значна кількість досліджуваних має високий рівень стресостійкості, чого не спостерігаємо у досліджуваних цієї групи на констатувальному етапі експериментального дослідження. Можна стверджувати про позитивну динаміку змін у досліджуваних цієї групи внаслідок здійснення експериментального впливу (впровадження програми розвитку стресостійкості). На формуальному етапі дослідження вдалося досягнути значних змін у поведінці учасників тренінгових занять (розвиток самоконтролю, формування навичок саморегуляції та конструктивних форм поведінки у стресових ситуаціях), що сприяло гармонізації психоемоційного стану досліджуваних та підвищенню рівня стресостійкості.

Як видно із діаграми (рис. 4), у досліджуваних контрольної групи на формульованому етапі дослідження здебільшого спостерігається рівень дещо вищий за середній та середній рівні стресостійкості. Порівняно з результатами дослідження цієї групи на консультувальному етапі можна стверджувати, що суттєвих відмінностей у показниках стресостійкості досліджуваних не спостерігається.

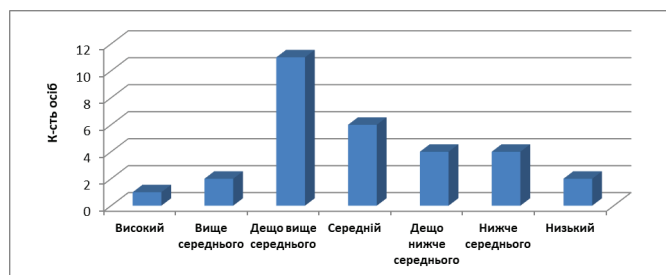


Рис. 4. Рівні стресостійкості досліджуваних контрольної групи формульованого етапу дослідження (n = 30)

Високий рівень стресостійкості досліджуваних проявляється у високій працездатності, здатності ігнорувати різні негативні впливи, подразники, залишаючись спокійними і безтурботними. Досліджувані з високим рівнем стресостійкості володіють яскраво вираженою якістю, яку часто називають «товстошкірністю». Це означає, що досліджувані залишають за собою право вибору, як реагувати на той чи інший подразник. Стресостійкі особистості здебільшого вирішують різні складні ситуації раціонально, а не під впливом миттєвих емоцій. Для осіб з високим рівнем стресостійкості властивий самоконтроль, рішучість, оптимізм, гнучкість у поведінці, здатність швидко орієнтуватися в екстремальних ситуаціях, розумно і холоднокрівно чинити опір різним стрес-факторам, які негативно впливають на психіку; аналізувати, що є справді значущим для особистості, а що є насправді дрібницею, через яку не варто напружуватися. Досліджувані з високим рівнем стресостійкості є позитивними, менше хворіють, відчувають велику впевненість у своїх силах і здатні допомагати іншим. Дуже часто особи з високим рівнем стресостійкості вибирають той вид діяльності, який пов'язаний з високим ступенем ризику та постійним перебуванням в екстремальних умовах.

Рівень стресостійкості досліджуваних вищий за середній характеризується здатністю особистостей зберігати оптимальний психічний стан під час впливу негативних факторів, що дає можливість витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями та умовами діяльності, без особливо шкідливих наслідків для психічного здоров'я. Досліджувані з таким рівнем стресостійкості можуть контролювати свої емоції, вміють мобілізувати внутрішні ресурси на конструктивне подолання стресових ситуацій. Вони краще справляються зі складними та непередбачуваними життєвими ситуаціями, а оптимального рівня стресостійкості досягають у процесі вирішення різних нестандартних ситуацій. Досліджувані характеризуються високим рівнем самоконтролю, впевненістю, рішучістю, оптимізмом, гнучкістю в поведінці та хорошим почуттям гумору, що дає можливість легко справлятися з труднощами.

Рівень стресостійкості дещо вищий за середній проявляється у тому, що досліджувані добре адаптовуються до різних складних життєвих ситуацій, приймають обдумані рішення; характеризуються психологічною готовністю до змін, але не до глобальних, а

поступових. Вони раціонально аналізують ситуацію, здебільшого проявляють спокій, стриманість, самоконтроль, упевненість, розсудливість. Для них також властиві оптимістична налаштованість, хороше почуття гумору, здатність до саморегуляції, щирість, відкритість у поведінці, емоційний тонус, схильність до раціональної оцінки ситуації, позитивне мислення.

Середній рівень стресостійкості досліджуваних проявляється у здатності долати життєві труднощі з мінімальною шкодою для власного психічного здоров'я. Для них характерний прояв сили волі, самоконтролю, здатність зберігати відносний спокій і самовладання в критичних ситуаціях. Вони є більш вразливими і менш впевненими у собі у разі зіткнення зі складними ситуаціями. Досліджувані із середнім рівнем стресостійкості проявляють гнучкість у поведінці, активність, оптимізм, розсудливість, щирість, відкритість у спілкуванні, емоційний тонус, нестереотипність мислення, емоційну стриманість, вірять у можливість успішного подолання перешкод.

Рівень стресостійкості досліджуваних дещо нижчий за середній характеризується тим, що вони легко переживають дрібні неприємності і неочікувані ситуації. Проте серйозні стреси, які вимагають прийняття швидких, виважених і відповідальних рішень, виводять їх із рівноваги. Досліджувані з таким рівнем стресостійкості характеризуються амбівалентністю в поведінці, самокритичністю, невпевненістю, розгубленістю у складних ситуаціях.

Рівень стресостійкості досліджуваних нижчий за середній характеризується незначним хвилюванням, що має ситуативний характер, внаслідок чого у стресових ситуаціях досліджувані здійснюють необдумані, нерациональні вчинки. Для них характерні прояви ригідності в поведінці, вони часто втрачають контроль над своїми емоціями, відчують емоційний дискомфорт, скованість, розгубленість у стресових ситуаціях. Часто спостерігається зниження працездатності, швидка втомлюваність. Вони є досить чутливі до різних стрес-факторів і часто відчувають невпевненість, внутрішню напругу у разі зіткнення зі стресовими ситуаціями.

Низький рівень стресостійкості досліджуваних визначається їх високою вразливістю, ранимістю, чутливістю (сензитивністю) до найменших дрібниць у повсякденному житті. Вони характеризуються високим рівнем тривожності, емоційної напруги, невпевненості. Втрачають самоконтроль, не вміють керувати власними емоціями, спостерігається негативний настрій, песимізм, що може супроводжуватися емоційними зривами. Досліджувані з низьким рівнем стресостійкості хворобливо переносять найменші невдачі і труднощі, будь-які нові обставини здатні довести їх до паніки. Вони не здатні самостійно вирішувати складні ситуації, що можна пояснити проявами інфантильності в поведінці; погано адаптуються до зовнішніх умов, схильні до підвищеної емоційності, збудливі і неврівноважені. Характеризуються зниженою працездатністю та підвищеною втомлюваністю під час виконання різних видів діяльності. В них спостерігається метушливість у поведінці, а іноді впадають у стан ступору, внаслідок чого стають нездатними долати труднощі. В корі великих півкуль виникає стресорна домінанта, навколо якої формуються всі думки і переживання. Може спостерігатися порушення психомоторики (надлишкове напруження м'язів, зміна ритму дихання, тремтіння голосу та ін.).

На формувальному етапі дослідження результати аналізу отриманих даних за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амирхан) свідчать про позитивну динаміку у виборі копінг-стратегій старшими підлітками експериментальної вибірки. Виявлено, що у більшості досліджуваних (56,7%) домінує копінг-стратегія вирішення проблем. У дещо меншій кількості досліджуваних (30%) переважає копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки. У решті досліджуваних (13,3%) виявлено копінг-стратегію уникнення проблем.

Аналізуючи результати контрольної групи (30 досліджуваних), ми з'ясували, що у більшості досліджуваних (63,3%) домінує копінг-стратегія вирішення проблем. У дещо меншій кількості досліджуваних (26,7%) домінує копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки. У решті досліджуваних (10%) переважає копінг-стратегія уникнення проблем.

Досліджувані, в яких домінує стратегія вирішення проблем, характеризуються активністю в поведінці, намагаються використовувати власні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Вони проявляють відповідальність, самостійність та ініціативність, вирішуючи складні стресові ситуації; прагнуть самоствердитись і продемонструвати власну дорослість. Вибір стратегії вирішення проблем свідчить про спрямованість досліджуваних на прийняття раціональних рішень, вказує на значущість мислення у розв'язанні складних стресових ситуацій, виражає схильність до самоконтролю та самоаналізу.

Досліджувані, в яких домінує стратегія пошуку соціальної підтримки для вирішення складних ситуацій та подолання життєвих труднощів, звертаються за допомогою і підтримкою до найближчого оточення: сім'ї, друзів чи інших значущих людей. Оскільки в підлітковому віці особистість ще не є повністю самодостатньою, то виникає потреба в додатковій підтримці і захисті зі сторони найближчого оточення, а також досвідченіших і авторитетніших осіб. Досліджувані вибирають цю копінг-стратегію у тому разі, коли не можуть самостійно подолати труднощі та конструктивно вирішити проблему.

Досліджувані, в яких домінує стратегія уникнення, опинившись у різних складних стресових ситуаціях, проявляють пасивну форму поведінки. При цьому вони намагаються уникнути контакту з реальністю, прагнуть втекти від вирішення проблем. Стратегія уникнення – одна із провідних поведінкових стратегій у разі формування дезадаптивної, псевдоконтрольованої поведінки. Використання цієї стратегії зумовлене недостатністю розвитку особистісних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Але вона може носити адекватний чи неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Результати формувального етапу дослідження за графічною психодіагностичною методикою «Людина під дощем» (Е. Романової і Т. Ситько) свідчать про те, що у досліджуваних як експериментальної, так і контрольної груп домінують копінг-стратегії вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, на відміну від стратегії уникнення, що трапляється у досліджуваних дуже рідко (рис. 5).



Рис. 5. Домінуючі копінг-стратегії за аналізом малюнків досліджуваних експериментальної та контрольної груп формувального етапу дослідження

Отримані дані психодіагностичного дослідження є підставою для статистичної обробки та проведення кількісно-якісного аналізу результатів експериментального дослідження рівнів стресостійкості та вибору копінг-стратегій старшими підлітками.

Результати проведеного дослідження також показали, що із досліджуваних, які піддавались експериментальному впливу, 56,7% становлять ті, в яких домінує копінг-стратегія вирішення проблем; 30% – це ті досліджувані, в яких домінуючою стратегією є пошук соціальної підтримки; 13,3% – досліджувані, в яких домінує стратегія уникнення проблем. На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що більшість досліджуваних у стресових ситуаціях використовують конструктивні копінг-стратегії, що засвідчує ефективність впровадження тренінгової програми розвитку стресостійкості у старших підлітків. Окрім цього, такий вибір здебільшого зумовлений особливостями підліткового віку, що проявляються у прагненні до самостійності, дорослості та самоствердження.

Водночас, оскільки підлітки ще не є повністю самодостатніми і часто не можуть справитися зі складними проблемами, то виникає потреба у підтримці найближчого оточення (батьків, друзів та ін.). Саме тому старші підлітки часто вибирають стратегію пошуку соціальної підтримки. Що стосується копінг-стратегії уникнення, то, як показали результати, її вибирають досить рідко і цей вибір має нестійкий, ситуативний характер, що можна пояснити проявами імпульсивності, песимізму та частою зміною настрою підлітків.

Висновки. Залишаючись прихильником традиційного розуміння стресу, ми жодною мірою не заперечуємо значущість стресової активності, що володіє позитивними аспектами, і повністю поділяємо точку зору Г. Сельє, в якій він розрізняє конструктивний і деструктивний стреси, вказуючи, що не всякий стрес є шкідливим. Стресова активація може бути позитивною мотивуючою силою, яка поліпшує суб'єктивну «якість життя» – еустрес – і ослаблює надмірний стрес дистресом. Разом із тим потрібно враховувати те, що позитивні або звичайні стимули, що є причиною еустресу, трапляються набагато рідше, ніж негативні, і їх значення у плані клінічних чи патологічних станів зведене майже до мінімуму.

Стрес у старшому підлітковому віці найбільш яскраво проявляється у вигляді спрямованої стресової агресії на самого себе та на оточуючих. Це дезорганізовує особистість підлітка та негативно позначається на його психічному та фізичному здоров'ї. Поняття «копінг» включає у себе різноманітні форми активності людини, охоплює всі види взаємодії суб'єкта із проблемами зовнішнього чи внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути або взяти під контроль.

Ефективність розвитку стресостійкості старших підлітків залежить від багатьох чинників: володіння відповідними вміннями самодопомоги; знаннями, необхідними для подолання стресових ситуацій; психолого-педагогічної культури батьків та наставників тощо. А тому перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні методів психологічної самодопомоги – аутогенного тренування, дихальних технік, спеціальних фізичних вправ та ін.

Список використаної літератури

1. Абаков В.А. Адаптация к стрессу. Основные теории, диагностики, терапии. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 166 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
3. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дисс. докт. псих. наук : 19.00.02. Київ, 2007. 38 с.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 251с.

5. Гірняк Н. Стресостійкість як чинник вибору копінг-стратегій у старшому підлітковому віці. *Студентський науковий вісник*. 2014. № 35. С. 104–108.
6. Киршева Н.В. Психология личности: тесты, опросники, методики. Москва : Геликон, 1995. 236 с.
7. Куприянов Р.В. Психодиагностика стресса : практикум. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.
8. Мухіна А.Ю. Особливості захисних механізмів та копінг-стратегій розумово відсталих підлітків: диференціація понять. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 19: «Корекційна педагогіка та спеціальна психологія»*. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 24. С. 325–329.
9. Пятницкая Е.В. Психологическая помощь детям и подросткам, переживающим психотравмирующие события : учебно-методическое пособие для студентов психологических специальностей и практикующих психологов. Балашов : Николаев, 2008. 180 с.
10. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. Санкт-Петербург : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.
11. Самоукина Н.В. Психология оптимизма. Москва : Издательство Института психотерапии, 2001. 240 с.
12. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. Москва : Наука, 1988. 175с.
13. Юринова Н. Человек под дождем. Графическая психодиагностическая методика. *Школьный психолог*. 2000. № 33. С. 33–37.

FEATURES OF STRESS RESISTANCE AND CHOICE OF COPING STRATEGIES SENIOR TEENAGERS

Oksana Kormylo

*Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University
2, Maksyma Krivonosy str., Ternopil, Ukraine, 46027
e-mail: 0305_oksana@ukr.net*

Ruslana Chip

*Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University
2, Maksyma Krivonosy str., Ternopil, Ukraine, 46027
e-mail: ruslanachip@ukr.net*

Halyna Honcharovska

*Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University
2, Maksyma Krivonosy str., Ternopil, Ukraine, 46027
e-mail: galja_from_ua@ukr.net*

The article deals with the results of theoretical and empirical study of stress resistance in older adolescence. Theoretical analysis of the concepts of “stress”, “stress resistance”, “coping strategies” is carried out. Age features of the development of emotional sphere of children of older adolescence are analyzed. Adolescence is characterized as a critical period of personality development. The basic coping strategies of behavior are singled out. It is found out that coping strategies determine the specifics of behavior in conflict situations. It is determined that the behavior of older adolescents is dominated by dominant strategies of overcoming difficult life situations.

The purpose of the research is to theoretically substantiate and empirically study the features of stress resistance and coping strategies in older adolescents. Check the program of development of stress resistance in older adolescents. Analyze the choice of constructive coping strategies by older adolescents.

The results of the study showed that the subjects of the experimental group at the formative stage of the study have levels of stress above average and slightly above average, in addition, a significant number of

subjects have a high level of stress resistance. There are positive changes in the subjects of the experimental group due to the implementation of the formative effect (implementation of the development program of stress resistance in older adolescents). At the formative stage of the study we managed to achieve positive changes in the behavior of training group participants (development of self-control, formation of skills of self-regulation and constructive forms of behavior in stressful situations). The subjects are dominated by coping strategy of solving problems, finding social support, avoiding problems. Most of the subjects use constructive coping strategies in stressful situations. The effectiveness of the developed program for the development of stress resistance in older adolescents is proven.

Key words: older adolescence, stress, stress resistance, coping, coping strategy.