

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА

Анопрієнко Олена Василівна

УДК 37.015.3-057.874:371.78

**СТИЛЬ БАТЬКІВСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ І
ПОДОЛАННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук



Київ – 2017

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор
Ставицька Світлана Олексіївна,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
завідувач кафедри загальної
і соціальної психології та психотерапії.

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор
Кузікова Світлана Борисівна,
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка; завідувач кафедри психології;

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Дзюбка Людмила Віталіївна,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
старший науковий співробітник
лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці.

Захист відбудеться 27 грудня 2017 року о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д.26.053.10 Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за адресою 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий 27 листопада 2017 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



І. В. Долинська

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Сучасні напружено-травматичні реалії життя як у світі загалом, так і в Україні, вимагають особливої уваги до проблеми профілактики та подолання соціальної напруженості, найпоширенішими формами якої є стрес та дистрес (хронічний стрес). Поняття «хронічний стрес» об'єднує широке коло чинників його виникнення, особливостей розвитку, проявів, наслідків і має свої фізіологічні та соціально-психологічні характеристики залежно від віку, соціальної ситуації розвитку тощо.

Особливо чутливим до виникнення стресу є підлітковий вік, який характеризується емоційною вразливістю, нестабільністю і, значною мірою, залежить від впливу соціального оточення. Зустрічаючись з певними труднощами в процесі соціалізації й особистісної індивідуалізації, які обумовлені якісними змінами суб'єктивного характеру, підлітки гостро їх переживають й часто відчують тривалі негативні емоції, що може спричинити виникнення у них стресових станів та приводити до їх хронізації.

Дослідженнями в області біологічного і фізіологічного стресу, психологією і фізіологією емоцій займалися У. Кеннон, Дж. Квікк і Дж. Кеннард Дж. Б. С. Холдейн та ін.; адаптацію особистості до стресових та екстремальних умов досліджували Б. Голдстоун, А. Н. Горбань, В.П. Казначєєв, Дж. Шкаде, К. Шпенглер та ін..

Теоретико-методологічні і практичні питання розвитку стресу і протидії йому найшли відображення у працях: Г. Сельє, який створив першу теорію стресу й описав взаємозалежність понять «стрес» та «загальна адаптаційна напруга»; Р. Лазарус запропонував когнітивну концепцію стресу, визначив відмінності понять неспецифічного стресу і психологічного стресу; Л. Анн зробила внесок в розуміння першої стадії розвитку стресової реакції – стадії тривожності; П. К. Анохін та К. В. Судаков займалися структурними дослідженнями психоемоційного стресу; В. В. Давидов, Н. В. Тарабрина вивчали роль соціальних чинників у виникненні психологічного стресу; Т. В. Зайчикова, Н. І. Пов'якель визначили психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості.

Вивчались психофізіологічні особливості впливу стресу на дитячий організм та ризики розвитку психоемоційного стресу в школярів (С. І. Болтівець, Г. Т. Гончаренко, Г. О. Хомич та ін.); вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань учнів (М.В. Скорик, Л.П. Товкун, Л.С. Гармаш та ін.); особливості профілактики та корекції посттравматичних стресових станів в учнів (Н.І. Коцур, С.М. Томчук, Н. Ю. Худякова) та ін.

Дослідженням взаємозв'язку психологічної атмосфери в сім'ї, стилю батьківського виховання, як чинника стресу у підлітків займались Р. Кайл, Г. І. Захарова, які охарактеризували стиль виховання за складовими батьківського контролю; Ю. П. Азаров, Л. В. Виноградова, Л. В. Дзюбко, П. Ф. Лесгафт, С. Б. Кузікова, В. П. Меньшутін та ін.. досліджували взаємозв'язок психологічної атмосфери в сім'ї і психічного розвитку підлітка та його психоемоційного стану; С. І. Голод вивчав психотерапевтичну роль сім'ї в психосоціальному розвитку підлітків; О. В. Грошева, О. В. Грініна, М. Сабер, М. А. Судьїн, Г. К. Ушаков та ін.. виявили провідну роль сімейних стосунків у формуванні психічних порушень підлітків; Н. В. Канторович запропонував класифікацію психічних травм сімейної етіології тощо.

Доведено, що у підлітковому віці відбувається активна перебудова взаємин підлітків з дорослими та батьками, яка пов'язана з прагненням їх до самостійності й самоствердження, проте, зберігається і виражена потреба в підтримці з боку батьків. Як показує аналіз досліджень, саме стиль батьківської поведінки найінтенсивніше впливає на емоційну стійкість підлітків, їх автономність і впевненість у собі, забезпечуючи успішність їх соціалізації і збереження психічного й фізичного здоров'я. Водночас, проблема вивчення стилю батьківської поведінки, як чинника виникнення і подолання хронічного стресу в підлітків залишилась поза увагою дослідників, тоді як її розв'язання дозволить віднайти шляхи профілактики та подолання хронічного стресу у підлітковому віці.

Отже, соціальна значущість та недостатня розробленість зазначеної проблематики у сучасній психолого-педагогічній теорії і практиці зумовили вибір теми дисертаційного дослідження «*Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу в підлітковому віці*».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження входить до плану науково-дослідних робіт кафедри загальної і соціальної психології та психотерапії Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, затверджена Вченою радою університету (протокол № 6 від 25 січня 2011 року) та узгоджена Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології АПН України (протокол №3 від 29.03.2011).

Мета дослідження: здійснити теоретичне та емпіричне дослідження стилю батьківської поведінки як чинника виникнення і подолання хронічного стресу у підлітковому віці; розробити та апробувати програму психологічного супроводу профілактики та подолання хронічного стресу у підлітків.

В основу дослідження було покладено *припущення* про те, що рівень хронічного стресу (психічної напруги) в підлітковому віці, зумовлюється як індивідуально-типологічними властивостями особистості підлітків, так і особливостями їх сімейних стосунків. Нездатність батьків адекватно вибудувати стиль власної поведінки щодо підлітків, які прагнуть до самостійності, дорослості є чинником виникнення у них хронічних стресових станів, які можна подолати шляхом посилення конструктивного стилю батьківської поведінки психолого-педагогічними засобами та засобами психокорекції.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми стилю батьківської поведінки як можливого чинника виникнення хронічного стресу в підлітковому віці.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості прояву, визначити критерії, показники, рівні та динаміку хронічного стресу в підлітковому віці.
3. Виявити взаємозв'язки стилю батьківської поведінки з проявами хронічного стресу у підлітків.
4. Обґрунтувати, розробити та апробувати програму психологічного супроводу профілактики та подолання хронічного стресу у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження – прояви хронічного стресу у підлітків.

Предмет дослідження – стиль батьківської поведінки як чинник виникнення та подолання хронічного стресу у підлітковому віці.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань була розроблена програма дослідження, реалізація якої передбачала застосування комплексу методів, а саме: *теоретичні методи* – аналіз, порівняння та узагальнення наукової психолого-

педагогічної літератури з проблеми дослідження; *емпіричні методи* – опитування, тестування, спостереження, констатувальний та формувальний експерименти; *методи статистичного аналізу* – ранговий коефіцієнт кореляції r-Спірмена; у номінативній шкалі встановлення залежності між змінними здійснювалося з використанням χ^2 -критерію Фішера; методи комп'ютерної обробки експериментальних даних (програма SPSS 12). Для виводу всіх даних дослідження у графічну форму (таблиці, діаграми, рисунки) використана програма Excel for Windows (версія 2010).

Для досягнення поставленої мети дослідження застосовано комплекс психодіагностичних методик: методика «Шкали психологічного стресу PSM-25» (авт. Лемур-Тесьє-Філліон, адапт. Н.Є. Водопьянкової); опитувальник «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (STAI) (автор С. D.Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene, USA, адаптація Ю. Л. Ханіна); опитувальник «Шкала самооцінки та рівня домагань» (автори Т. В. Дембо та С. Я. Рубінштейн, адаптація Г. М. Прихожан); методика «Копінг-механізми» (авт. Е. Хайм, адапт. Л. І. Вассермана); опитувальник «Поведінка батьків і відношення підлітків до них» (автор E. Schaefer, USA (ADOR – ППБ – підлітки про батьків), модифікація З. Матейчик і П. Ржичан, адаптація Л. І. Вассерман, І. А. Горькова, Е. Е. Роміцина, Т. В. Нещерет); опитувальник «Батьківського ставлення» – шкала: «Дитячо-батьківські відносини в підлітковому віці» (автор О. Я. Варга, В. В. Столін); методика «Оцінка рівня суб'єктивного батьківського контролю» (М. Снайдер, адапт. Н. В. Амяга).

Експериментальна база дослідження: дослідження здійснювалось впродовж 2011-2017 років на базі Київської загальноосвітньої школи I-III ступенів №199, Вороновицької загальноосвітньої школи I-III ступенів №1 Вінницького району Вінницької області та Центру медико-психологічної, соціально-реабілітаційної допомоги Національної дитячої спеціалізованої лікарні «ОХМАТДИТ» м. Києва. Загальна вибірка складала 186 досліджуваних підлітків (з 10-11 до 15-16 років) з різних областей України (Київської, Донецької, Волинської, Житомирської, Закарпатської, Хмельницької, Чернігівської, Одеської, Вінницької й м. Києва) та їх батьків (186 осіб).

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження полягають у тому, що

- *вперше:* здійснено системне теоретико-експериментальне дослідження стилю батьківської поведінки як чинника виникнення і подолання хронічного стресу у підлітковому віці; розкрито сутність «стилю батьківської поведінки» як складно організованого утворення, що характеризується структурною цілісністю та динамічністю і включає психічну, емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну складову; визначено поняття «хронічний стрес підлітків» як негативний психофізіологічний стан постійного чи тривалого психоемоційного напруження, який характеризується високим рівнем інтенсивності і проявляється відчуттям тривоги, зниженням та неадекватним співвідношенням самооцінки й рівня домагань, підвищенням конфліктності міжособистісних стосунків, в результаті чого, їх психологічний та фізіологічний стан є надзвичайно вразливим, що викликає психосоматичні хронічні захворювання; обґрунтовано критерії (*стан здоров'я досліджуваних; рівень психічної напруги; рівень тривожності – особистісної та реактивної; співвідношення рівня самооцінки та рівня домагань, які пов'язані з системою певних ставлень підлітків до себе, до інших, до вимог життя загалом; копінг-механізми, які застосовують підлітки у стресових ситуаціях; особливості оцінки підлітками батьківської поведінки й ставлення до них*), визначено показники й описано та проаналізовано рівні (*високий, середній, низький*) хронічного стресу

підлітків;

- встановлено взаємозв'язки між стилем батьківської поведінки та проявами хронічного стресу підлітків; виявлено основні складові стилю батьківської поведінки, які впливають на виникнення та подолання хронічного стресу у підлітків (стиль виховання, рівень батьківського самоконтролю, копінг-стратегія поведінки батьків у стресовій ситуації);

- теоретично обґрунтовано доцільність, розроблено, апробовано та доведено ефективність комплексної програми профілактики та подолання хронічного стресу у підлітків, спрямованої на розвиток їх позитивних індивідуально-психологічних властивостей та посилення конструктивного стилю батьківської поведінки, що сприяло збереженню і зміцненню психофізіологічного здоров'я підлітків;

- *розширено та уточнено* змістовий контекст стилю батьківської поведінки як чинника впливу на здоров'я підлітків;

- *набула подальшого розвитку* система знань про сутність, зміст та особливості виникнення, прояву і подолання хронічного стресу у підлітків.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що апробований пакет психодіагностичних методик для визначення впливу стилю батьківської поведінки на виникнення хронічного стресу у підлітковому віці може бути використаний психологами, а авторська програма "*Психологічного супроводу профілактики та подолання хронічного стресу у підлітків*" - психологами та батьками для роботи з підлітками щодо підвищення рівня їх стресостійкості у навчально-виховному процесі і кризових життєвих ситуаціях.

Теоретичні положення та результати експериментального дослідження можуть доповнити зміст навчальних дисциплін «Психологія розвитку та вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Психопрофілактика та психотерапія кризових станів» та бути використані при підготовці вчителів і психологів.

Апробація та впровадження результатів дисертаційного дослідження. Основні теоретичні і практичні положення та результати дисертаційного дослідження доповідалися й отримали схвалення на 10 Міжнародних науково-практичних конференціях; 5-ти Всеукраїнських конференціях, конгресах та симпозіумах; звітних науково-практичних конференціях викладачів і аспірантів НПУ імені М. П. Драгоманова (2011-2017 р.р.) та на засіданнях кафедри загальної і соціальної психології та психотерапії НПУ імені М. П. Драгоманова (2012-2017 рр.).

Результати дисертаційного дослідження **впроваджено:** в навчально-виховний процес ЗОШ I-III ступенів №199, м. Києва (Довідка № 76 від 21.11.2017р.); Вороновицької ЗОШ I-III ступенів №1 Вінницької області (Довідка №04-04/309 від 22.11.2017р.); в навчальний процес Факультету психології НПУ імені М. П. Драгоманова (Довідка № 07-10/1236 від 04.07.2017р.); в навчальний план і програму циклу тематичного удосконалення «Актуальні питання надання медико-психологічної допомоги дітям, підліткам та їх родинам» Українського тренінгового центру сімейної медицини Національного медичного університету імені О. О. Богомольця (Довідка №1\07 від 02.03.2015р.); в програму корекції емоційного стану підлітків та їх батьків Центру медико-психологічної, соціально-реабілітаційної допомоги Національної дитячої спеціалізованої лікарні «ОХМАТДИТ» з метою їх психологічної адаптації та реабілітації (Довідка №2\01 від 11. 04. 2015р.).

Публікації. Результати дослідження висвітлено у 12 одноосібних публікаціях автора, серед яких 5 статей у наукових фахових виданнях України, 2 статті у

періодичних фахових зарубіжних виданнях; 5 – матеріали науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 300 найменувань (з них 15 іноземною мовою) та 12 додатків (на 123 сторінках). Основний зміст дисертації викладено на 180 сторінках комп'ютерного тексту. Робота містить 35 таблиць і 3 рисунки на 16 сторінках. Загальний обсяг дисертації 334 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У першому розділі - *«Теоретичні засади вивчення стилю батьківської поведінки як чинника хронічного стресу у підлітковому віці»* - висвітлено результати теоретичного аналізу зарубіжних і вітчизняних досліджень феномена хронічного стресу та його подолання; описані й проаналізовані чинники виникнення хронічного стресу у підлітковому віці; теоретично обґрунтовано, виявлено вплив стилю батьківської поведінки на психічний розвиток дітей.

Стрес є нормальною реакцією здорової людини, захисним механізмом біологічної системи. Проте, у випадку, коли інтенсивність впливу та його тривалість перевищують функціональні можливості протидії організму, коли вплив має різко негативний характер, такий стан викликає дистрес (В. П. Казначеев). Зазначимо, що у своїй роботі ми розглядаємо, передусім, негативні наслідки стресових ситуацій у формі дистресу (хронічний стрес).

Проблеми стресових розладів, зокрема виникнення «хронічного стресу» розглядалися в роботах таких зарубіжних дослідників: В. Кеннон вперше ввів термін «стрес» у фізіологію та психологію; Г. Сельє розробив концепцію стресу та його подолання. Р. Лазарус запропонував психологічну модель стресу, де психологічний, або емоційний, стрес, відрізняється від фізіологічного опосередкованим впливом (через ставлення до ситуації) негативних стрес-чинників. Багато вчених вивчають цей феномен у взаємодії з пізнанням, емоціями (страх, тривога, розпач, злість, агресія) та дією (Т. Вейтц, Дж. Еверілл, Р. Лазарус, А. Лоуен, В. Райх, С. Селлс П. Фресс та ін.).

Теоретично доведено, що «хронічний стрес» об'єднує широке коло чинників його виникнення, особливостей розвитку, проявів, наслідків, передусім, таких: *біологічні* (хронічне захворювання; гормональний дисбаланс; болі різної етіології - головний біль, болі в шлунку; поганий сон і нічні кошмари, алергічні реакції – акне, дерматити); *психологічні* (психологічна травма, психологічна напруженість, інтенсивні негативні емоції, високий рівень тривожності, нездатність до самоконтролю, дезадаптованість) і *соціальні* (перевтома, постійне чи тривале моральне навантаження, некомфортні умови життєдіяльності, конфліктні міжособистісні стосунки).

Ф. Є. Василюк пов'язує хронічний стрес з відчуттям страху, зниженням настрою, депресією, суїцидальними спробами та різного роду хронічними захворюваннями. К. В. Сезамов характеризує прояви хронічного стресу за когнітивними, емоційними, фізичними і поведінковими ознаками; виділяє емоційні ознаки стресової реакції – роздратованість, відчуття самотності, невмотивоване зниження настрою, тривога, порушенням сну. Поведінкові стресові прояви виявляються в тому, що людина гірше справляється зі своїми обов'язками, швидше втомлюється, стає неухважною, дратівливою. До когнітивних проявів відносяться загальмованість, зниження концентрації уваги, негативізм. Т. М. Титаренко зазначає, що хронічний стрес характеризується наявністю постійного і значного фізичного й морального

навантаження на людину (хронічне захворювання, постійне емоційне або фізичне напруження, конфлікт стосунків), в результаті якого її нервово-психологічний та фізіологічний стан є надзвичайно вразливим.

Таким чином, у психології виділяють, в основному, два джерела виникнення хронічного стресу: тривала зовнішня стресова ситуація, яка виникає внаслідок частого переживання стану тривоги (Ю.Л. Ханін, Ч. Д. Спілбергер та ін.) та внутрішнє джерело – психологічні й психофізіологічні чинники, наприклад, певна психічна травма (Т. М. Дзюба).

Напружено-травматичні реалії сьогодення вимагають особливої уваги до проблеми профілактики та подолання хронічного стресу, зокрема у підлітків, оскільки підлітковий вік – це етап соціалізації, набуття досвіду та адаптації особистості до умов життя дорослих людей, соціальної субординації по відношенню до авторитетів за рамками сім'ї (Е. Еріксон, Г. Олпорт, Г. Салліван), що зумовлює напругу, конфлікти у стосунках з дорослими й, передусім, з батьками (В. Штерн). Підліткам притаманна легка збудливість, різка зміна настрою та переживань, суїцидальні почуття та вчинки, які супроводжуються постійним напруженням, відчуттям безпомічності, безнадійності й недосконалої, зниженою самооцінкою, різноманітними страхами – страхом смерті, болю, страхом не відповідати очікуванням значущих людей, зокрема батьків (О. І. Захаров, І. Ю. Махова, А. М. Прихожан, А. А. Реан та ін.). Серед українських вчених проблеми емоційних та стресових розладів у підлітковому віці досліджували: І. Г. Денисов (стрес як чинник асоціальної поведінки підлітків); Т. В. Касьян, І. Г. Кошлань, С. Б. Кузікова, І. С. Майор (вплив сім'ї на тривожність підлітків); Л. В. Дзюбо, Т. В. Кириченко, О. І. Косарева (механізми саморегуляції та психологічного захисту в підлітковому віці) та ін. Отже, підлітковий вік є нестабільним та вразливим і більше ніж інші періоди залежить від особливостей соціального оточення, яке може бути чинником стресового впливу як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру.

З точки зору авторів класичних зарубіжних напрямів психології та психотерапії (А. Адлера, Е. Еріксона, Г. С. Салліван, В. Сатір, Е. Фромма, К. Хорні, К. Юнга та ін.) базовим чинником, що впливає на розвиток особистості людини, є особливості її взаємин в дитинстві зі своїми батьками: неправильне виховання дитини (А. Адлер), психічний стан, спосіб життя батьків, атмосфера в сім'ї і методи виховання (К. Юнг); характер батьків, особливості поведінки та їх ставлення до дітей (Е. Фромм), тривожність та ворожість батьків (К. Хорні), проблемні (дисгармонійні) сім'ї з низькою самооцінкою, сплутаними, нереалістичними і нечесними комунікаціями, ригідними установками (В. Сатір, А. С. Співаковська). Окремі дослідження присвячені проблемі впливу стилів сімейного виховання та батьківської поведінки на психічний розвиток та психологічні стани підлітків. За Д. Баумрінд, Е. Маккобі, Дж. Мартіном найбільш травматичним стресовим впливом характеризуються авторитарний та індиферентний стилі виховання; за А. В. Петровським і В. С. Мухіною авторитарність викликає в підлітка відчуження від своїх батьків, а ліберальна вседозволеність - усвідомлення непотрібності батькам.

Проблема взаємозв'язку стилів виховання, порушень батьківського ставлення і відхилень у психічному розвитку, здоров'ї дітей ґрунтовно досліджується й з клініко-психологічних позицій (В. І. Гарбузов, А. І. Захаров, А. С. Лічко та ін.). Чинник порушення сімейного виховання, особливо стосунків «мати-дитина» в сучасній психології виділяють в якості центральної, «базової» причини стрес-чинників для

підлітків (А.М. Прихожан, М.М. Толстих, Г.Г. Філіппова). Проте, потрібно відмітити, що на сьогодні недостатньо досліджень (А.М. Прихожан, М. Сабер, Є. Токарева) щодо чинників впливу «батьківсько-дитячих» відносин, впливу сімейного виховання та стилю батьківської поведінки, які є специфічними з точки зору виникнення у підлітків стійкої тривожності і як наслідок – хронічного стресу.

Психологи (А. І. Подольський, О. Г. Прохорова, Ф. Райс, М. Раттер, А. А. Реан, В. Сатир, Н. А. Сирота, Н. Ю. Тверкова, О. Ховряк та ін.) узагальнено виділяють групи дітей, склад характеру, яких відповідає певним типам виховних дій, що практикуються в сім'ї: авторитетні батьки – ініціативні, товариські, добрі діти; авторитарні батьки – дратівливі, схильні до конфліктів діти; поблажливі батьки – імпульсивні, агресивні діти. Тому, важливим для розуміння психологічних чинників, які впливають на психоемоційні стани підлітків, зокрема стан хронічного стресу є аналіз досліджень, присвячених вивченню особливостей їх взаємин із батьками, зокрема особливостей спілкування та ставлення батьків до дітей, загалом стилю батьківської поведінки (Н. К. Бінесєва, Н. В. Канторович, В. П. Левкович, П. Ф. Лесгафт, Н. Ю. Федунін, Е.Г. Ейдеміллер і У. Юстицкіса та ін.).

Отже, як показує проведений аналіз відносини дітей і батьків складаються під впливом ряду чинників: психологічний мікроклімат в сім'ї, стиль сімейного виховання, який визначається батьківськими ціннісними орієнтаціями, установками, емоційним ставленням до дитини, особистісними властивостями батьків і дітей, зокрема їх тривожністю та рівнем психічної напруги та ін.

Це дає підстави для висновку про те, що особливості сімейних відносин підлітків з батьками суттєво впливають на їх самопочуття, а відповідно, можуть розглядатися як чинник впливу на психічне і фізичне здоров'я, психосоматичні і психоемоційні розлади та стресові стани підлітків. Проте сім'я може не лише впливати на травматизацію підлітків, підвищуючи їх чутливість до стресу, а й розвивати здатність протистояти стресу та знаходити способи його подолання.

Дослідженнями місця і значення сім'ї в профілактиці та подоланні психофізіологічних та психоемоційних розладів у дітей, зокрема підлітків займалися такі вчені: Н.Й. Величко, О. А. Карабанова, С. Б. Кузікова, В. К. Лосєва, А. І. Луньков, М. Ш. Магомед-Емінов, Р. Р. Набіулліна, М. Раттер, В. Сатір, А. С. Співаковська, Г. К. Ушаков, О. В. Царькова, Т. В. Чернова, Л. Б. Шнейдер, Л. Штейнберг та ін.. За їх висновками, існує цілий ряд шляхів, якими сім'я може запобігати травматизації підлітка, зокрема, враховуючи їх індивідуально-вікові особливості, та, обираючи, оптимальний стиль поведінки у різних життєвих ситуаціях. Батьки повинні підготувати своїх дітей самостійно долати життєві труднощі, справлятися з різними складними, в тому числі, й стресовими ситуаціями.

Викладені теоретичні положення й було покладено в основу емпіричного дослідження стилю батьківської поведінки як чинника виникнення і подолання хронічного стресу у підлітків.

У другому розділі – *«Емпіричне дослідження стилю батьківської поведінки як чинника виникнення хронічного стресу у підлітків»* - представлено методичні підходи до вивчення чинників, що зумовлюють виникнення хронічного стресу в підлітковому віці; проаналізовано деструктивні стилі батьківської поведінки, які впливають на виникнення хронічного стресу, а також стилі поведінки батьків, що сприяють подоланню хронічного стресу в підлітковому віці. Визначено та проаналізовано особливості впливу стилю батьківської поведінки на прояви

хронічного стресу у підлітків. за складовими батьківської поведінки. Висвітлено динаміку вразливості до хронічного стресу у підлітків за віком та статтю. Встановлено взаємозв'язки стилю батьківської поведінки з виявами хронічного стресу у підлітків.

Завдання констатувального етапу емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень, динаміку та особливості прояву хронічного стресу у підлітковому віці.

2. Дослідити психологічні чинники виникнення хронічного стресу в підлітковому віці.

2. Виявити взаємозв'язки стилю батьківської поведінки з проявами хронічного стресу у підлітків.

У процесі проведення експериментального дослідження, ми виходили з *припущення*, що рівень хронічного стресу (психічної напруги) в підлітковому віці, зумовлюється певними психологічними чинниками, зокрема, властивостями індивідуально-типологічних характеристик особистості підлітків та особливостями стилю батьківської поведінки (стиль виховання, ставленням, копінг-поведінка та рівень суб'єктивного контролю батьків).

На психологічний стан підлітків мають вплив: особливості співвідношення їх самооцінки та рівня домагань, рівня тривожності, особливості спілкування в колі сім'ї, ставлення до себе та до інших людей, зокрема копінг-механізми, які вони використовують при вирішенні різних, передусім, критичних життєвих ситуацій.

У результаті проведеного емпіричного дослідження за методикою «Шкали психологічного стресу» (Лемур-Тесьє - Філліон, адапт. Н.Є. Водопьянкової) встановлено, що загалом 53,7 % дівчат і 55,1% хлопців підліткового віку мають високий рівень стресу; 28% дівчат і 37,2% хлопців - середній рівень і 18,25% дівчат та 7,7% хлопців мають низький рівень психологічного стресу, що є свідченням стану дезадаптації і психічного дискомфорту переважної більшості підлітків, їх глибоких емоційних переживань та необхідності застосування широкого спектру засобів і методів для зниження у них нервово-психічної напруги. Див табл. 1.

Таблиця 1

Розподіл рівнів інтегрального показника психічної напруги (рівня стресу) у підлітків за статтю та віком (у %).

n=186

Рівні	Інтегральний показник психічної напруги у підлітків									
	Дівчата (вік)					Хлопці (вік)				
	10-11р.	12-13р.	14-15р.	15-16р.	Середній показник	10-11р.	12-13р.	14-15р.	15-16р.	Середній показник
Низький	22,3	20	8,4	22,3	18,25	18,25	0	12,5	0	7,7
Середній	33,3	40	33,3	5,5	28	36,4	50	25	37,5	37,2
Високий	44,4	40	58,3	72,2	53,7	45,4	50	62,5	62,5	55,1

Також встановлено, що з віком високий рівень психологічного стресу у підлітків зростає і до 15-16 років досягає 72,2% у дівчат та 62,5% у хлопців, що свідчить про невтішну прогностичну тенденцію щодо поширеності психологічного стресу у старших підлітків.

За опитувальником «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (STAI) ми також отримали вищі показники тривожності серед дівчат, що складало 40% порівняно з 22% у хлопців. Також встановлено позитивний кореляційний зв'язок між показниками рівня стресу та показниками рівнів особистісної ($r=0,537673$;

$p=0,000036$) й реактивної ($r=0,571438$; $p=0,0000$) тривожності на високому рівні статистичної значущості ($p<0,01$). Це означає, що, чим вищий рівень тривожності у підлітків, тим вищий рівень стресу вони переживають.

За отриманими результатами опитувальника «Шкала самооцінки та рівня домагань» (автори Т. В. Дембо та С. Я. Рубінштейн, адаптація Г. М. Прихожан) виявлений позитивний кореляційний зв'язок між показниками зазначених феноменів ($r=0,537770$; $p=0,0000$) на високому рівні статистичної значущості ($p<0,01$): чим вищий рівень домагань, тим вищий рівень самооцінки у підлітків, і навпаки. З віком спостерігається стійка тенденція до зростання показників самооцінки підлітків, проте, зміна показників рівня домагань не є такою однозначною, наприклад спостерігається суттєве зниження, порівняно з самооцінкою, дуже високого рівня домагань (самооцінка – 47%, а рівень домагань 14%) досліджуваних підлітків. Це, ймовірно, залежить від дорослішання підлітків і розуміння ними складності досягнення високих показників в реальній життєвій ситуації, особливо, підлітків, які перебувають у ситуації хронічного стресу.

Теоретичний аналіз результатів дослідження, представлений у першому розділі, дозволяє стверджувати, що стиль батьківської поведінки (*характер батьківсько-дитячих стосунків; стиль батьківської поведінки в стресі* (копінг-стратегії); *рівень суб'єктивного контролю батьків*) впливає на емоційне благополуччя підлітка.

Встановлено кореляційні зв'язки між ставленням батьків до підлітка та рівнем стресу: виявлені позитивні кореляційні зв'язки між показниками «відторгнення», ворожість, «авторитарна гіперсоціалізація», «маленький невдаха» (передусім, з боку батька) і директивності й непослідовності (передусім, з боку матері) та показниками рівня стресу підлітків (рівні статистичної значущості ($p<0,01$)).

З'ясовано, що показники рівня батьківського суб'єктивного контролю знаходяться у позитивних кореляційних зв'язках з показниками стилю батьківського ставлення та показниками рівня стресу підлітка: чим вищий рівень батьківського суб'єктивного контролю, тим вищі показники позитивного батьківського ставлення і нижчі показники тривожності та стресу у підлітків.

Також, встановлено взаємозв'язок між копінг-поведінкою батьків, що відображає міру їх готовності вирішувати життєві проблеми та вміння використовувати певні засоби для подолання власного емоційного стресу й рівнем стресу у підлітка: так використання конструктивної когнітивної копінг-стратегії батьками здебільшого зумовлює низький рівень стресу підлітка ($p \leq 0,05$); підлітки, батьки яких дотримуються конструктивної емоційної копінг-стратегії, частіше виявляють низький рівень стресу ($p \leq 0,01$). І навпаки, підлітки, батьки яких використовують неконструктивну копінг-стратегію (поведінкову, когнітивну, емоційну) виявляють високий рівень стресу $p \leq 0,01$.

На основі виділених **критеріїв** (*стан здоров'я досліджуваних; рівень психічної напруги; рівень тривожності – особистісної та реактивної; співвідношення рівня самооцінки та рівня домагань, які пов'язані з системою певних ставлень підлітків до себе, до інших, до вимог життя загалом; копінг-механізмів, які застосовують підлітки та батьки у стресових ситуаціях; особливостей оцінки підлітками батьківської поведінки й ставлення до них*) та узагальнення отриманих результатів дослідження за проведеними методиками нами визначено *рівні хронічного стресу* у підлітків (високий – 54, 4%, середній – 32,6% та низький – 13%), які, відповідно, характеризуються наявністю чи відсутністю у підлітків хронічних і психосоматичних

захворювань; відповідним рівнем показників їх інтегрального рівня психічної напруги, особистісної та реактивної тривожності, рівнем самооцінки та її адекватним чи неадекватним співвідношенням з рівнем домагань; а також використання підлітками адаптивних чи неадаптивних, а батьками конструктивних чи неконструктивних когнітивних, емоційних і поведінкових копінг-стратегій та позитивним чи негативним (директивним, ворожим, байдужим) ставленням до підлітків з боку батьків.

Отже отримані результати вказують на прямий взаємозв'язок між рівнем стресу підлітків і ставленням до них батька й матері. Високі показники директивного та ворожого ставлення з боку обох батьків та високі показники автономного (байдужого) ставлення чи простого невтручання у процес виховання та взаємодії з дитиною з боку батька, непослідовність у вихованні, передусім, матері спричиняють конфлікти та непорозуміння між батьками й дітьми та й загалом у сім'ї, що виступає обтяжуючим чинником складної соціальної ситуації розвитку у підлітковому віці й, особливо, за умови поганого здоров'я дитини, може ускладнювати перебіг її хронічних захворювань, які можуть мати психосоматичну стресогенну природу й приводити до хронізації стресових розладів.

Таким чином, визначено, що стиль батьківської поведінки (різні форми порушення батьківсько-дитячих взаємин) є чинником виникнення хронічного стресу у підлітків, а позитивне ставлення батьків, сприяє його подоланню. Це й обумовило необхідність створення комплексної програми психологічного супроводу з профілактики та подолання хронічного стресу у підлітковому віці засобами посилення конструктивного стилю батьківської поведінки.

У третьому розділі роботи – *«Програма психологічного супроводу подолання хронічного стресу у підлітковому віці»* - презентовано методологію, визначено мету, завдання та принципи формульованого експерименту. Розроблено модель корекції хронічного стресового стану підлітків; наведено результати експериментальної перевірки ефективності розробленої та апробованої програми психологічного супроводу з профілактики та подолання хронічного стресу у підлітковому віці.

Теоретичним підґрунтям для побудови програми психологічного супроводу у контексті досліджуваної проблеми є комплексний підхід до розуміння взаємодії батьків з дітьми, який базується на психоаналітичному (вивчення раннього досвіду взаємодії батьків з дітьми та його впливу на процес розвитку особистості - Д.В. Віннікот, Ф. Дольт, А. Фрейд, Е. Фром, Е. Еріксон та ін), біхевіоральному (вивчення техніки поведінки батьків при взаємодії з дитиною та формування навичок модифікації поведінки дитини – Р. Дж. Валер, Дж. Х. Вінкель, Х.Е. Морісон, Р.Ф. Петерсон та ін.) та гуманістичному (прийняття дитини, емпатійне її розуміння, щирість і природність прояву емоцій та здатність батьків використовувати широкий і різноманітний спектр комунікативних засобів спілкування, включаючи й невербальні – А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл та ін.) підходах до розвитку особистості. Вихідним методологічним положенням нашого дослідження хронічного стресу в підлітковому віці був підхід, який визначає багатоступеневість психічного здоров'я С. Д. Максименка, який підкреслює, що психічно здорова особистість відзначається стресостійкістю, усвідомлює й відстоює власні права і потреби.

Процес вироблення навичок та умінь щодо подолання хронічного стресу в підлітковому віці забезпечується дотриманням ряду умов, сутність яких складає формульований вплив (за допомогою комплексу певних засобів, методів та прийомів) на

структурні складові особистості підлітка: фізичну, соціальну та психічну. Важливим моментом у цьому процесі є врахування загальних умов розвитку і формування особистості та психологічних чинників, що впливають на виникнення та подолання стресу. Враховуючи той факт, що підлітковий вік є періодом активної соціалізації, важливою складовою є включення підлітків у різні види діяльності й міжособистісної взаємодії, що вказує на необхідність комплексного підходу до подолання проблем хронічного стресу та формування механізмів його подолання. Особливе місце в період росту та становлення особистості відіграє стиль батьківської поведінки у взаєминах з дитиною, вміння зрозуміти її почуття та переживання.

Виникнення стресових реакцій в підлітковому віці негативно впливає на всі сфери життєдіяльності: цілеспрямованість, соціальну, психологічну та фізичну активність, розвиток особистості загалом. Тому, особливої уваги потребує створення системи роботи з надання допомоги підліткам, що переживають стресову реакцію, оскільки функціонування психіки та її зрілість в підлітковому віці кардинально відрізняється від такої в дорослому віці або від періоду дитинства. Порушення дитячо-батьківських відносин приводить до виникнення багатьох психологічних проблем у підлітків і, як наслідок, хронічного стресу. Сімейні відносини є основним джерелом розвитку особистості, та значною мірою впливають на психоемоційний стан дітей та підлітків, а також формують чинники впливу на подолання стресу. Одним з найважливіших зовнішніх ресурсів підлітка є соціальна підтримка та підтримка батьків, з якими теж необхідно проводити відповідну роботу. До внутрішніх ресурсів особистості як підлітка, так і його батьків, належать адекватна «Я-концепція», позитивна самооцінка, низький нейротизм, інтернальний локус контролю, оптимістичний світогляд, емпатичний потенціал, афіліативна тенденція та інші психологічні конструкти (Е. Ейдеміллер, Д. Леві, Т. Чернова, В. Юстицкіс та ін.).

Програма психологічного супроводу профілактики та подолання хронічного стресу включала соціально-психологічний тренінг та психолого-педагогічні рекомендації для підлітків і батьків щодо позитивної міжособистісної взаємодії.

Тренінгова програма (15 занять - по 2 години кожного дня) включала такі етапи: спрямовуючий (2 заняття), психокорекційний (11 занять) та закріплюючий (2 заняття). До складу експериментальної та контрольної групи входило по 43 особи (тренінгові заняття реалізовувалися в двох підгрупах).

Мета тренінгу – формування у підлітків психологічної стійкості при подоланні життєвих стресових ситуацій; корекція дитячо-батьківських відносин, які можуть забезпечити подолання труднощів, формуючи у них позитивний життєвий досвід профілактики та подолання хронічного стресу. *Основні завдання тренінгу:* формування у підлітків навичок аутотренінгу та м'язової релаксації; позитивного ставлення до себе, до інших людей та життя загалом; упевненості в собі і відновлення та збереження адекватної самооцінки, почуття власної гідності; набуття навичок рівноправного спілкування, розвиток самоорганізації та самоуправління емоціями, набуття стійкості до невдач; розвиток у підлітків та батьків навичок безконфліктного спілкування як чинника подолання стресу, розширення знань у батьків про вплив їх копінг-поведінки на механізм подолання стресу у підлітків.

Нижче подаємо модель та узагальнену програму психологічного супроводу (Див. рис.1, табл. 2. та табл. 3).



Рис. 1. Модель корекції хронічного стресового стану підлітків

Структура психокорекційної програми соціально психологічного тренінгу з подолання хронічного стресу підлітків

Теми занять	Мета	Завдання етапу психокорекції
<i>Спрямовуючий (орієнтувальний) етап - 2 заняття – 4 год.</i>		
1. Знайомство. 2. Правила групи.	-Знайомство учасників групи; -створення атмосфери взаємної довіри й поваги.	Встановлення контакту і робочих стосунків з учасниками групи; ознайомлення з основними правилами роботи в групі, встановлення позитивної мотивації проведення тренінгу; емоційне згуртування учасників групи; вироблення активного тренінгового стилю спілкування.
<i>Психокорекційний (розвивальний) етап - 11 занять – 22 год.</i>		
1. Емпатійне слухання. 2. Управління емоціями. 3. Як я поводжу себе у стресі? 4. Стили поведінки в конфліктній ситуації. 5. Сім'я, як середовище подолання стресу. 6. Мої поведінкові сценарії. 7. Стрес. Методи подолання стресу. 8. Аутотренування, як засіб подолання стресу. 9. Умовно-рефлекторне «стримування» страху. 10. Антистресовий штурм. 11. Я впевнений	Розвиток емпатійного ставлення; розвиток навичок управління емоціями; формування навичок безконфліктної поведінки; подолання бар'єрів спілкування у процесі батьківсько-дитячих стосунків; напрацювання навичок ефективного спілкування; відпрацювання навичок диференціації емоцій; оволодіння навичками аутотренінгу, релаксації; здійснення рефлексії та самоаналізу; корекція батьківсько-дитячих відносин як психотерапевтичного середовища подолання стресу у підлітків.	Розширення знань про роль емоцій в житті особистості та їх вплив на психічне здоров'я людини; формування навичок позитивного невербального спілкування; розвиток почуття взаєморозуміння; формування невербальної поведінки, здатності усвідомлювати і передавати емоційний стан; розвиток навичок управління емоціями; усвідомлення сутності поняття, стрес-чинників, хронічного стресу; забезпечення умов для рефлексії емоційного стану, диференціації емоцій, самоаналізу емоційного стану особистості; створення умов реалізації навичок ефективного вислуховування як основного елементу корекції емоційного стану; оволодіння навичками аутотренінгу та релаксації з метою зняття емоційної напруги; відпрацювання навичок ефективного спілкування підлітків та батьків; стимулювання установок на підвищення рівня самооцінки та актуалізацію позитивних рис характеру; напрацювання індивідуальних

у собі		стратегій подолання стресу.
Закріплюючий (підсумковий) етап - 2 заняття – 4 год.		
1. Позитивний образ. 2. Підсумки.	- Рефлексія змін, що відбулися в емоційному та поведінковому стані учасників групи; - аналіз навичок, які учасники групи можуть використовувати в майбутньому.	Самоаналіз змін, які відбулися в учасників групи, рефлексія емоційного стану підлітків та їх батьків; рефлексія щодо оволодіння навичками аутотренінгу та релаксації; рівень впевненості в собі на основі зворотного зв'язку від учасників групи: підлітків та батьків; розширення сфери усвідомлюваного в розумінні своїх вчинків; відпрацювання ефективних засобів подолання стресу.

Таблиця 3

Індивідуальні та групові форми роботи з батьками і підлітками

Форми роботи	Показники подолання стресу
<i>Робота з батьками:</i> індивідуальна консультативна робота з батьками з питань виховання дітей. Проведення групових форм роботи з батьками: лекторії, круглі столи, виховні години, виступи на батьківських зборах з питань особливостей розвитку підлітків та ефективного спілкування з дітьми. Формування навичок безконфліктного спілкування.	Сприятлива сімейна ситуація, відсутність конфліктності в сім'ї, задоволеність батьківсько-дитячими відносинами; навички конструктивного спілкування батьків з дітьми.
<i>Робота з батьками:</i> індивідуальна консультативна робота з батьками з питань емоційного реагування, впливу батьківського ставлення на розвиток та здоров'я особистості підлітків; розвиток навичок безконфліктного спілкування, ефективного вислуховування, оволодіння навичками «Я-повідомлення».	Сформовані навички ефективного вислуховування та «Я-повідомлення». Позитивне ставлення до підлітка, допомога, підтримка та впевненість в його успіхах.
<i>Робота з батьками:</i> індивідуальні консультації батьків з проблем сімейних стосунків та батьківсько-дитячих відносин. Лекції, тренінги щодо індивідуально-вікових особливостей дітей підліткового віку, проблем спілкування та поведінки дітей.	Високий рівень батьківського суб'єктивного контролю, позитивність батьківсько-дитячих відносин.
<i>Робота з батьками та підлітками:</i> Індивідуальні консультації батьків та підлітків, спрямовані на формування навичок подолання стресу.	Конструктивно-адаптивна копінг-стратегія подолання стресу у батьків та підлітків.
<i>Робота з підлітками та батьками:</i> тренінг (зміна ставлення до себе та до інших, розвиток емпатії,	Здатність до емпатії; доброзичливе ставлення до

робота з розвитку навичок ефективного міжособистісного спілкування).	людей; низький рівень конфліктності; адекватна самооцінка та рівень домагань; впевненість у собі.
<i>Профілактична робота з підлітками:</i> Розвиток емоційного інтелекту. Профілактика шкідливих звичок; формування навичок релаксації для усунення нервово-психічного напруження та втоми. Проведення групових форм роботи з підлітками - інтерактивні семінари та тренінгові вправи.	Сформовані навички міжособистісної взаємодії та спілкування; високий рівень фізіологічного опору стрес-чинникам; низький рівень психічної напруги та тривожності; позитивне, активне ставлення до власного здоров'я.

Результати апробації комплексної програми психологічного супроводу профілактики та подолання хронічного стресу у підлітків засвідчили її ефективність, на що вказує суттєве зниження рівня стресу досліджуваних експериментальної групи. Узагальнені показники повторного дослідження за методикою «Шкали психологічного стресу» (авт. Лемур-Тесьє - Філіон, в адапт. Н.Є. Водопьянкової) подані у табл. 4.

Таблиця 4

Розподіл рівнів інтегрального показника психічної напруги (рівня стресу) у підлітків експериментальної та контрольної груп

n=43

Рівень стресу	Група	До експерименту						Після експерименту						t-крит
		Висок.		Серед.		Низьк.		Висок.		Серед.		Низьк.		
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Показник	ЕГ	22	51,16	14	32,56	7	16,28	10	23,26	20	46,51	13	30,23	2,146*
	КГ	21	48,84	12	27,91	10	23,25	20	46,52	15	34,88	8	18,6	
	t-крит	1,375						-2,001*						

Для визначення значущості змін нами був застосований t-критерій Стьюдента.

Після апробації програми психологічного супроводу профілактики та подолання хронічного стресу його рівень у підлітків експериментальної групи значуще зменшився порівняно з підлітками контрольної групи ($t=-2,001$ при $p \leq 0,05$). Зокрема, після здійснення психологічного впливу у підлітків експериментальної групи статистично значуще знизився рівень стресу ($t=2,146$ при $p \leq 0,05$). Так, кількість осіб з високим рівнем стресу знизилась з 51,16% до 23,26%, а з низьким його рівнем – зросла з 16,28 % до 30,23%; з середнім рівнем теж зросла з 32,56% до 46,51 % за рахунок зниження високого рівня. Зросла і кількість осіб, які мають адаптивні поведінкові стратегії подолання стресу з 18,6% до 27,91%, а тих, хто має не адаптивні навпаки – знизилась з 30,23% до 18,6 %. Такі зміни є статистично значущими ($t=- 2,578$ при $p \leq 0,05$). Значуще зросла й адаптивність емоційних копінг-стратегій в учасників експериментальної групи ($t=- 2,783$ при $p \leq 0,01$): адаптивних - з 41,86 % до 46,51%, відносно адаптивних - з 46,51 % до 48,84 %, а кількість осіб з неадаптивними стратегіями подолання стресу знизилась з 13,95 % до 4,65 %. Значущою є різниця між підлітками експериментальної та контрольної груп ($t= -3,313$ при $p \leq 0,01$).

Виявлені значущі зміни у ставленні батьків до дітей та копінг-стратегіях подолання ними стресу. Зокрема, у батьків статистично значуще зросло позитивне ставлення до підлітків: батько ($t = -2,318$ при $p \leq 0,05$), мати ($t = -2,176$ при $p \leq 0,05$). Зменшилась кількість осіб з ворожим ($t = 2,492$ при $p \leq 0,05$) та з непослідовним ставленням ($t = 2,34$ при $p \leq 0,05$). Значуще зросла кількість осіб з прийняттям дитини: батько ($t = -3,047$ при $p \leq 0,01$), мати ($t = -3,306$ при $p \leq 0,01$). Виявлені результати також є значуще відмінними від результатів контрольної групи ($t = 2,765$ при $p \leq 0,01$). Значуще знизився контроль за дітьми з боку батьків: батько ($t = 3,171$ при $p \leq 0,01$), мати ($t = 2,62$ при $p \leq 0,05$) та прагнення інфантилізувати дитину, приписати їй особисту і соціальну неспроможність: батько ($t = -2,197$ при $p \leq 0,05$), мати ($t = 2,145$ при $p \leq 0,05$). Виявлена статистично значуща різниця учасників експериментальної та контрольної груп ($t = 2,595$ при $p \leq 0,05$). Відмінність між експериментальною та контрольною групою також є статистично значущою за шкалами «контроль» ($t = -2,353$ при $p \leq 0,05$) та «ставлення до невдач» ($t = -2,657$ при $p \leq 0,01$). Значуще зросла кількість батьків з адаптивними поведінковими копінг-стратегіями ($t = -2,433$ при $p \leq 0,05$), а матерів з поведінковими ($t = -2,631$ при $p \leq 0,05$) та емоційними ($t = -3,11$ при $p \leq 0,01$) копінг-стратегіями.

Загалом, позитивні результати апробації програми психологічного супроводу проявилися у підвищенні рівня психологічних знань у підлітків та батьків про свої емоційні стани; розвитку навичок «переробки стресу» та ставлення до нього; формуванні ефективних стратегій копінг-поведінки при стресі, підвищенні рівня стресостійкості, зниженні рівнів загальної тривожності підлітків, підвищенні самооцінки та її адекватному співвіднесенні з рівнем домагань, що вказує на відсутність внутрішнього конфлікту між тим, до чого підліток прагне, і тим, що він вважає для себе можливим. Також зріс показник рівня суб'єктивного контролю батьків та ефективність їх копінг-стратегій (емоційних, когнітивних, поведінкових) при взаємодії з дітьми, що є важливим механізмом подолання хронічного стресу як самими батьками, так і створює умови для профілактики і подолання хронічного стресу у підлітків. Зріс рівень прийняття батьками дитини такою, яка вона є, бажання батьків зрозуміти її та прислуховуватися до її почуттів та думок.

Всі зазначені вище позитивні зміни вказують на адекватність та ефективність розробленої програми психологічного супроводу, спрямованої на профілактику та подолання хронічного стресу у підлітків.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичний аналіз проблеми стилю батьківської поведінки як чинника виникнення та подолання хронічного стресу в підлітковому віці; виявлено і проаналізовано стилі батьківської поведінки, які суттєво впливають на емоційний стан підлітка, формуючи стійку стресову реакцію; науково обґрунтовано критерії та визначено рівні хронічного стресу в підлітковому віці; розроблено, апробовано та впроваджено програму психологічного супроводу, яка включає засоби і прийоми профілактики та подолання хронічного стресу у підлітковому віці.

1. Стрес є нормальною реакцією здорової людини, захисним механізмом біологічної системи. Проте, у випадку, коли інтенсивність впливу та його тривалість перевищують функціональні можливості протидії організму, коли вплив має різко негативний характер, такий стан викликає дистрес (хронічний стрес). Теоретично доведено, що хронічний стрес підлітків як негативний психофізіологічний стан

постійного чи тривалого психоемоційного напруження характеризується високим рівнем інтенсивності і проявляється відчуттям тривоги, зниженням та неадекватним співвідношенням самооцінки й рівня домагань, підвищенням конфліктності міжособистісних стосунків, в результаті чого, їх психологічний та фізіологічний стан є надзвичайно вразливим, що викликає психосоматичні хронічні захворювання.

2. З'ясовано, що підлітковий вік сам по собі характеризується суттєвою перебудовою соціальних стосунків, а в сьогоденних умовах українських реалій – це ускладнюється напруженням, а, інколи, й стресово-критичним станом суспільства загалом, що відображається на стосунках батьків і дітей. Стиль виховання батьків має суттєвий вплив на психічне здоров'я та успішність соціалізації й особистісного розвитку дітей. Обґрунтовано, що стиль батьківської поведінки є складно організованим утворенням, яке характеризується структурною цілісністю й динамічністю та включає психічну, емоційну, когнітивну, поведінкову й соціальну складові. Психологічні особливості підліткового віку знижують поріг чутливості дітей до дії стрес-чинників (біологічних, психологічних і соціальних) та провокують хронічний характер стресових станів. У процесі вивчення психологічних чинників виникнення та подолання хронічного стресу в підлітковому віці необхідно враховувати вікову специфіку психофізіологічного та психоемоційного розвитку підлітка, особливості сімейних відносин, стиль батьківського виховання та поведінки.

3. На основі виділених критеріїв та узагальнення емпіричних результатів дослідження встановлено, що більше половини підлітків мають *високий рівень* хронічного стресу; ще близько третини підлітків мають *середній рівень* хронічного стресу і лише п'ята частина - *низький рівень* хронічного стресу. Хронічний стрес різною мірою проявляється у дівчат та хлопців, що може пояснюватись особливостями гендерних ролей, стереотипів та соціальних настанов, яким підлітки прагнуть відповідати, а також підкріплюються відповідними батьківськими очікуваннями. Також, з віком у підлітків зростають рівневі показники хронічного стресу.

4. Виявлено основні складові стилю батьківської поведінки, які впливають на виникнення та подолання хронічного стресу у підлітків (стиль виховання, рівень батьківського самоконтролю, копінг-стратегія поведінки батьків у стресовій ситуації). Встановлено взаємоз'язок між копінг-поведінкою батьків, що відображає міру їх готовності вирішувати життєві проблеми та вміння використовувати певні засоби для подолання власного емоційного стресу й рівнем стресу у підлітка: використання конструктивної когнітивної та емоційної копінг-стратегії батьками здебільшого зумовлює низький рівень стресу підлітка; і, навпаки, підлітки батьки яких використовують неконструктивну копінг-стратегію (поведінкову, когнітивну, емоційну) виявляють високий рівень хронічного стресу.

Отримані результати вказують на прямий взаємозв'язок між рівнем стресу підлітків і поведінковими стратегіями та ставленням до них батька й матері. Високі показники директивного та ворожого ставлення з боку обох батьків та високі показники автономного (байдужого) ставлення чи простого невтручання у процес виховання та взаємодії з дитиною з боку батька, непослідовність у вихованні, передусім, з боку матері спричиняють конфлікти та непорозуміння між батьками й дітьми та й загалом у сім'ї, що виступає обтяжуючим чинником складної соціальної ситуації розвитку у підлітковому віці, може викликати психосоматичні порушення й

приводити до хронізації стресових розладів. Таким чином, підтверджено, що стиль батьківської поведінки: вороже ставлення, директивність, байдужість батьків до дітей та непослідовність у їх вихованні є чинником виникнення хронічного стресу у підлітків; і, навпаки, позитивне доброзичливе ставлення, розуміння та підтримка батьків, високий рівень їх суб'єктивного контролю, конструктивна батьківська поведінка сприяють його подоланню.

5. Теоретичним підґрунтям програми подолання хронічного стресу у підлітків є положення про: багатоступеневість психічного здоров'я особистості, необхідність врахування раннього досвіду взаємодії батьків з дитиною, вплив особливостей поведінки батьків на формування навичок модифікації поведінки дитини, прийняття дитини, емпатійне ставлення. Модель корекції хронічного стресового стану підлітків включає його чинники, розвиток ефективної міжособистісної взаємодії через формування конструктивного стилю батьківської поведінки та психокорекцію емоційного стану підлітка.

6. Результати апробації комплексної програми психологічного супроводу профілактики та подолання хронічного стресу у підлітковому віці доводять її ефективність, про що свідчить динаміка рівневих показників психологічної напруги та стресу досліджуваних підлітків експериментальної групи до та після формувального експерименту, що підтверджено результатами статистичної обробки, аналізу та інтерпретації отриманих даних. Результатом впровадження програми стало: підвищення рівня усвідомленості підлітками та батьками чинників стресу та шляхів і способів його подолання через більш конструктивні копінг-стратегії (когнітивні, емоційні та поведінкові); зниження рівня реактивної та особистісної тривоги; об'єктивація самооцінки підлітків та її співвіднесеність з рівнем домагань; набуття навичок зниження рівня психічного напруження та стресових реакцій у ситуаціях реактивної тривожності; підвищення рівня суб'єктивного контролю батьків, що істотно вплинуло на гармонізацію дитячо-батьківських стосунків, відношення підлітків до себе, до інших та до життя загалом і продемонструвало ефективність запропонованої нами програми психологічного супроводу, спрямованої на профілактику та подолання хронічного стресу в підлітків.

Проведене дисертаційне дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми та відкриває перспективи подальшої дослідницької роботи щодо визначення взаємозалежності між індивідуальними психофізіологічними особливостями підлітків та психологічними чинниками виникнення та подолання у них стресових розладів.

Список наукових праць, опублікованих за темою дисертації.

Статті у вітчизняних фахових наукових виданнях:

1. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як детермінанта виникнення та подолання тривожності у підлітковому віці./ О. В. Анопрієнко //Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т XIII., Ч. 6. – К., 2011. – 472 с. – С.17-24.
2. Анопрієнко О. В. Сім'я як чинник виникнення психоемоційних порушень підлітків./ О. В. Анопрієнко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Серія 12. – Вип. 37 (61). К. – 2012. – 355 с. – С. 171-174.
3. Анопрієнко О. В. Чинники виникнення хронічного стресу у підлітків хворих на онкологічні захворювання./ О. В. Анопрієнко// Збірник наукових праць Інституту

психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології Том / За редакцією академіка С.Д. Максименка. К. – 2012. – С.13 - 19.

4. Анопрієнко О. В. Порушення дитячо-батьківських взаємин як чинник виникнення хронічного стресу у підлітків./ О. В. Анопрієнко// Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. - Серія 12. – Вип. 43 (67). К. – 2014. – 421 с. – С. 52-59.

5.Анопрієнко О. В. Стосунки у сім'ї як чинник виникнення хронічного стресу в підлітковому віці. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: збірник наукових праць/ Ред. кол.: Євтух В.Б. (гол. ред.). – Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2015. – Вип.19-20. – 294с. – С.214-225.

Статті у зарубіжних виданнях.

6. Аноприенко Е. В. Психологические особенности взаимосвязи стиля родительского поведения с уровнем тревожности и стрессовых проявлений у подростков/ Е. В. Аноприенко //Проблемы современной науки: сборник научных трудов: выпуск 13. – Ставрополь: Логос, 2014. – 168с. – С. 3-13.

7. Аноприенко Е. В. Стиль родительского поведения как фактор хронического стресса в подростковом возрасте. / Е. В. Аноприенко//Психологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2014. – №10(88) Ч. – 1. – С.13-17.

Статті у інших вітчизняних наукових виданнях:

8.Анопрієнко О. В. Формування психосексуального розвитку дитини з порушенням статевого диференціювання./О. В. Анопрієнко// ТОВ «ВІТ-А-ПОЛ» Український журнал дитячої ендокринології. – №2(18). – Київ. 2016. – 94 с. – С.71-74.

Матеріали наукових та науково-практичних конференцій:

9. Аноприенко Е. В. Психологические особенности взаимосвязи стиля родительского поведения с уровнем тревожности и стрессовых проявлений у подростков. Geneva(Switzerland), the 8th of August, 2014/ Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists “Science”, Geneva, 2014,V.3. – р. – 245 с. – С. 101-111.

10. Анопрієнко О.В. Актуальні питання психологічної допомоги підліткам та молоді в умовах «Клінік дружніх до молоді»/ О.В. Анопрієнко// Збірник тезисів III-я Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання та перспективи розвитку медичної допомоги і соціальних послуг підліткам та молоді на принципах «дружнього підходу» в Україні». Київ, 2016. – 91с. – 44-45.

11. Анопрієнко О. В. Посттравматичний стресовий розлад у дітей підліткового віку із зони АТО/ О.В. Анопрієнко// Збірник тезисів III-я Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання та перспективи розвитку медичної допомоги і соціальних послуг підліткам та молоді на принципах «дружнього підходу» в Україні». Київ, 2016. – 91с. – С. – 60-61.

12. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як детермінанта хронічного стресу у підлітків/ О. В. Анопрієнко /III міжнародна науково-практична конференція «Генеza буття особистості». – К: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». – 2017. – 254 с. – С. 59-60.

АНОТАЦІЇ

Анопрієнко О. В. *«Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу у підлітковому віці»*. – На правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07. – педагогічна та вікова психологія. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2017.

Дисертація присвячена аналізу стилю батьківської поведінки як чинника виникнення та подолання хронічного стресу у підлітковому віці. На основі виділених критеріїв та узагальнення отриманих емпіричних результатів дослідження визначено рівні розвитку хронічного стресу у підлітків (високий, середній, низький).

Досліджено вікові та гендерні особливості виникнення та прояву хронічного стресу у підлітків. Визначено взаємозв'язок між рівнем розвитку хронічного стресу та стилем батьківської поведінки. Доведено, що найбільш травматичним стресовим впливом вирізняються авторитарний, автономний (індиферентний) та ліберальний стилі виховання.

Побудовано психокорекційну модель, на основі якої обґрунтовано, розроблено та апробовано комплексну програму психологічного супроводу профілактики та подолання хронічного стресу у підлітків. Доведено ефективність авторської програми та необхідність її впровадження у виховному процесі.

Ключові слова: стиль виховання, стиль батьківської поведінки, батьківське ставлення, рівень суб'єктивного контролю батьків, копінг-стратегії у стресових ситуаціях, підліток, стрес, хронічний стрес, психічна напруга, тривожність, самооцінка та рівень домагань, виникнення та подолання хронічного стресу у підлітків.

Anopriienko O. V. *“Parental behaviour as a factor of occurrence and coping with chronic stress at age of adolescence”*. – Manuscript copyright. A thesis that means for a candidate to get a Ph.D. degree in psychological sciences as trained in the field of 19.00.07. – pedagogical and developmental psychology at National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, 2017.

The thesis is devoted to the analysis of the style of parental behavior as a factor in the emergence and overcoming of chronic stress in adolescence. Based on theoretically identified criteria and generalization of the empirical results of the study, levels of development of chronic stress in adolescents (high, medium, low) were revealed, described and analyzed. It was ascertained that with age, the levels of chronic stress increase; also the girls have higher levels than the guys.

Empirically proven statistically significant relationship between the level of chronic stress of adolescents and behavioral strategies of parents, in particular directive and hostile attitude on the part of both parents, autonomous (indifferent) attitude on the part of the father and inconsistency in the upbringing of the mother.

The results of approbation of the psycho-correction model and the author's program "Psychological support of prevention and overcoming of chronic stress in adolescents" have shown its effectiveness, as evidenced by the dynamics of the level indices of psychological stress and stress of the adolescents of the experimental group before and after the forming experiment, which is confirmed by the results of statistical processing, analysis and interpretation of the obtained data.

The key words: the style of parenting, the style of parental behaviour, parents attitude, the level of psychological control of parents, coping strategies in stressful situations, a teenager, stress, permanent stress, psychological intensesness, anxiety, self-assessment and the level of pursuits, the development and coping with permanent stress in teenagers.

Аноприенко Е. В. «Стиль родительского поведения как фактор возникновения и преодоления хронического стресса в подростковом возрасте». - На правах рукописи. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07. - педагогическая и возрастная психология. Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, Киев, 2017.

Диссертация посвящена анализу стиля родительского поведения как фактора, возникновения и преодоления хронического стресса в подростковом возрасте. На основе выделенных критериев определены уровни развития хронического стресса у подростков (высокий, средний, низкий).

Исследованы возрастные и гендерные особенности возникновения и проявления хронического стресса у подростков. Выявлена взаимосвязь между уровнем развития хронического стресса и стилем родительского поведения. Наиболее травматическим стрессовым воздействием отличаются авторитарный, автономный (индифферентный) и либеральный стили воспитания.

Построено психокоррекционную модель, на основании которой обоснованно, разработано и апробировано комплексную программу психологического сопровождения профилактики и преодоления хронического стресса у подростков. Доказана эффективность авторской программы и необходимость ее внедрения в воспитательном процессе.

Ключевые слова: стиль воспитания, стиль родительского поведения, родительское отношение, уровень субъективного контроля родителей, копинг стратегии в стрессовых ситуациях, подросток, стресс, хронический стресс, психическое напряжение, тревожность, самооценка и уровень притязаний, возникновение и преодоление хронического стресса у подростков.



Підписано до друку 25.11.2017 р. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Гарнітура Times.

Наклад 100 пр. Зам. № 282

Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9

Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.

(044) 239-30-26.