Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2000.

Inglehart R. The silent revolution in Europe: intergenerational change in post-industrial societies // American Political Science Review. – № 65.

Rokeach M. The Open and Closed Mind. – New York : Basic Books, 1960.

Schwartz S. H., Bilsky W. Toward a Universal Psychological Structure of Human Values // Journal of Personality and Social Psychology. – 1987. – Vol.58. – № 5.

A. Fedorenko. Content and Structure of Value-Semantic Development of Students.

Article devoted to the problem analyzing of specific value-semantic development of students. The structure of value-semantic personal development and specific structure of values in students. Analyzed the content of value-semantic development of students and found that it serves one of the priority issues in contemporary scientific quest.

Keywords: *values, meanings, valued orientations, valued-semantic sphere, value-semantic development, student young people.*

УДК 316.356.2:159.944.4-053 ***О. В. Анопрієнко***

СТОСУНКИ У СІМ'Ї ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У статті розглядається ставлення батьків до дитини в родині та їх вплив на емоційний стан і особистісні властивості підлітка. Досліджується стиль поведінки батьків при стресі та його вплив на рівень тривожності у підлітків. Акцент в теоретичному та емпіричному аналізі робиться на порушеннях взаємин між батьками й дітьми як чинника виникнення хронічного стресу у підлітків.

Ключові слова: *підліток, емоційні стани, стиль поведінки батьків, стрес, чинники стресу, хронічний стрес.*

Постановка проблеми дослідження. Сімейні взаємовідносини є джерелом розвитку особистості та значною мірою впливає на психоемоційний стан дітей та підлітків. Так численні дослідження з проблем дорослішання «кризи» підліткового віку доводять, що стиль виховання сім'ї впливає на його емоційний стан, соціальний розвиток та поведінку. Необхідно зазначити що особливе місце в період росту та становлення особистості відіграє стиль батьківської поведінки в взаєминах з дитиною, вміння зрозуміти її почуття та

переживання. Часто підлітку притаманне відчуття тривоги, самотності, також страхи не відповідати вимогам очікувань батьків, опинитися нижче їх очікувань. Всі ці переживання приводять до стану постійної напруги [Хухлаєва, 2005, с. 85-96]. Так криза підліткового віку полягає в тому, що через емансипацію за власну незалежність підлітком задовольняє потребу у самопізнанні, впевненості в собі, здатності покладатися на себе, отримує досвід поведінки, що дозволяє в подальшому самостійно справлятися з життєвими труднощами дорослішання. Так підліток прагне досягнути его – ідентичності, особистісної цілісності, впевненості, прагнення до подальшого розвитку [Прихожан, 1997, с. 87]. Емоційна сфера в підлітковому віці є найбільш вразливою, що впливає на виникнення у них стійких емоційних порушень і як наслідок хронічного стресу [Прихожан, 1997, с. 58]. Виникнення хронічного стресу в підлітковому віці негативно впливають на всі сфери життєдіяльності особистості, на її розвиток, цілеспрямованості, психологічну та фізичну активність, соціалізацію та соціальну адаптацію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підлітковий вік є сенситивним до сприйняття себе, фізичних змін, які з ними відбуваються в період дорослішання. Підлітковий вік вважається періодом активної соціалізації, який характеризується бажанням спілкування з однолітками, реакціями «згуртованості», пізнання нових навичок, вмінь. Порушення дитячо-батьківських взаємовідносин приводить до виникнення багатьох психологічних проблем у підлітків і як наслідок хронічного стресу.

Дослідженням стресових станів, їх виникненням та розвитком, проявам та наслідками займались як вітчизняні так і закордонні науковці, а саме: Т.А. Немчин,1983; Г. К. Ушаков, 1978; J. W. Green. L. S. Walker, 1997; H. Hartmann, 1981; J. C. Quick, C. D. Spielberger, 1994; J. Kennard. 2008; та інші.

Дослідженням в області біологічного і фізіологічного стресу, психологією і фізіологією емоцій, адаптацією особистості до екстремальних умов, розвиток психосоматичних захворювань займались дослідники: Г.А.Сельє, 1986; Р.С.Лазарус,1970,1989; И.С. Кон, 1989; H. A. Selye, (1936, 1938); P. Kramer, J. Hinojosa, 2003; J. Kennard, 2008; та інші.

У вітчизняній психології теоретичні, методологічні і практичні питання розвитку стресу і протидії йому найшли відображення у працях: С. Д. Максименка, 2002; С. О. Ставицької, 1999; Л. Г. Терлецької, 2003, Н. І. Пов'якель, 2010.

Формулювання цілей статті: *Мета дослідження:* провести теоретичний аналіз стилю батьківської поведінки на адаптацію підлітка до стресової ситуації

та саморегуляцію психологічного стану підлітка; емпірично визначити рівні тривожності підлітків від стилю батьківського виховання, рівня суб'єктивного контролю батьків, копінг-стратегії батьківської поведінки при стресі, як чинників, що впливають на адаптаційні механізми подолання стресу.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні стилю батьківської поведінки як чинника виникнення та подолання хронічного стресу в підлітковому віці.

Теоретичні засади, методологія та характеристика емпіричної бази дослідження. Аналіз досліджень засвідчує, що основна увага в роботах приділяється стресовим впливам і проявам і в меншому ступені впливу стилю батьківської поведінки, на виникнення та подоланню хронічного стресу у підлітковому віці. Недостатній рівень вивчення цього аспекту, відсутність відповідних рекомендацій щодо стилю поведінки в стресовій ситуації, як чинника, який впливає на адаптацію щодо стрес фактора, формування захисних механізмів подолання та профілактики хронічного стресу у підлітків дають підстави для проведення дослідження у цьому напрямку.

Дослідженню стилю батьківської поведінки як чинника виникнення та подолання хронічного стресу у підлітків набуває соціальної значимості, як можливого фактору підвищення ефективності надання психологічної допомоги у сфері діяльності психолога-практика.

Експериментальна база дослідження. Впродовж 2010-2014 років проводилось дослідження спрямоване на діагностику стилю батьківської поведінки, як чинника виникнення та подолання хронічного стресу підлітків за методиками Опитувальник «Поведінка батьків і відношення підлітків до них» (ADOR – скорочено, підлітки про батьків) Е. Шефера модифіковано та адаптовано З. Матейчиком і П. Ржичаном.

Вибірку досліджуваних склали 172 опитуваних, із них: 86 підлітки 13-16 років, та їх батьки у кількості 86 осіб, які звернулися за психологічною допомогою до Центру медико-психологічної, соціально-реабілітаційної допомоги Національної дитячої спеціалізованої лікарні «ОХМАТДИТ» м. Києва. Проведене дослідження дозволило нам визначити співвідношення між рівнем тривожності підлітків та стилем батьківської поведінки. Стиль батьківської поведінки було досліджено за наступними складовими: стилем виховання, рівнем самоконтролю та стилем поведінки в стресовій ситуації. З цією метою було використано наступні методики: опитувальник батьківського відношення О.Я. Варга, В.В. Століна; опитувальник «Копінг-механізми» Е. Хайма; тест: оцінка рівня суб'єктивного контролю М. Снайдера.

З метою дослідження стану представленості хронічного стресу у підлітків, автором були відібрані ряд ознак, що є структурними елементами декількох тестових методик. Перш за все, для дослідження розповсюдження стресу, був взятий інтегральний показник психічної напруги (ІППН), що визначався у підлітків, він входить до Шкали психологічного стресу PSM-25 (Лемур, Тесье та Філліон, в перекладі та адаптації Н.Є.Водопьянової). Даний показник визначає рівень психологічного стресу у досліджуваних підлітків. Також, для визначення характеру, особливостей та поширеності хронічного стресу були використані додаткові показники: реактивної (ситуативна) та особистісної тривоги за методикою Ч. Д. Спілбергом (США) адаптованою Ю. Л. Ханіним; рівень самооцінки та домагань за методикою Дембо-Рубінштейна в модифікації А. М. Прихожан.

Аналіз результатів емпіричного дослідження інтегрального показника психічної напруги, стресу, а саме його поширеність представлені в таблиці 1. Аналіз був проведений щодо підлітків 13-16 років. Так серед підлітків 13 років переважає високий рівень психологічного стресу. Він виявлений майже у половини досліджуваних даного віку і складає 44,8% від усієї вибірки. Поширеність високих показників серед хлопців та дівчат майже однакова і складає 44,4% та 45,4% відповідно (Див. табл. 1.)

Таблиця 1.

Результати інтегрального показника психічної напруги підлітків (у %)

Стать	Дівчата			Хлопці		
Якісний показник	низький	середній	високий	низький	середній	високий
13 років (29 осіб)	22,2	33,3	44,4	18,2	36,4	45,4
14 років (11 осіб)	20	40	40	0	50	50
15 років (20 осіб)	8,3	33,3	58,3	12,5	25	62,5
16 років (26 осіб)	22,2	5,5	72,2	0	37,5	62,5

Серед підлітків 14 років однаково представлений середній та високий рівень психологічного стресу та складає 45,5%. В даній віковій категорії більш поширені високі показники рівня психологічного стресу серед підлітків чоловічої статі. Всі підлітки – хлопці, що брали участь у дослідженні мають високий чи середній рівень психологічного стресу.

Серед підлітків 15 років показники рівня психологічного стресу демонструють прогресуючий характер. Порівняно з показниками підлітків 14

років, хронічний стрес стає більш діагностично вираженим та характерний 60% підлітків. Тобто, більше ніж дві третини підлітків мають виражений психологічний стрес, що виступає свідоцтвом стану дезадаптації і психічного дискомфорту, глибоких емоційних переживань серед підлітків хлопців 15 років та необхідності застосування широкого спектру засобів і методів для зниження нервово-психічної напруги, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

Поширеність серед підлітків 16 років дезадаптивного високого рівня психологічного стресу набуває ще більш критичних показників і складає майже 70% всіх досліджуваних даної вікової категорії. Це свідчить про невтішну прогностичну тенденцію щодо поширеності психологічного стресу серед старших підлітків. Так серед дівчаток підлітків високі показники більш виражені ніж у хлопців і складають 72,2 %, але показник представленості психологічного стресу серед підлітків хлопців 16 років також залишається доволі високим і складає 62,5%.

Аналізуючи рівень психологічного стресу серед підлітків за віком (Див. рис. 1.) ми можемо зробити висновок, що його рівень прояву дуже високий у підлітків всіх років, але у старших підлітків 1 (5, 16 років) спостерігаються найбільш критичні показники, що проявляється різким зниженням настрою, песимізмом щодо свого майбутнього, вибору професії, рівнем самооцінки, порушенням соціальних зв'язків, не бажанням спілкування з однолітками, конфлікту з батьками.

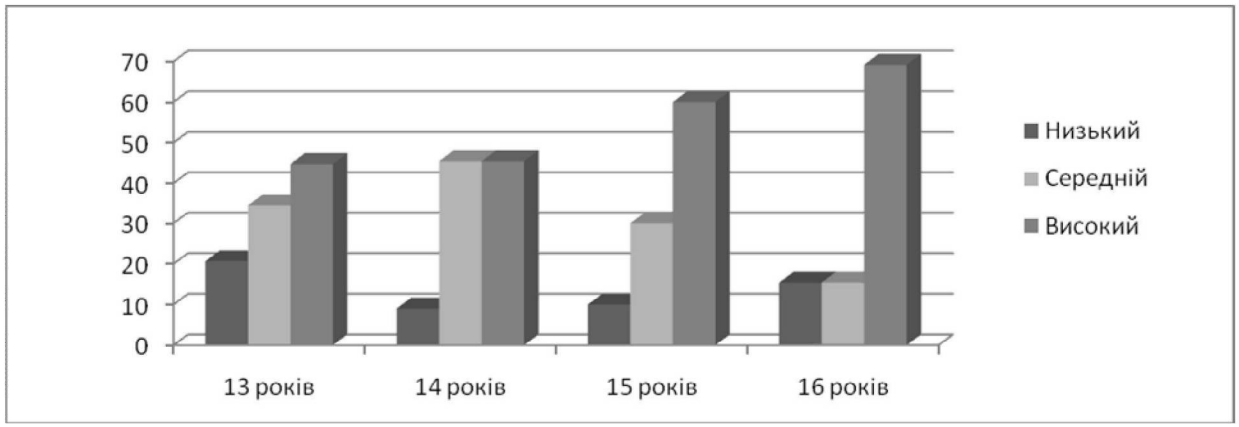


Рис. 1. Розподіл кількісних показників рівнів психологічного стресу підлітків за віком

Одним із важливих показників наявності стресу – є рівень тривожності у підлітків. Нами було досліджено рівень тривожності за методикою Ч.Д. Спілберга – Ю. І. Ханіним. Дана методика є надійним і інформативним

способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісна тривожності (як стійка характеристика особистості).

Високі показники тривоги (РТ) серед підлітків 13 років складали 20,7%; 14років - 27,3%; 15 років - 40%: 16 років - 42,3%. Найбільш високі показники прояву реактивної тривожності, як вже зазначалось вище, отримані у більш старших підлітків 15 та 16 років, що дає нам підстави вважати цю категорію підлітків найбільш вразливою до стресу.

Аналізуючи показники дослідження прояву особистісної тривоги (ОТ) за віком, ми приходимо до висновку, що найвищий рівень особистісної тривожності, відмічався також у старших підлітків, а саме серед підлітків 15 та 16 років, так 40% та 42% відповідно. Високі показники, ОТ характеризують стійку схильність підлітків сприймати певний діапазон ситуацій як загрозливих, що призводить до сильних емоційних переживань, високого почуття тривоги, та вказує на негативну прогностичну тенденцію щодо поширеності психологічного стресу серед старших підлітків. Враховуючи високі показники поширеності стресу та тривожності, підлітки 15, 16 років характеризуються як найбільш вразливі з проблем адаптації, подолання стресу.

При дослідженні дитячих та батьківських взаємин за опитувальником «Поведінка батьків і відношення підлітків до них» (ADOR) Е. Шефера, ми отримали наступні результати: тільки третина (27% (POZ)) підлітків відчувають позитивне ставлення до них батька, що виражається в емоційній підтримці, співчутті, прояву любові. В той же час 25% (DIR) підлітків відповіли, що батько проявляють через мірну вимогливість, непоступливість, нав'язування думок. Негативізм, ворожість прояви відкритої агресії відчувають майже 36% (HOS) підлітків. Авторитарність в вимогах і вихованні відзначили 27% (AUT) підлітків. Про непослідовність дій і вимог в вихованні батька відповіли 31% (NED) опитаних підлітків (Див. таб. 2).

Таблиця 2.

Оцінка підлітками поведінка батьків та свого ставлення до них (ADOR) (у %)

Батько					
	бали				
Категорії	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
POZ	9,4	31,0	32,4	14,8	12,2
DIR	8,1	31,0	33,8	17,5	9,4

HOS	8,1	16,2	40,5	20.2	14,8
AUT	16,2	21,6	25.6	21,6	14,8
NED	9,4	13,5	35,1	25,6	16,2
Мати					
	бали				
Категорії	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
POZ	9.3	22	31,3	27,9	9.3
DIR	8,1	39,5	31,3	13,9	6,9
HOS	10.4	20,9	34,8	20,9	12.7
AUT	13.9	24.4	23,2	25,5	12,7
NED	11,6	19.7	36,0	22,0	10.4

Загальна вибірка підлітків щодо ставлення (див. табл. 2.) до них за шкалами позитивного відношення та прояву любові була більшою у матерів 36% (POZ) проти 27% ніж у батьків. Директивні прояви в вихованні у матерів були менше 18% (DIR) ніж у батьків 25%. Негативізм, ворожість прояви відкритої агресії зі сторони матері відчувають 33% (HOS) підлітків, щодо відношення батька близький показник 36%. Авторитарність в вимогах і вихованні відзначили більша кількість підлітків з боку матерів, що складає 38,2% (AUT) проти 27% з боку батька. Непослідовність дій і вимог у вихованні матерів відзначили 32% (NED) опитаних підлітків, що близько до показників непослідовності батьківського виховання 31%.

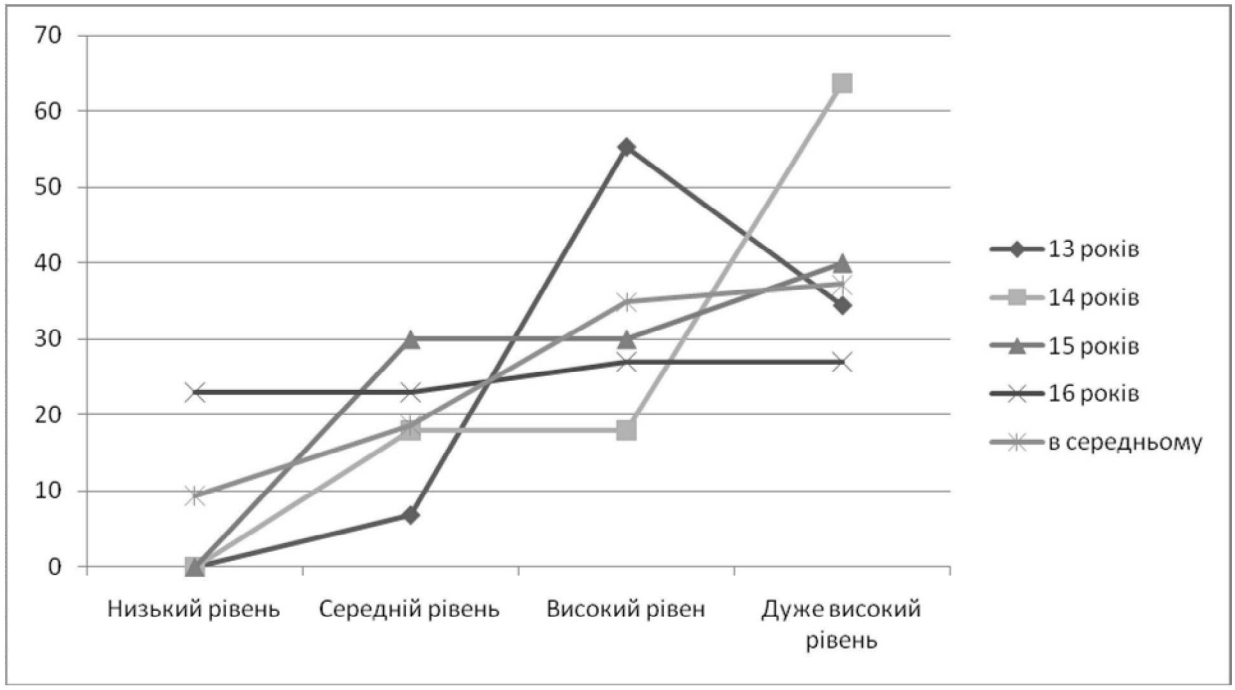


Рис.2. Кількісні показники загального рівня самооцінки підлітків

При обробці загальних показників самооцінки досліджуваних підлітків (рис.2.) ми отримали наступні данні: низький рівень самооцінки - 9,3%; середній - 18,6%; високий - 34,9%; дуже високий - 37,2%. Отриманні показники свідчать про наявні тенденції до завищеної самооцінки, як компенсаторного механізму формування подолання стресу. У молодших підлітків 13, 14 років рівень самооцінки неадекватно завищений, що може свідчити про низький рівень адаптації до стресу. У старших підлітків 15 та 16 років самооцінка набуває тенденції до неадекватно заниженої, особливо за шкалами здоров'я, що також свідчить про наявність порушення адаптаційних механізмів подолання стресу.

Ми провели вимірювання соціального самоконтролю (або комунікативного контролю), а саме здатності батьків здійснювати контроль над своєю поведінкою і, тим самим, впливати на формування адаптаційних механізмів подолання стресу у підлітків за методикою М. Снайдер (Тест: оцінка рівня суб'єктивного контролю). Комунікативний контроль грає важливу роль в організації безконфліктного міжособистісного спілкування і тісно пов'язаний з емоційною сферою та з рівнем саморегуляції людини.

Аналізуючи результати діагностики ми отримали наступні результати, батьки дітей, які дотримуються стилів у взаємодії із дітьми «авторитарна гіперсоціалізація» та «маленький невдаха», виявляють низький рівень суб'єктивного батьківського контролю. Про це свідчать встановлені негативні зв'язки між показниками рівня батьківського суб'єктивного контролю та показниками стилю батьківського ставлення «авторитарна гіперсоціалізація» ($r=-0,398831$; $p=0,000143$) на високому рівні статистичної значущості ($p<0,01$) та між показниками рівня батьківського суб'єктивного контролю та показниками стилю батьківського ставлення «маленький невдаха». Від'ємне значення коефіцієнта рангової кореляції дає підстави стверджувати наступне: чим вищі показники рівня батьківського суб'єктивного контролю, тим нижчі показники рівня стресу відчуває підліток.

Стилі ставлення батьків, як «авторитарна гіперсоціалізація» та «маленький невдаха» також є найбільш несприятливо на рівневі стресу, який переживають підлітки (виявлені позитивні кореляційні зв'язки між показниками рівня стресу підлітка та показниками стилю батьківського ставлення «авторитарна гіперсоціалізація»($r=0,370309$; $p=0,000449$)на високому рівні статистичної значущості ($p<0,01$)).

Водночас ворожа поведінка батька сприяє розвиткові у підлітка високого рівня тривожності (як реактивної, так і особистісної). На це вказують виявлені

позитивні кореляційні зв'язки між показниками рівнями ворожості батька та показниками рівнів реактивної (r=0,245310, при p=0,022815) та особистісної (r=0,276931, при p=0,009844) тривожності підлітка на рівні статистичної значущості (p<0,05) та на високому рівні статистичної значущості (p<0,01) відповідно.

Ворожість у ставленні батька до підлітка також негативно позначається на рівневі домагань дитини. Чим ворожіше батько ставиться до підлітка, тим менший рівень домагань дитина виявляє. На такий висновок вказує виявлений негативний кореляційний зв'язок між показниками рівнів домагань підлітка та показниками рівнів ворожості батька (r=-0,247798; p=0,021428) на рівні статистичної значущості (p<0,05).

В той же час позитивне ставлення батька до підлітка супроводжується прийняттям дитини, що виявляється у повазі індивідуальності підлітка, схваленням його інтересів та планів, прагненням проводити багато часу з ним тощо. Свідченням цього є виявлений позитивний кореляційний зв'язок (r=0,230413; p=0,032818)між показниками позитивності ставлення до підлітка батька та показниками прийняття дитини як стилю батьківського ставлення на рівні статистичної значущості (p<0,05).

Таблиця 3.

Взаємозв'язок копінг-стратегій поведінки батьків з рівнем стресу підлітків, (n=86)

Показники	**$\varphi_{емп}$**	**p**
Конструктивна копінг-стратегія батьків (поведінковий копінг) – високий/низький рівень стресу підлітка	2,12	≤ 0,05
Конструктивна копінг-стратегія батьків (когнітивний копінг) – високий/низький рівень стресу підлітка	1,54	≤ 0,05
Конструктивна копінг-стратегія батьків (емоційний копінг) – високий/низький рівень стресу підлітка	4,289	≤ 0,01

Виявлені залежності між показниками рівня стресу підлітка та типами копінг-стратегій поведінки батьків (Див. таб. 3). Емпіричне значення $\varphi_{емп}$= 2,12 для показників конструктивної копінг-стратегії батьків (поведінковий копінг) та показників рівня стресу підлітка(високий/низький) статистично значуще на

рівні $p \leq 0,05$. Зокрема, це означає, що у батьків, які у своїй поведінці дотримуються конструктивної поведінкової стратегії, підлітки мають нижчий рівень розвитку стресу.

Висновки. Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дає можливість констатувати, що наявний взаємозв'язок між показниками рівня психологічного стресу підлітків та показниками рівня батьківської поведінки: стилем виховання, рівнем самоконтролю та стилем поведінки в стресовій ситуації батьків. Найбільше вразливою категорією є старші підлітки 15 та 16 років. На рівень стресу підлітків впливають негативні емоційні реакції батьків: чим агресивніші їх поведінкові прояви, тим вищий рівень стресу у підлітків.

Також встановлено взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем стресу: чим нижчі показники рівня домагань, тим вищий показники рівня особистісної та ситуативної тривожності підлітків. У тісному взаємозв'язку перебувають показники рівня домагань підлітка з показниками рівня його самооцінки, так чим вищий рівень домагань, тим вищий рівень самооцінки у підлітків, і навпаки.

На рівень стресу підлітків впливає рівень суб'єктивного контролю батьків та їх копінг-стратегії поведінки, так чим нижчий рівень суб'єктивного контролю та дезадаптовані поведінкові стратегії батьків, тим вищий рівень стресу у підлітків і, навпаки. Таким чином стиль батьківської поведінки є основним чинником як виникнення, так і подолання хронічного стресу підлітків.

Д ж е р е л а:

Немчин Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. – Ленинград, 1983.

Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов: Учебник. – 2-е изд., испр., доп. – Москва : Московский психолого-социальный институт. – Флинта, 2003.

Кон И. С. Психология ранней юности. – Москва, 1989.

Корнилова Т.В. Экспериментальная психология: Теория и методы: учебник для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. "Психология". - Москва : Аспект Пресс, 2002.

Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: учеб. пособие. – Москва : Издательский центр «Академия», 2000.

Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Ленинград : Медицина, 1970.

Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. - Москва-Женева, 1989.

Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей // Авторські програми з психології / [упор. О. Главник]. – Київ : А 22. Шк. Світ.; Психол. б-ка, 2002.

Пов'якель Н.І. Практична психологія професійної адаптації / дезадаптації / Пов'якель Н.І., Федоренко А.Ф Навчальний посібник (для студентів психологічних спеціальностей). – Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010.

Прихожан А. М. Проблема подростковогокризиса // Психологическая наука и образование, №1, 1997.

Практикум по психологии здоровья [под ред. Г. С. Никифорова]. – Санкт-Петербург : Питер, 2005.

Селье Г. Стресс без дистресса. – Москва : Прогресс, 1982.

Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку [текст]: автореф. дис… канд. психол. наук: 19.00.07 / Ставицька Світлана Олексіївна, Національний педагог. ун-т. ім. М.П.Драгоманова. – Київ, 1999.

Терлецька Л.Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу: [монографія]. – Київ : Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет", 2003.

Ушаков Г. К. Пограничные нервно-психические расстройства. – Москва : Медицина, 1978.

Хухлаева О. В. Психология подростка. – Москва, 2005.

Green J.W. Psychosomatic problems and stress in adolescence / J. W. Green, L.S. Walker / Pediatric Clinics Of North America, 1997, Vol. 44. – № 6.

Quick J.C. Walter Bradford Cannon: Pioneer of stress research / J.C. Quick, C.D.Spielberger // International Journal of Stress Management. Volume 1, Number 2, April, 1994.

Kennard J. A Brief History of the term Stress, 2008. Vol. 42. – № 3.

Schkade J.K. Occupational adaptation in perspectives. Ch. 7 in: Perspectives in Human Occupation: Participation in Life, By P. Kramer, J. Hinojosa, Ch. Brasic Royeen (eds), Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, MD, 2003.

O. Anopriienko. Relations in the Family as Factors of Chronic Stress in Adolescence.

The article considers the attitude parents to the child in the family and their influence on emotional state and personal property of a teenager. Investigate the style of behavior of parents under stress and its influence on the level of anxiety in adolescents. The focus in the theoretical and empirical analysis is made in violation of the relationship between parents and children as a factor in the emergence of chronic stress in adolescents.

Keywords: *adolescent, emotional states, style behavior of parents, stress, stress factors, chronic stress.*