

ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

Є. С. Приходько

Херсонський державний університет, zh.tziupa@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І. Р. Крупник

Постановка проблеми. Наукова розаївідка висвітлює вплив особливостей сімейного виховання на формування стресостійкості підлітків, що передбачає аналіз взаємозв'язків між певними аспектами сімейного середовища, такими як стиль батьківського виховання, рівень сімейного комфорту, розподіл ролей в сім'ї тощо, та рівнем стресостійкості у підлітків. Дане дослідження має на меті розкриття впливу сімейних факторів на психологічну стійкість підлітків у стресових ситуаціях, що може відкрити нові можливості для розвитку ефективних стратегій виховання та підтримки підлітків у їхньому важливому періоді формування.

Виклад основних результатів дослідження. Виховання – це процес формування особистості, цінностей, умінь, навичок та поведінкових моделей у людини, що відбувається під впливом різноманітних чинників, зокрема, сімейного середовища, школи, оточення, соціально-культурних установ тощо. Виховання орієнтується на передачу знань, цінностей та навичок, які допомагають особі адаптуватися до соціального оточення, розвивати внутрішній потенціал і стати повноцінним членом суспільства [4; 6].

Даний процес може включати в себе різноманітні методи впливу, від демонстрації прикладу та діалогу до встановлення правил і наказів. Виховання спрямоване на розвиток психологічних, емоційних, соціальних та моральних якостей особистості, а також на формування певних норм і правил поведінки, які визначаються відповідно до культурних та соціальних контекстів.

Стиль виховання – це підхід або метод, який батьки або опікунство використовують у взаємодії з дітьми для їхнього розвитку та виховання, що визначається особливостями підходу батьків до встановлення правил, норм,

вимог, спілкування та наказів. Стиль виховання може відображати загальні уявлення батьків про те, які ролі вони повинні виконувати, які цінності вони вважають важливими та як вони сприймають взаємодію з дітьми [2].

За класифікацією Д. Баумрінд, авторитетний стиль виховання включає в себе поєднання високих очікувань батьків щодо дисципліни та поведінки дитини з теплими та сприйнятливими стосунками. У цьому випадку батьки встановлюють чіткі правила, але також відкриті для діалогу і готові до спілкування з дітьми [5].

Авторитарний стиль виховання характеризується високими очікуваннями батьків, суворими правилами та малою чутливістю до потреб та емоцій дитини. Батьки, що використовують цей підхід, надають перевагу контролю та покаранню, а не взаєморозумінню та діалогу [5; 6].

Дозвільний стиль виховання характеризується відсутністю чітких правил та контролю з боку батьків. Вони дають вільний хід дітям і рідко встановлюють межі чи вимоги. Даний підхід може призвести до недостатньої самодисципліни та відсутності відповідальності у дітей [5].

С. В. Богданов на основі теорії сильних сторін вказує, що: «...стресостійкість означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами, що означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже наявні й добре розвинені в конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складною ситуацією» [1].

Стресостійкість підлітків включає у себе такі аспекти, як розвиток емоційної стійкості, вміння ефективно керувати емоціями, вміння вирішувати проблеми, адаптуватися до змін у середовищі, володіння стратегіями релаксації та відновлення психологічного комфорту після стресових ситуацій [3].

Розвиток стресостійкості у підлітків є важливим аспектом їхнього загального розвитку та психологічного благополуччя, що допомагає їм успішно

приспосовуватися до викликів та труднощів життя, зберігаючи високий рівень самоповаги та внутрішньої стійкості.

На основі вищезазначених положень нами було проведено емпіричне дослідження з метою визначення впливу особливостей сімейного виховання на формування стресостійкості у підлітків. Для опитування нами було використано: опитувальник «Батьківського ставлення» (О. Я. Варга, В. В. Столін), методику «Оцінка рівня суб'єктивного батьківського контролю» (М. Снайдер, адаптація Н. В. Амяга), методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової), методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге).

Отримані показники за опитувальником «Батьківського ставлення» (О. Я. Варга, В. В. Столін) представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати за опитувальником «Батьківського ставлення» (О. Я. Варга, В. В. Столін)

Стилі батьківського ставлення	Високий рівень	Низький рівень
«Прийняття-відштовхування»	15%	85%
Кооперація	25%	75%
Симбіоз	25%	75%
Авторитарна гіперсоціалізація	10%	90%
Маленький невдаха	5%	95%

Результати методики «Оцінка рівня суб'єктивного батьківського контролю» показали: у 60% респондентів низький рівень батьківського контролю, що означає велику відкритість та вільність дитини у вирішенні питань та виборі шляху. 25% батьків мають середній рівень контролю, де балансується структура та свобода дитини. У 15% респондентів високий рівень контролю, що виявляється в жорстких правилах та великому впливі батьків на рішення та дії дитини.

Ми застосували методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях і виявили, що найпоширенішою стратегією серед підлітків є

проблемно-орієнтована, що означає, що вони активно розв'язують проблеми та шукають конструктивні шляхи вирішення ситуацій, які викликають стрес. Також поширена емоційно-орієнтована стратегія, яка включає в себе регулювання емоцій та сприйняття власних почуттів у стресових ситуаціях.

За методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге), виявлено, що: 35% респондентів мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно впоратися зі стресом і підтримувати позитивний настрій у складних ситуаціях. 50% опитуваних мають помірний рівень стресостійкості, здатні впоратися зі стресом, але можуть потребувати часу або підтримки для відновлення.

Отримані результати емпіричного дослідження вказують на те, що батьки, які нахиляються до симбіозу та авторитарної гіперсоціалізації, впливають на формування стратегій уникнення та відволікання у своїх дітей під час стресових ситуацій. Зокрема, у батьків, що схильні обирати симбіотичні відносини з дитиною, підліток обирає стратегію відволікання у разі виникнення стресових ситуацій ($r=0,71$). Внаслідок цього, підлітки, які виховуються за такими принципами, характеризуються низьким рівнем опору до стресу. Такий підхід обмежує можливості дітей вирішувати проблеми самостійно та призводить до нездатності ефективно впоратися зі стресом у майбутньому. Не навчившись ефективно реагувати на стресові ситуації, такі діти можуть виявляти складнощі в адаптації до нових умов та розв'язанні проблем у подальшому.

З іншого боку, аналіз показників виявив, що батьки з помірним і низьким рівнями суб'єктивного батьківського контролю сприяють розвитку значної стресостійкості у своїх дітей. Тобто батьки з низьким рівнем суб'єктивного контролю мають дітей з високим рівнем стресостійкості ($r=0,59$). Такі батьки переважно обирають проблемно-орієнтовану стратегію поведінки, що сприяє формуванню у дітей ефективних методів подолання стресу, що свідчить про те, що саме відкритість батьків до своїх дітей і повага їхньої автономії стимулюють розвиток у дітей високого рівня стресостійкості та навчають їх

успішно подолати труднощі, що забезпечує їхню успішну адаптацію до навколишнього середовища.

Висновки. Дослідження обраної тематики можуть спрямовуватися на вивчення впливу окремих аспектів сімейного виховання, таких як рівень контролю батьків, стиль спілкування, розподіл відповідальності та автономія в прийнятті рішень, на формування стресостійкості підлітків.

Також важливим є дослідження ролі інших факторів, таких як соціальне середовище, взаємодія з однолітками, особистісні характеристики підлітка, які можуть впливати на той спосіб, яким вони сприймають та реагують на стресові ситуації.

Крім того, варто вивчити можливості інтервенцій та програм розвитку стресостійкості, спрямованих на підлітків і їхні сім'ї, що може включати розробку психосоціальних програм, тренінгів для батьків та підлітків, а також впровадження практик сімейної терапії для підтримки здорових сімейних взаємин та стресостійкості підлітків.

Література:

1. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. Київ. 2017. 208 с.
2. Вавілова А. С. Вплив стилів батьківського виховання на рівень тривожності молодших школярів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 32 (71). № 2. 2021. С. 123-128.
3. Журавльова Л. П., Мажаровська Т. В. Психологічне сприяння розвитку екологічної свідомості особистості підліткового віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* №2. 2018. С. 125-135.
4. Швецова Ю. Г. Взаємозв'язок стилів батьківського виховання та становлення андрогінної особистості. *Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства.* Матеріали IV науково-практичної конференції з міжнародною участю (21 травня 2020 року, м. Київ). Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020. С. 229-232.
5. Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Dev Psychol.* 1971; №4. P. 1–103.
6. Krupnyk I. R. The comparative analysis of the longitude research results of idea peculiarities of the children from complete functional and labor. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2021. Вип.1. С. 111-118.