

10. Shepeleva, E., Valueva, E., & Lapteva, E. (2018). Potrebnost' v poznanii: sravnitel'ny'j analiz razlichny'kh issledovatel'skikh i psikhodiagnosticheskikh podkhodov [The need for knowledge: a comparative analysis of various research and psychodiagnostic approaches]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya – Modern foreign psychology*, 7(3), 115–125. DOI: 10.17759/jmfp.2018070311 [in Russian].
11. Van Volkom, M., Dirmeitis, D. & Cappitelli, S. (2019). An Investigation of the Connection between Parenting Styles, Birth Order, Personality, and Sibling Relationships. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 7, 55–63. DOI: 10.15640 / jpbs.v7n1a7 [in English].
12. Alqaisy, M. & Ahmad, M. (2016). Thawabieh Personal Traits and their Relationship with Future Anxiety and Achievement. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 4(2), 122–130. DOI: 10.15640 / jpbs.v4n2a11 [in English].
13. Al Harbi, M. (2016). Faculty Attitudes Toward and Motivation for Virtual Learning Environments (VLE) for Language Studies: A Cross-National Study in Saudi Arabian Universities. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 4(2), 100–114. DOI: 10.15640 / jpbs.v4n2a9 [in English].
14. Rezaee Haftador, H. & Hoseyni Koohsari, E. (2015). Examination of Human Psychological Needs according to Islamic Teachings. *Asian Social Science*, 11 18, 93–99. DOI: 10.5539 / ass.v11n18p93 [in English].

Стаття надійшла до редакції 17.06.2020.

The article was received 17 June 2020.

УДК 159.9-053:316.625:305

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-15>

## ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

**Шахова Олена Григорівна,**

кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри соціології та психології

*Харківський національний університет внутрішніх справ*

[olenashakhova14@gmail.com](mailto:olenashakhova14@gmail.com)

<http://orcid.org/0000-0002-7860-6972>

**Чепіга Лада Петрівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціології та психології

*Харківський національний університет внутрішніх справ*

<http://orcid.org/0000-0002-2519-5698>

**Мета.** Виявити та проаналізувати гендерні аспекти долаючої поведінки і життєстійкості підлітків з метою визначення основних напрямів стратегії зміцнення їх психологічного здоров'я та профілактики емоційних і поведінкових розладів.

**Методи.** Для вирішення поставлених завдань використовували методи психологічного тестування, статистичної обробки та аналізу даних. Життєстійкість оцінювали за допомогою тесту життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтєва. Базисні переконання досліджували за допомогою шкали базових переконань Р. Янов-Бульман в адаптації М.А. Падун і А.В. Котельникової. Для діагностики механізмів психологічного захисту використовували методику «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте. Статистичний аналіз даних проводили, використовуючи t-критерій Стьюдента. У дослідженні брали участь 70 підлітків – школярів Харківської області віком від 15 до 16 років: 34 хлопці та 36 дівчат.

**Результати.** Встановлено, що дівчата, спираючись на довіру до світу і цінність власного «Я», у стресових ситуаціях рідше за хлопців використовують ранні психологічні захисти, які спотворюють реальність, та частіше використовують копінг-стратегії, базовані на більш зрілих психологічних захистах, що є важливою основою для їх більшої порівняно з хлопцями життєстійкості. У хлопців достовірно вища ніж у дівчат загальна напруженість усіх психологічних захистів, що задає формування менш адаптивної ніж у дівчат системи долаючої поведінки і призводить до їх меншої життєстійкості.

**Висновки.** Стратегію зміцнення психологічного здоров'я підлітків та профілактики емоційних і поведінкових розладів пропонується будувати в декількох напрямках: розвиток компонентів життєстійкості (переважно залученості та прийняття ризику); формування базових переконань у тому, що світ сповнений сенсу і кожна людина є цінною сама по собі; розвиток інструментальних копінг-стратегій; формування зрілих механізмів психологічного захисту.

**Ключові слова:** підлітки, гендерні відмінності, життєстійкість, долаюча поведінка, психологічний захист.



## PARTICULARITIES OF ADOLESCENTS' COPING: THE GENDER ASPECT

**Shakhova Olena Hryhorivna,**

Candidate of Biological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Sociology and Psychology  
*Kharkiv National University of Internal Affairs*

olenashakhova14@gmail.com  
<http://orcid.org/0000-0002-7860-6972>

**Chepiha Lada Petrivna,**

Candidate of Psychological Sciences, Docent,  
Associate Professor at the Department of Sociology and Psychology  
*Kharkiv National University of Internal Affairs*

<http://orcid.org/0000-0002-2519-5698>

**Purpose.** The article presents the results of research of gender aspects of coping behavior and hardiness of 15–16 years old adolescents in the context of social and political society instability. The analysis of the obtained data allowed to outline strategies for preserving and strengthening the psychological health of adolescents and for prevention of emotional and behavioral disorders.

**Methods.** We have used the following diagnostic tools to fulfill our research goals: the “The Hardiness Scale” (S. Maddie, in adaptation by D. Leontiev, O. Raskazova); methods of diagnostics of the life style index (R. Plutchik, H. Kelierman, H. Conte, in adaptation of L. Vasserman, O. Yeryshev and etc.); the “World Assumptions Scale” (R. Janoff-Bulman, in adaptation by M. Padun, A. Kotelnikovej). Methods of processing empirical data were Student’s t-test.

**Results.** It has been established that girls have a more optimistic attitude towards the world, surrounding people and themselves, than boys; demonstrate a more adaptive style of coping and use more mature psychological defense mechanisms, which is an important basis of them being higher in hardiness comparing to boys.

Boys have reliably higher general tension of all psychological defenses than girls, which determines the formation of a less adaptive coping style comparing to girls, and leads, in general, to their lower level of hardiness.

**Conclusions.** We believe that the strategy of preserving and strengthening the adolescents’ psychological health and prevention of emotional and behavioral disorders should be built in several directions: development of hardiness components (mainly involvement and risk taking); formation of basic beliefs that the world is full of meaning and each person is valuable per se; development of instrumental coping strategies; formation of mature defense mechanisms; evaluation of the objective possibilities of coping with a situation when confronted with difficulties in choosing coping behavior: if a stressor can be influenced, choose instrumental coping; if a stressful situation cannot be changed, an adequate way of coping is avoidance; if it is impossible neither to avoid the situation, nor to influence it – adequate is emotionally-focused coping, cognitive reassessment of the situation or use of psychological protection.

**Key words:** *adolescents, gender differences, hardiness, coping behavior, psychological defenses.*

### Вступ

Постійне підвищення швидкості й ускладнення умов сучасного життя, нестійкість та низька прогнозованість соціально-політичних процесів висувають усе більш високі вимоги до здатності людини долати життєві труднощі. Підвищення адаптивного потенціалу особистості і розвиток життєстійкості відбувається за рахунок набуття широкого спектра ефективних способів вирішення стресових ситуацій у процесі розвитку системи долаючої поведінки.

Здатність справлятися з життєвими труднощами закладається в дитинстві й активно розвивається в підлітковому віці під впливом формування гендерної ідентичності. Натепер спостерігаються серйозні зміни в процесах становлення гендеру. Це ускладнює формування гендерної ідентичності,

ускладнює вирішення нормативної вікової кризи підліткового віку, що своєю чергою може бути джерелом емоційних і поведінкових розладів, зниження життєстійкості і підвищення ризику формування девіантної та делінквентної поведінки.

З огляду на сказане вище, це дослідження було спрямоване на виявлення та аналіз гендерних аспектів долаючої поведінки і життєстійкості підлітків з метою розробки стратегії збереження і зміцнення їх психологічного здоров'я та профілактики їх емоційних і поведінкових розладів.

### 1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Долаючу поведінку визначають як суму когнітивних і поведінкових зусиль людини, спрямованих на подолання важких життєвих ситуацій (Biggs, 2017). Подолання спрямоване на активну зміну та перетво-

рення стресової ситуації, яка піддається контролю, та на пристосування до такої ситуації, яка контролю не піддається. У першому випадку адекватним вибором є проблемно-фокусовані копінг-стратегії (спрямовані на вирішення ситуації), у другому випадку – емоційно-фокусовані копінг-стратегії (спрямовані на зниження психоемоційної напруги) або використання психологічних захистів (Biggs, 2017; Maddi, 2013; Бідюк, 2018). Стилі долаючої поведінки закладаються в дитинстві та продовжують активно формуватися в підлітковому віці шляхом заміщення психологічних захистів копінг-стратегіями. Таким чином, саморегуляція просувається на більш високий усвідомлюваний рівень.

Прийнято вважати, що факторами, які впливають на вибір стилю і стратегії долаючої поведінки, є як особливості ситуації, так і особливості особистості (Biggs, 2017; Бідюк, 2018; Александрова, 2016 та ін.). Інтегральну особистісну рису, яка опосередковує успішність подолання життєвих труднощів і вплив стресогенних факторів на соматичне і психологічне здоров'я, С. Мадді визначив поняттям "hardiness" (Maddi, 2013), яке Д.О. Леонтьєв переклав як «життєстійкість».

Вважають, що важливими компонентами реалізації життєстійкості є базові установки особистості (когнітивний компонент), а також навички саморегуляції та подолання труднощів (поведінковий компонент) (Maddi, 2013; Александрова, 2016; та ін.). Відзначають три головні якості життєстійких людей: здатність бачити реальність такою, яка вона є, вміння навіть у нелегкі часи знаходити сенс у тому, що відбувається, і вміння вирішувати проблеми, спираючись на наявні ресурси (Maddi, 2013).

Становлення і розвиток життєстійкості відбувається головним чином в дитинстві та підлітковому віці і залежить від впливу мікро- та макросоціальної ситуації. Значною мірою на становлення компонентів життєстійкості впливає гендерна ідентифікація особистості, яка активно формується в підлітковому віці (Александрова, 2016). У сучасному суспільстві відбуваються серйозні зміни в питаннях становлення ген-

деру: відзначається зрівнювання гендерних ролей, зближення стереотипів мужності і жіночності, що ускладнює формування гендерної ідентичності і може бути джерелом емоційних і поведінкових розладів (Тихомандрицкая, 2018). Це визначає актуальність постійного моніторингу процесів становлення долаючої поведінки підлітків з метою розробки програм їх соціально-психологічної підтримки.

## 2. Методологія та методи

Для визначення життєстійкості підлітків та її компонентів (залученість, контроль і прийняття ризику) використовували Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтьєва. Базисні переконання, які впливають на мислення, емоційні стани і поведінку, а також визначають почуття безпеки, досліджували за допомогою методики Шкала базових переконань Р. Янов-Бульман в адаптації М.А. Падун та А.В. Котельникової.

Діагностику механізмів психологічного захисту «Я» проводили за допомогою методики «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте, яка дає змогу вимірювати напруженість восьми видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсації, реактивного утворення, проєкції, інтелектуалізації (раціоналізації) і регресії. Для статистичного аналізу отриманих даних використовували t-критерій Стьюдента. У дослідженні взяли участь 70 підлітків – школярів Харківської області віком від 15 до 16 років: 34 хлопці і 36 дівчат.

## 3. Результати та дискусії

У результаті дослідження життєстійкості підлітків було встановлено, що дівчатка мають більш високий загальний бал життєстійкості ніж хлопчики (таблиця 1) за рахунок більш високих показників таких її компонентів, як «залученість» і «прийняття ризику».

Водночас між хлопцями і дівчатами не було відзначено достовірних відмінностей у вираженості такого компонента життєстійкості, як «контроль». Усі досліджувані показники життєстійкості підлітків перебували в межах норми, зазначеної в методиці.

Отримані нами дані про більшу життєстійкість дівчат порівняно з хлопцями

Таблиця 1

Показники життєстійкості підлітків

Показники життєстійкості	Хлопці M±m	Дівчата M±m	t- Stud	p
Залученість	30,39±1,61	37,67±2,04	2,80	P < 0,01
Контроль	28,04±1,22	29,85±1,93	0,72	
Прийняття ризику	14,96±0,78	17,70±1,01	2,03	P < 0,05
Загальний бал життєстійкості	73,26±2,93	85,26±4,64	2,19	P < 0,05



можуть свідчити про більшу здібність дівчат витримувати і ефективно долати стресові ситуації, про наявність у них більших внутрішніх ресурсів для управління змінами та подолання труднощів. Це може відбуватися за рахунок більшої впевненості в собі і в світі, отримання більшого задоволення від власної діяльності, відчуття себе значущими і досить цінними, щоб включатися у вирішення життєвих завдань, незважаючи на труднощі, тобто в більшій залученості. Однак якими є причини формування відмінностей життєстійкості дівчат та хлопців?

Згідно з даними літератури, життєстійкість та її компоненти тісно пов'язані з когнітивною сферою особистості (Мадді, 2013; Александрова, 2016). Більш висока життєстійкість дівчат пов'язана з їх залученістю і прийняттям ризику, які є атитюдами, переконаннями, тобто компонентами когнітивної сфери. З огляду на це далі з метою більш глибокого дослідження вкладу когнітивних компонентів особистості у виявленні гендерної відмінності життєстійкості підлітків, ми вивчали їх базові переконання, які можна визначити як глобальні, стійкі уявлення індивіда про світ і про себе, що впливають на мислення, емоційні стани та поведінку людини.

Аналіз результатів дослідження базових переконань підлітків виявив гендерні відмінності цих компонентів когнітивної сфери: показники за шкалами «прихильність світу», «доброта людей», «справедливість світу», «контрольованість світу» і «цінність власного «Я» у дівчат були достовірно вищими, ніж у хлопців (таблиця 2).

Звертає на себе увагу те, що показники хлопців за шкалами: «прихильність світу», «доброта людей» і особливо «цінність власного «Я» наближаються або перебувають на нижній межі норми тестових значень, що вказує на песимістичне ставлення хлопчиків до цих категорій. Водночас згідно з розробниками методики оптимістичне ставлення до світу, оточуючих людей і себе

самого сприяє більшій психічній стабільності і успішності в повсякденному житті (Janoff-Bulman, 2014). Отже, можна сказати, що віра в прихильність навколишнього світу і доброту людей, контрольованість подій і їх підпорядкування законам справедливості поряд з переконанням у цінності власного «Я» формує у дівчат здорове почуття безпеки і сприяє психічній стабільності. Зазначені особливості базових переконань дівчат можуть бути підставою для їх більшої порівняно з хлопцями здатності витримувати й ефективно долати стресові ситуації і визначати більші внутрішні ресурси для управління змінами та подолання труднощів.

З метою перевірки гіпотези про більш розвинені порівняно з хлопцями здібності дівчат до подолання життєвих труднощів ми проводили дослідження копінг-стратегій підлітків, які можна вважати відображенням діяльнісного компонента долаючої поведінки і життєстійкості. Результати цього етапу дослідження були представлені нами раніше (Шахова, 2016). Ми не виявили гендерних відмінностей у використанні копінг-стратегій, сфокусованих на вирішенні проблеми. Водночас встановили, що дівчата достовірно частіше за хлопців вдаються до емоційно-фокусованих копінг-стратегій, спрямованих на зниження інтенсивності негативних емоцій і підвищення здатності мислити раціонально (дистанціювання, самоконтроль і прийняття відповідальності).

Згідно з даними літератури копінг-стратегії, сфокусовані на вирішенні проблеми, частіше використовують чоловіки і маскулінні жінки, тоді як до емоційно-фокусованих копінг-стратегій схильні частіше вдаватися жінки і фемінні чоловіки (Biggs, 2017; Дворянчиков, 2011). Однак дівчатка-підлітки вибірки нашого дослідження не схильні висловлювати емоції, як це властиво жінкам, а, навпаки, пригнічують їх і у стресових ситуаціях демонструють

Таблиця 2

## Показники базових переконань підлітків

Категорії базових переконань	Хлопці M±m	Дівчата M±m	t- Stud	p
Прихильність світу	3,62±0,16	4,45±0,22	3,05	p < 0,01
Доброта людей	3,61±0,16	4,09±0,17	2,06	p < 0,05
Справедливість світу	3,73±0,19	4,44±0,13	3,08	p < 0,01
Контрольованість світу	3,89±0,16	4,34±0,14	2,12	p < 0,05
Випадковість подій	3,68±0,17	3,66±0,21	0,07	
Цінність власного «Я»	3,47±0,19	4,13±0,20	2,39	p < 0,05
Ступінь самоконтролю	3,87±0,17	4,24±0,15	1,63	
Ступінь удачі або везіння	3,72±0,18	3,69±0,19	0,11	

емоційну відстороненість (дистанціювання, самоконтроль), що характерно для чоловіків і маскулічних жінок. З огляду на те, що поряд з цим дівчата не рідше за хлопців вдаються до «чоловічого» інструментального копіngu, можна сказати, що дівчата демонструють, загалом, більш маскулічний стиль копіngu, ніж хлопці, що відповідає сучасним гендерним тенденціям у світі (Biggs, 2017). Поряд з цим прийняття відповідальності, прагнення до раціональності і самоконтролю, які є більш характерними для дівчат, можуть свідчити про їхню більшу соціально-психологічну зрілість порівняно з однолітками-хлопцями.

Вважають, що діапазон копіng-стратегій людини залежить від структури провідних типів психологічного захисту, що складається в ранньому дитинстві (Бідюк, 2018). Тобто психологічний захист задає напрям копіngu, який формується в більш пізні терміни онтогенезу, що дає змогу говорити про стійкий конструкт «захисно-долаючого стилю поведінки». Натепер розмежування механізмів захисту і копіngu є значною практичною та теоретичною складністю, що багато в чому визначається наявністю однакових цілей цих процесів: і психологічний захист і копіng сприяють подоланню суб'єктивно важких для особистості ситуацій. Відомо також, що захисні механізми психіки включаються у відповідь на дію стресових факторів, що перевищують адаптивні можливості людини, особливо в ситуаціях, які вона не в змозі ні змінити, ні прийняти, ні уникнути (Бідюк, 2018). З огляду на тісний зв'язок копіngu і захисних механізмів психіки в побудові стратегій долаючої поведінки, на наступному етапі нашого дослідження ми вивчали рівень напруженості восьми основних психологічних захистів, ієрархію системи психологічного захисту і загальну напруженість усіх вимірюваних захистів підлітків.

Згідно з отриманими даними, як у хлопців, так і у дівчат, найбільш високий індекс напруженості виявлений у психологічному захисті «заперечення», а найменший – у «заміщення» (таблиця 3).

Як у хлопців, так і у дівчат, відзначені високі індекси напруженості захистів «гіперкомпенсація і реактивні утворення» та «раціоналізація і інтелектуалізація». Результати дослідження свідчать про використання підлітками широкого репертуару захисних механізмів для протекції від переживання тривоги. Відсутність ригідності психологічних захистів є важливою передумовою можливості адаптації до широкого спектра психотравмуючих ситуацій.

Як у хлопців, так і у дівчат, загальна напруженість усіх психологічних захистів перевищує 50%, при цьому індекс загальної напруженості захистів у хлопців достовірно вищий, ніж у дівчат за рахунок заперечення і витіснення. Ці дані вказують на наявність у підлітків невирішених зовнішніх і внутрішніх конфліктів, більш виражених у хлопчиків. У стресових ситуаціях підлітки обох статей найчастіше використовують заперечення, гіперкомпенсацію з реактивними утвореннями і раціоналізацію з інтелектуалізацією.

Отримані нами дані узгоджуються з результатами інших дослідників про домінуючі психологічні захисти підлітків (Бідюк, 2018 та ін.) Заперечення – це ранній спосіб долати труднощі шляхом відмови від прийняття їх існування; реактивні утворення формуються тоді, коли дитина відчуває ворожість, але безпечніше її контролювати, а не виражати; а інтелектуалізація (більш зрілий захисний механізм) розвивається в ранньому юнацькому віці і її утворення зазвичай співвідносять з фрустрацією, яка пов'язана з невдачами в конкуренції з однолітками. Деякі дослідники відносять інтелектуалізацію і витіснення до типово

Таблиця 3

**Напруженість механізмів психологічного захисту підлітків**

Механізми психологічного захисту	Хлопці M±m	Дівчата M±m	t-Stud	p
Заперечення	77,26±2,63	68,38±2,64	2,38	p < 0,05
Витіснення (Придушення)	63,40±2,76	55,25±2,44	2,21	p < 0,05
Регресія	59,31±2,96	52,38±1,87	1,98	
Проекція	50,50±3,27	48,55±2,10	0,50	
Заміщення	28,43±2,39	31,05±2,34	0,78	
Компенсація	60,43±3,36	52,59±3,91	1,52	
Гіперкомпенсація і реактивні утворення	67,83±2,35	65,19±3,60	0,61	
Раціоналізація та інтелектуалізація	67,39±2,77	64,14±2,62	0,85	
Загальна напруженість усіх психологічних захистів	58,90±1,20	54,45±1,25	2,57	p < 0,05



«чоловічих» форм захисної поведінки, тоді як незалежно від віку репертуар «жіночих» захисних механізмів включає в себе регресію, компенсацію і реактивні утворення (Дворянчиков, 2011).

Таким чином, можна сказати, що дівчата вибірки нашого дослідження використовують як «жіночі» захисні механізми (реактивні утворення), так і «чоловічі» (інтелектуалізація). Своєю чергою хлопчики використовують як «чоловічі» захисти (придушення та інтелектуалізація), так і «жіночі» (реактивні утворення). Ці результати свідчать про відсутність ґендерно-специфічних механізмів психологічного захисту у підлітків вибірки нашого дослідження. Подібні результати, що вказують на відсутність виражених ґендерних відмінностей у сучасних підлітків, отримані також у численних вітчизняних та зарубіжних дослідженнях, що є відображенням так званої «кризи маскулінності», трансформації ґендерної ідентичності у бік андрогінності, яка є більш сприятливою для успішної соціалізації особистості в умовах мінливої сучасності (Тихомандрицькая, 2018).

Отже, той факт, що хлопці частіше за дівчат використовують заперечення і придушення, свідчить про більше прагнення хлопців уникати переживання почуття тривоги, зберігаючи стабільність самооцінки, що є проявом внутрішнього конфлікту і призводить до зниження адаптації і наростання емоційної напруги. Зазначені особливості хлопців можуть бути наслідком конфлікту між нав'язуванням ґендерних приписів, згідно з якими чоловікові слід бути сильним, сміливим і соромитися почуттів, як прояву слабкості, та неможливістю впоратися з цими приписами маскулінності в сучасному світі, який швидко рухається до егалітарності. Часте вдавання хлопців до ранніх психологічних захистів так само може служити компенсацією недостатнього почуття безпеки і самоцінності.

Аналіз ґендерних особливостей психологічних захистів і копіngu підлітків дає змогу виявити ґендерну асиметрію розвитку системи їх долаючої поведінки. Дівчата рідше за хлопців використовують ранні психологічні захисти інфантильного «Я», які спотворюють реальність (заперечення і витіснення) і частіше використовують копінг-стратегії, базовані на більш зрілих психологічних

захистах (дистанціювання, самоконтроль і прийняття відповідальності), що сприяють емоційній відстороненості і раціональному мисленню в стресових ситуаціях. Зазначені особливості дівчат свідчать про те, що система їх долаючої поведінки більш зріла, ніж у однолітків-хлопчиків.

### Висновки

Дівчата-підлітки, спираючись на довіру до світу і цінність власного «Я», у стресових ситуаціях рідше за хлопчиків використовують ранні психологічні захисти, які спотворюють реальність, частіше використовують копінг-стратегії, базовані на більш зрілих психологічних захистах, що є важливою основою для їх більшої порівняно з хлопчиками життестійкості. У хлопчиків достовірно вища ніж у дівчат загальна напруженість усіх психологічних захистів, що задає формування менш адаптивної ніж у дівчат системи долаючої поведінки, і призводить до меншої життестійкості хлопців.

Вважаємо, що стратегію зміцнення психологічного здоров'я підлітків (що особливо актуально для хлопців) і профілактики емоційних і поведінкових розладів слід будувати в декількох напрямках: розвитку компонентів життестійкості – переважно залученості і прийняття ризику; формування базових переконань у тому, що світ сповнений сенсу і кожна людина є цінною сама по собі; розвитку інструментальних копінг-стратегій, спрямованих на вирішення життєвих труднощів; формування більш зрілих захисних механізмів, які не спотворюють сприйняття реальності.

Під час зіткнення з труднощами для вибору долаючої поведінки слід оцінювати можливості щодо зміни ситуації: якщо на стресор можна вплинути – вибрати інструментальний копінг; якщо стресову ситуацію неможливо змінити і важко прийняти – адекватним може бути уникнення; якщо неможливо ні уникнути ситуації, ні вплинути на неї – адекватним є емоційно-сфокусований копінг, когнітивна переоцінка ситуації або використання психологічного захисту. Подальший розвиток стратегії зміцнення психологічного здоров'я підлітків буде направлений на розробку та втілення корекційно-розвивальних програм, спрямованих на розвиток системи долаючої поведінки підлітків.

### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бідюк І.А., Скуб М.Г. Особливості копінг-стратегій у підлітків з різним типом психологічних захисних механізмів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 2 (2). С. 20–25.
2. Дворянчиков Н.В., Носов С.С., Саламова Д.К. Половое самосознание и методы его диагностики. Москва : Флинта: Наука, 2011. 150 с.

3. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Л.А. Александрова и др. Москва : Изд-во ИП РАН, 2016. 755 с.
4. Тихомандрицкая О.А., Мельникова О.Т. Исследование проблемы кризиса маскулинности в гендерной картине мира современной молодежи методом фокус-группы. *Социальная психология и общество*. 2018. Т. 9, № 3. С. 187–196. DOI: 10.17759/sps.2018090318 (дата звернення: 03.06.2020).
5. Шахова О.Г. Гендерні аспекти копінг-поведінки підлітків. *Realita a perspektivy vývoja spoločnosti: sociálne, psychologické a politické aspekty : zbornik príspevkov z medzinarodna vedecko-prakticka konferencia* (Sladkovičovo, Slovenska republika, 28–29 oktobra 2016). P. 126–129.
6. Biggs A., Brough P., Drummond S. Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory : the handbook of stress and health: A guide to research and practice / in C.L. Cooper & J.C. Quick (Eds.). Hoboken, New Jersey, USA : Wiley-Blackwell, 2017. Pp. 351–364.
7. Janoff-Bulman R. Schema-change perspectives on posttraumatic growth : Handbook of posttraumatic growth / in L.G. Calhoun & R.G. Tedeschi (Eds.). New York and London : Psychology Press, 2014. Pp. 95–113.
8. Maddi S.R. Hardiness as the Existential Courage to Grow Through Searching for Meaning. *The Experience of Meaning in Life* : handbook in Hicks J. & Routledge C. (Eds.). Springer, Dordrecht. 2013. Pp. 227–239.

#### REFERENCES:

1. Bidiuk, I.A., Skub, M.G. (2018). Osoblyvosti kopinh-stratehii u pidlitkiv z riznym typom psykhologichnykh zakhysnykh mekhanizmiv [Features of coping strategies in adolescents with different types of psychological defense mechanisms]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia "Psykhologichni nauky" – Scientific Bulletin of Kherson State University. Psychological Sciences Series*, 2 (2), 20–25 [in Ukrainian].
2. Dvoryanchikov, N.V., Nosov, S.S. and Salamova, D.K. (2011). *Polovoe samosoznanie i metody ego diagnostiki* [Sexual identity and methods for its diagnosis]. Moskva: Flinta: Nauka [in Russian].
3. *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i social'nye aspekty* [Human vitality: individual, professional and social aspects]. (2016) / L.A. Aleksandrova i dr. Moskva: IP RAN [in Russian].
4. Тихомандрицкая, О.А., Мел'никова, О.Т. (2018). Исследование проблемы кризиса маскулинности в гендерной картине мира современной молодежи методом фокус-группы [Research of the problem of "masculinity crisis" in the gender picture of the world of modern youth by the focus group method]. *Social'naja psihologija i obshhestvo – Social Psychology and Society*, 9 (3), 187–196. DOI: 10.17759/sps.2018090318 [in Russian].
5. Shakhova, O.G. (2016). Genderni aspekty koping-povedinki pidlitkiv [Gender aspects of teen coping behavior]. In: *Realita a perspektivy vývoja spoločnosti: sociálne, psychologické a politické aspekty: Zbornik príspevkov z medzinarodna vedecko-prakticka konferencia*. 28–29 october. Sladkovichevo: Danubis High School, 126–129 [in Ukrainian].
6. Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C.L. Cooper & J.C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 351–364). Hoboken, New Jersey, USA: Wiley-Blackwell.
7. Janoff-Bulman, R. (2014). Schema-change perspectives on posttraumatic growth. In L.G. Calhoun & R.G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth* (pp. 95–113). New York and London: Psychology Press.
8. Maddi, S.R. (2013). Hardiness as the Existential Courage to Grow Through Searching for Meaning. In: Hicks J., Routledge C. (Eds.), *The Experience of Meaning in Life* (pp. 227–239). Springer, Dordrecht.

Стаття надійшла до редакції 16.06.2020.

The article was received 16 June 2020.