

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА  
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“Стиль батьківської поведінки як чинник  
виникнення і подолання хронічного стресу у  
підлітковому віці ”*

Виконав: здобувач 2 курсу,  
групи ПС-22-1вм  
Спеціальності 053 Психологія  
Маджар Ю. Є.  
Керівник: Крупенина Н.А.,  
канд. пед. н., доцент

м. Дніпро  
2024

**АНОТАЦІЯ**  
**кваліфікаційної роботи**  
**Маджар Юлії Євгенівни**  
**на тему:**

**«Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання  
хронічного стресу у підлітковому віці»**

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи) присвячена проблемі вивчення стилю батьківської поведінки як чинника виникнення і подолання хронічного стресу у підлітковому віці.

Стрес є невід'ємною частиною сьогодення. Але особливої актуальності вивчення проблематика стресу набуває у складних життєвих обставинах, в яких перебуває наша країна в умовах воєнного стану. Внаслідок воєнних дій умови надзвичайної ситуації перетворилися на умови повсякденного життя для пересічних громадян: як дорослих, так і дітей. Тривалий час люди знаходилися і продовжують знаходитися в стані фізичної та емоційної напруги. Руйнування, насильство, втрата помешкання, вимушене переселення викликають певний спектр негативних емоцій. Страх, тривога, заціпеніння, апатія – це не повний перелік того, що відчувають люди, які мають власний досвід переживання воєнного конфлікту. Через такі переживання люди втрачають відчуття оптимізму та все більше стають вразливими до стресу та фрустрації.

Визначено, що підлітковий вік характеризується емоційною вразливістю, нестабільністю і, значною мірою, залежить від впливу соціального оточення. Саме стиль батьківської поведінки найбільшим чином впливає на емоційну стійкість підлітків, їх впевненість у собі та в нормі формує у них механізми подолання стресових станів, забезпечуючи успішність їх соціалізації і збереження психічного й фізичного здоров'я. Тобто, саме стиль батьківської поведінки можна визначити як важливий чинник виникнення або, навпаки, профілактики чи успішного подолання стресових станів.

Визначено поняття хронічного стресу як наявного інтенсивного постійного чи тривалого морального навантаження на людину, в результаті якого її нервово-психологічний стан є надзвичайно напруженим. Були визначені два види джерел виникнення хронічного стресу: тривала зовнішня стресова ситуація, яка виникає внаслідок частого переживання стану тривоги, та внутрішнє джерело – психологічні й психофізіологічні причини, зокрема, наявність певної психічної травми.

За результатами опитування підлітків можна констатувати високий рівень стресу у половини досліджуваних, що свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, та достатньо високі показники ситуативної та особистісної тривожності у підлітків.

У дослідженні батьківського ставлення було виявлено, що половина досліджуваних підлітків оцінюють образ батька на позиціях сили та

авторитаризму. Найвищий показник отриманий за шкалою автономність – підлітки не відчують підтримки з боку батька, ніколи не відчують з його боку зацікавленості своїми проблемами; батько ніколи їх не хвалить, він байдужий до них. При цьому, третина досліджуваних відмітили наявність позитивного і зацікавленого ставлення з боку матері.

За результатами статистичного аналізу було виявлено, що чим більше сформована довіра та батько проводить достатньо часу у спілкуванні з дитиною, тим менше підлітки відчуває нервово-психологічної напруги, занепокоєння і хвилювання, є менш тривожними і не схильні сприймати ситуації життя як загрозові та небезпечні. З іншого боку, чим більше ворожості та відкритої агресії відчуває підліток з боку батька, тим більше це породжує переживання напруги, надмірного хвилювання та тривоги, і в цілому сприйняття світу як загрозового та небезпечного. Щодо материнського ставлення було виявлено, якщо підліток відчуває нестабільність та непослідовність дій та вимог з боку матері, це зумовлює більш високі показники нервово-психічної напруги, прояви занепокоєння та хвилювання, більшість ситуацій та подій будуть сприйматися ними як загрозові та небезпечні.

У виявленні зв'язків між батьківським ставленням та стратегіями копінг поведінки було визначено, що найбільш значущим для формування адаптивних видів копінг-поведінки є позитивне ставлення до підлітка з боку батька. Директивність, а саме наявність контролю у взаємодії з підлітком буде сприяти розвитку адаптивного поведінкового копіngu, а вороже ставлення до дитини з боку батька буде сприяти формуванню неадаптивних поведінкових стратегій як уникання і пасивність, та позбавляти підлітків можливості спрямовувати ресурси на вирішення проблеми. Байдуже та непослідовне ставлення з боку батька також пов'язано із використанням неадаптивних емоційних та когнітивних стратегій, а саме формує у підлітка агресивні форми долаття складних ситуацій, схильності до самозвинувачення, а також переживання розгубленості, покірності і ігнорування.

В контексті материнського ставлення було виявлено, що мама відіграє більш значущу роль у формуванні стратегій подолання складних життєвих ситуацій. Чим більше мама включена у взаємодію з дитиною, тим більше підліток спрямований на вирішення проблемних ситуацій, конструктивний прояв емоцій та оптимізму, та проявляє готовність до співпраці у подоланні труднощів. Прояв директивного ставлення в більшій мірі сприяє формуванню всіх форм поведінкового копіngu від готовності до співпраці до уникання будь якої взаємодії. Вороже, автономне або непослідовне ставлення з боку матері буде зумовлювати формування емоційних форм копінг поведінки, від вибіркового прояву емоційних переживання до їх повного заперечення, формування покірності та самозвинувачення при виникненні труднощів.

Практична значущість полягає в тому, що отримані результати дослідження можуть бути використані: науковцями – для подальшого вивчення взаємозв'язку між стилем батьківської поведінки та переживанням стресу у підлітків; співробітниками психологічної служби освітніх закладів та соціальних установ –

для розробки програм психологічного супроводу сім'ї та підлітків у подоланні переживання ними хронічного стресу; широким колом спеціалістів – при розв'язанні проблем підтримки підлітків у сучасних реаліях.

**Перелік ключових слів:** *стрес, хронічний стрес, батьківське ставлення, стиль батьківської поведінки, підлітковий вік.*

## SUMMARY

### **The Parents' Behavior Style as a Factor in the Occurrence and Overcoming of Chronic Stress among Adolescents**

The qualification work of the 2nd-year applicant, majoring in "Psychology" (in Master's format) Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work is devoted to the problem of studying the style of parental behavior as a factor in the occurrence and overcoming of chronic stress in adolescence.

Stress is an integral part of today. But the study of the problem of stress acquires special relevance in the difficult life circumstances in which our country is under martial law. As a result of military operations, the conditions of an emergency situation turned into the conditions of everyday life for ordinary citizens: both adults and children. For a long time, people were and continue to be in a state of physical and emotional tension. Destruction, violence, loss of housing, forced relocation cause a certain range of negative emotions. Fear, anxiety, numbness, apathy - this is not a complete list of what people who have their own experience of experiencing a military conflict feel. Because of such experiences, people lose their sense of optimism and become increasingly vulnerable to stress and frustration.

It was determined that adolescence is characterized by emotional vulnerability, instability and, to a large extent, depends on the influence of the social environment. It is the style of parental behavior that has the greatest influence on the emotional stability of adolescents, their self-confidence and normality forms in them mechanisms for overcoming stressful situations, ensuring the success of their socialization and the preservation of mental and physical health. That is, it is the style of parental behavior that can be defined as an important factor in the occurrence or, conversely, prevention or successful overcoming of stressful conditions.

The concept of chronic stress is defined as the presence of an intense constant or long-term moral burden on a person, as a result of which his neuropsychological state is extremely tense. Two types of sources of chronic stress were identified: a long-term external stressful situation, which arises as a result of frequent anxiety, and an internal source - psychological and psychophysiological reasons, in particular, the presence of a certain mental trauma.

According to the results of the survey of teenagers, it is possible to state a high level of stress in half of the subjects, which indicates a state of maladjustment and mental discomfort, and fairly high indicators of situational and personal anxiety among teenagers.

In the study of parental attitudes, it was found that half of the studied teenagers evaluate the father's image in the positions of strength and authoritarianism. The highest score was obtained on the autonomy scale - teenagers do not feel supported by their father, never feel that he is interested in their problems; father never praises them, he is indifferent to them. At the same time, a third of the respondents noted the presence of a positive and interested attitude on the part of the mother.

According to the results of the statistical analysis, it was found that the more trust is formed and the father spends enough time in communication with the child, the less the teenager experiences neuropsychological tension, anxiety and excitement, is less anxious and does not tend to perceive life situations as threatening and dangerous. On the other hand, the more hostility and open aggression a teenager experiences from his father, the more this creates tension, excessive excitement and anxiety, and a general perception of the world as threatening and dangerous. With regard to the mother's attitude, it was found that if a teenager experiences instability and inconsistency of actions and demands from the mother, this leads to higher rates of neuropsychological tension, manifestations of anxiety and excitement, most situations and events will be perceived by them as threatening and dangerous.

In identifying the relationship between parental attitude and strategies of coping behavior, it was determined that the most significant for the formation of adaptive types of coping behavior is a positive attitude towards the teenager from the father's side. Directiveness, namely the presence of control in the interaction with the teenager, will contribute to the development of adaptive behavioral coping, and the hostile attitude towards the child on the part of the father will hinder the formation of maladaptive behavioral strategies such as avoidance and passivity, and deprive adolescents of the opportunity to direct resources to solving the problem. An indifferent and inconsistent attitude on the part of the father is also associated with the use of maladaptive emotional and cognitive strategies, namely, it forms in the adolescent aggressive forms of overcoming difficult situations, a tendency to self-blame, as well as experiencing confusion, submissiveness and being ignored.

In the context of maternal attitude, it was found that the mother plays a more significant role in the formation of strategies for overcoming difficult life situations. The more the mother is included in the interaction with the child, the more the teenager is directed to solve problem situations, constructive expression of emotions and optimism, and shows willingness to cooperate in overcoming difficulties. The manifestation of a directive attitude to a greater extent contributes to the formation of all forms of behavioral coping, from the readiness to cooperate to the avoidance of any interaction. A hostile, autonomous or inconsistent attitude on the part of the mother will lead to the formation of emotional forms of coping behavior, from the selective manifestation of emotional experiences to their complete denial, the formation of submissiveness and self-blame when difficulties arise.

The practical significance lies in the fact that the obtained research results can be used: by scientists - to further study the relationship between the style of parental behavior and the experience of stress in teenagers; by employees of the psychological service of educational institutions and social institutions - to develop programs of psychological support for families and adolescents in overcoming their experience of chronic stress; a wide range of specialists - when solving the problems of supporting teenagers in modern realities.

**Keywords:** stress, chronic stress, parental attitude, parental behavior style, adolescence.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ СТАН ВИВЧЕННЯ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ І ПОДОЛАННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ</b> .....	8
1.1. Загальна характеристика феномену хронічного стресу у психологічній літературі.....	8
1.2. Чинники виникнення хронічного стресу у підлітковому віці.....	15
1.3. Стиль батьківської поведінки як фактор виникнення психологічного стресу підлітків.....	21
Висновки до першого розділу.....	28
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПІДБІР МЕТОДИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ І ПОДОЛАННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</b> .....	31
2.1 Обгрунтування гіпотез дослідження.....	31
2.2. Підбір методичного інструментарію до емпіричного дослідження... ..	34
Висновки до другого розділу.....	39
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ І ПОДОЛАННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</b> .....	41
3.1 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження.....	41
3.2 Результати емпіричного дослідження та їх аналіз.....	44
Висновки до третього розділу.....	56
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b> .....	59
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	65
<b>ДОДАТКИ</b>	