

*Мошківська Світлана Михайлівна,
здобувачка магістерського
рівня вищої освіти спеціальності
053 «Психологія Житомирського
державного університету
імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна*

*Кириченко Віктор Васильович,
доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
соціальної та практичної
психології Житомирського
державного університету
імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна*

ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ТА КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ПЕРІОДІ

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5279/>

Сором'язливість вважається одним з аспектів емоційного життя підлітків, концептуалізація якої часто спрямована на соціальну тривожність і дезадаптивні поведінкові реакції (Хендерсон, Зімбардо) [3; 5]. Сором'язливість є значною проблемою для підлітків, яка негативно впливає на їхнє життя, соціальну поведінку та академічну успішність [2]. Також сором'язливість може виступати не лише як симптом, але і як чинник, що впливає на психосоціальну адаптацію. Попри зростання обсягу наукових досліджень які демонструють, що сором'язливість виступає як важливий фактор ризику для психосоціальної дезадаптації в підлітковому віці, питання про базові концептуальні механізми, що пояснюють ці взаємозв'язки, залишається недостатньо розкритим.

В підлітковому віці копінг-стратегії знаходяться на стадії активного формування і значною мірою залежать від індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема рівня сором'язливості [1, с. 8]. Механізм взаємозв'язку між сором'язливістю та копінг-стратегіями проявляється в тому, що підлітки з високим рівнем сором'язливості мають нижчу варіативність копінг-стратегій, рідше використовують активні, соціально-орієнтовані чи конструктивні способи подолання труднощів [1; 4]. Домінують стратегії уникнення, емоційної ізоляції чи самозаспокоєння, що знижує ефективність соціальної адаптації. Водночас розвиток гнучкості копінг-поведінки – здатності обирати адекватні стратегії

згідно із контекстом – сприяє зменшенню проявів сором'язливості та покращенню психоемоційного стану підлітка. Відповідно, копінг-стратегії виступають як ключовий медіатор впливу індивідуальних та середовищних факторів на психологічну адаптацію особистості.

Емпіричне дослідження проведене на основі Ємільчинського ліцею Звягельського району серед учнів 9-10 класів засвідчило, що в 70% підлітків переважає стратегія «пошук соціальної підтримки», що свідчить про здатність окремих респондентів активно залучати інших до розв'язання своїх труднощів. Відповідно до методики Е. Хейма «Копінг-механізми» виявлено, що в цілому для підлітків характерна шкала пошуку соціальної підтримки та уникнення проблем, проте їм бракує високого рівня ефективного копіngu. Емоційна сфера підлітків є найбільш вразливою, оскільки майже половина підлітків обирає неадаптивні механізми. Сором'язливість має значний зв'язок з активними та пасивними стратегіями копіngu підлітків (тісні зв'язки сором'язливості підлітків по шкалі «уникнення проблем», негативний зв'язок із вирішенням проблем вказує на те, що сором'язливість підлітків може заважати активному підходу до вирішення завдань; позитивний зв'язок із уникненням проблем свідчить, що сором'язливі підлітки схильні уникати стресових ситуацій. Зв'язок між сором'язливістю і пошуком соціальної підтримки є слабким, тобто сором'язливість не є вирішальним фактором у прийнятті підлітками цієї стратегії копіngu. Підлітки з вищим рівнем сором'язливості частіше використовують відносно адаптивні та неадаптивні стратегії.

Таким чином, існує тісний взаємозв'язок між рівнем сором'язливості підлітків та характером застосовуваних ними копінг-стратегій. Сором'язливість виявляється як у внутрішніх (емоційно-когнітивних), так і в зовнішніх (поведінкових і фізіологічних) проявах, впливаючи на вибір механізмів подолання стресу. Підлітки з вищим рівнем сором'язливості значно частіше схильні до уникнення, ізоляції та використання неадаптивних копінг-стратегій, що може ускладнювати процеси емоційного розвитку та соціальної інтеграції.

Дані дослідження також засвідчують високу вразливість емоційної сфери підлітків, оскільки значна частина з них демонструє схильність до використання неефективних стратегій подолання. Це вказує на труднощі в емоційному саморегулюванні та підкреслює актуальність психологічного супроводу й розвитку адаптивних копінг-навичок у підлітковому віці. Розвиток навичок ефективного копіngu може покращити адаптацію підлітків до стресових ситуацій та знизити негативний вплив сором'язливості на їхнє життя.

Література:

1. Bowker J., Richard C., Stotsky M. Understanding shyness and psychosocial difficulties during early adolescence: The role of friend shyness and self-silencing. *Personality and Individual Differences*. 2023. Vol. 209. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112209>
2. Hart J. *The Shyness and Social Anxiety Workbook: How to Overcome Social Anxiety and Build Confidence*. New Harbinger Publications. 2020. 272 p.
3. Henderson C., Noblett J. Mental health-related stigma in health care and mental health-care *The Lancet Psychiatry* 2014. № 1 (6). P. 467-482. DOI: 10.1016/S2215-0366(14)00023-6
4. Sabi Y. N. Al, Jaradat S. A., Ayasrah M. N. Shyness and its Relation with Self-esteem in Light of Some Variables. *An International Journal Inf.* 2022. Vol 11, №6. P. 2345-2352.
5. Zimbardo P. G., Henderson S., Ickes W. *Shyness: Perspectives on research and therapy*. Routledge. 2018.