

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

СЕВАСТЬЯНОВА ВЕРОНИКА НИКОЛАЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ, МЕХАНИЗМОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СТИЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ В
КОНФЛИКТЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

21.05.2024

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.

21.05.2024

Обучающийся

Севастьянова В.Н.

21.05.2024

Дата защиты

21.06.2024

Оценка

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ, МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СТИЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1. Анализ понятий «психологическая защита» и «копинг»	7
1.2. Возрастно-психологические особенности подросткового возраста.....	14
1.3. Особенности стилей поведения подростков в межличностных конфликтах.....	18
Выводы по Главе 1	23
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ, МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СТИЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ПОДРОСТКОВ.....	26
2.1. Организация и методы исследования	26
2.2. Результаты эмпирического исследования	30
2.3. Рекомендации для педагога-психолога по формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков.....	46
Выводы по Главе 2	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе сложившаяся в стране социально-экономическая и политическая ситуация порождает широкий спектр принципиально новых стрессовых обстоятельств. Степень эффективности адаптации человека к возникающим трудностям напрямую зависит от уровня сформированности способов совладания со стрессом и того, насколько адекватно ситуации они применяются.

Подростковый возраст является наиболее подверженным влиянию негативных социально-средовых воздействий. Помимо внешних обстоятельств в большей степени этот феномен связан с особенностями протекания возрастного кризиса. Множество противоречий, с которыми сталкивается подросток, переживая кризис, способствуют повышению уровня стресса. В силу небольшого индивидуального опыта подростку зачастую не удается применить наиболее адаптивные способы совладания со стрессом. Часто подростки, попадающие в конфликтные и стрессовые ситуации, ориентируются на установки, которые приобретают в семье или в окружении, что также оказывает влияние на формирование совладающего поведения подростка, при этом данные установки не всегда эффективны.

Стрессовые ситуации являются неотъемлемой частью в жизни каждого человека, вследствие чего появляется необходимость постоянного использования различных ресурсов для преодоления возникающих трудностей. Чтобы справиться с трудными жизненными ситуациями, человек использует определенный набор схем, которые характеризуют его стратегию поведения. Как правило, решение таких ситуаций требует огромных энергетических затрат, что может отразиться на психическом и соматическом здоровье человека.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС ООО), одной из приоритетных задач является сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся; формирование

ценности здоровья и безопасного образа жизни. Исходя из этого, обучение подростков эффективным способам совладания со стрессом становится необходимым в рамках работы над укреплением психологического и психического здоровья личности [1].

Советский психолог Н.В. Мясищев также выделял значимость эмоционального благополучия и его первостепенность в социально-личностном становлении ребенка, поскольку отсутствие умения найти продуктивный выход из переживаний влечет за собой психическую и физиологическую дезорганизацию личности [22].

В связи с вышесказанным появляется необходимость в изучении совладающего поведения для выявления наиболее адаптивных стратегий поведения. От эффективности способов разрешения неблагоприятных ситуаций зависит психологическое благополучие человека. Поэтому изучение способов разрешения повседневных трудностей является актуальной жизненной и научной проблемой. Особую актуальность, как было сказано ранее, данный вопрос приобретает в подростковом возрасте.

О важности изучения копинг-стратегий в стрессовых ситуациях свидетельствуют многочисленные исследования зарубежных авторов, таких как Д. Амирхан, Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан и др., а также отечественных авторов: Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, Р.М. Грановской, Т.Л. Крюковой, И.М. Никольской, Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского и др.

Большой вклад в исследование проблемы защитного поведения в стрессовых ситуациях внесли такие зарубежные авторы, как Г. Келлерман, Р. Плутчик, А. Фрейд и З. Фрейд, а также отечественные ученые Л.Р. Гребенников, Е.С. Романова и др.

Изучением различных аспектов проблемы конфликта занимались как зарубежные, так и отечественные исследователи, такие как А.Я. Анцупов, Н.В. Гришина, М. Дойч, К. Томас, Р. Фишер, А.И. Шипилов и др.

Несмотря на большое количество работ, посвященных конфликтам, механизмам психологической защиты и копинг-стратегиям в стрессовых

ситуациях, взаимосвязь стилей поведения в конфликте, механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в подростковом возрасте остается на сегодняшний день малоизученной и актуальной проблемой.

Таким образом, **цель** нашего исследования – изучить взаимосвязь копинг-стратегий, механизмов психологической защиты и стилей поведения в конфликте в подростковом возрасте.

Чтобы достичь поставленной цели, необходимо решить следующие **задачи**:

1. Осуществить анализ понятий «психологическая защита» и «копинг»;
2. Изучить возрастно-психологические особенности подросткового возраста;
3. Изучить особенности стилей поведения подростков в межличностных конфликтах;
4. Выявить взаимосвязь копинг-стратегий, механизмов психологической защиты и стилей поведения в конфликте у подростков;
5. Разработать рекомендации для педагога-психолога по формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков.

Объект исследования: совладающее поведение подростков.

Предмет исследования: взаимосвязь копинг-стратегий, механизмов психологической защиты и стилей поведения в конфликте у подростков.

Гипотеза: Мы предполагаем, что существует взаимосвязь между копинг-стратегиями, механизмами психологической защиты и стилями поведения в конфликте у подростков; выбор стиля поведения в конфликте зависит от доминирующих копинг-стратегий и механизмов психологической защиты подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение психологической литературы по теме исследования;
2. Эмпирические: опросный метод (Индекс жизненного стиля / Life Style Index, LSI Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте (адаптированный

вариант Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова); Копинг-поведение в стрессовых ситуациях / Coping Inventory for Stressful Situations, CISS Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера; (адаптированный вариант Т.Л. Крюковой); Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, ТКІ (русскоязычная версия));

3. Методы количественной и качественной обработки данных: сопоставление процентных долей, метод ранговой корреляции Ч. Спирмена.

База исследования и выборка: исследование проводилось на базе одной из общеобразовательных школ города Красноярск. В исследовании приняло участие 85 обучающихся 9 класса (14–16-ти лет).

Практическая значимость исследования: Данная работа представляет интерес для педагогов и психологов, осуществляющих деятельность в общеобразовательном учреждении. Полученные результаты могут быть использованы практическими психологами и педагогами при определении путей оптимизации психологического развития подростков с целью формирования у них эффективной системы сознательного совладающего поведения, которая позволит обучающимся успешно справляться со стрессовыми ситуациями.

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух Глав, выводов по каждой Главе, заключения и списка использованных источников, состоящего из 40 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ, МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СТИЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ПОДРОСТКОВ

1.1. Анализ понятий «психологическая защита» и «копинг»

В течение жизни каждому человеку приходится иметь дело с ситуациями, которые субъективно воспринимаются им как трудные, меняющие привычный ход жизни. Переживания подобных ситуаций могут оказать разрушительное воздействие на личность человека, изменить восприятие окружающего мира и места человека в нем. Для защиты индивидуально-личностного Я человека в ситуации, связанной с противоречиями между объективными требованиями и субъективным восприятием, срабатывает так называемый механизм оберегания – психологическая защита, с помощью которой человек пытается минимизировать силу травмирующего воздействия.

Изучение механизмов психологической защиты началось в рамках психоанализа. Впервые термин «защита» был введен в 1894 г. австрийским психологом З. Фрейдом и описан в работе «Невропсихозы защиты» [33]. На сегодняшний день понимание феномена психологической защиты личности вышло далеко за пределы породившего его психоанализа.

В словаре практического психолога психологическая защита трактуется как система регуляторных механизмов, направленных на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих переживаний, связанных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта [30]. В широком смысле термин «психологическая защита» обозначает любое поведение, которое устраняет психологический дискомфорт.

По мнению Ф.В. Бассина, под психологической защитой следует понимать нормальный механизм, который направлен на предупреждение расстройств поведения не только в рамках конфликтов между сознательным и

бессознательным, но и между разными эмоционально окрашенными установками. Данная специфическая активность психики проявляется в виде особых приемов переработки информации, направленных на ограждение личности от стыда и потери самоуважения в условиях мотивационного конфликта [5].

Обобщая вышесказанное, можно заключить, что защитные механизмы активизируются в тех случаях, когда достижение цели, в силу внешних обстоятельств или внутренних установок человека, на данный момент невозможно. Защитные механизмы не являются способами достижения желаемого, они направлены на реорганизацию осознаваемых и неосознаваемых компонентов системы ценностей личности и изменение всей ее иерархии для того, чтобы лишить значимости имеющуюся проблему и, как следствие, обезвредить ее травмирующее воздействие.

Продолжая работу отца, А. Фрейд в 1936 году выделила десять видов психологических защит, таких как регрессия, вытеснение, формирование реакции, изоляция, уничтожение, проекция, интроекция, обращение против себя, преобразование и сублимация. Помимо вышеупомянутых видов защит З. Фрейд выделял такие виды, как отрицание, замещение, рационализация и идентификация [32].

Помимо представленной классификации существует множество других видов психологической защиты. Так, например, Бонд, Гарднер, Христиан и Сигал описывают 24 вида защитных механизмов, одними из которых являются торможение, псевдоальтруизм, и прилипание, а в списке Перри перечислено 28 защитных механизмов, в том числе ожидание, самонаблюдение и ипохондричность. В диагностическое и статистическое руководство психических расстройств (DSM IQ-R) Американской психиатрической ассоциации были добавлены следующие виды защитных механизмов: аутистические фантазии, обесценивание, отделение, пассивная агрессия и подавление.

Анализируя данное множество видов защитных механизмов, американский психоаналитик Р. Шафер пришел к выводу, что окончательного единого списка психологических защит существовать не может. Могут быть только вариативные списки, обладающие внутренней теоретической последовательностью, которые могут быть полезны в клинической практике и в исследовательской деятельности [40].

Несмотря на отсутствие единого мнения ученых по поводу феномена психологических защит существует наиболее распространенное основание для выделения видов защитных механизмов – степень зрелости/примитивности защиты. Данное основание встречается во многих работах как зарубежных, так и отечественных исследователей. Его суть заключается в том, что наиболее зрелыми считаются механизмы, которые связаны с когнитивной переработкой информации, а примитивными – механизмы, основанные на отрицании или искажении реальности.

Стоит отметить, что психологическая защита – это одно из самых противоречивых новообразований в структуре личности. С одной стороны, психологическая защита способствует стабилизации состояния личности, а с другой стороны, приводит к ее дезорганизации, тем самым оказывая значительное влияние на характеристики деятельности человека и стиль его общения. Функции психологической защиты также противоречивы. С одной стороны, психологическая защита позволяет человеку адаптироваться к своему внутреннему миру и психическому состоянию, а с другой стороны, она может ухудшить приспособленность человека ко внешней социальной среде и снизить качество его деятельности.

Таким образом можно сделать вывод, что основной задачей психологической защиты является сохранение целостности личности и ее позитивного состояния. Однако активизация защиты не позволяет личности в полной мере развиваться и проявлять свой потенциал, поскольку движение вперед возможно только при наличии противоречий и их разрешений, нарушающих субъективно-комфортное состояние человека.

В зарубежных исследованиях, чтобы обозначить специфику способов реагирования и поведения в стрессовых ситуациях, помимо термина «защита» в 1960-х гг. начал активно использоваться термин «копинг» (от англ. coping – преодолевать).

Впервые термин «coping» появился в 1962 году в исследованиях американского психолога Л.Б. Мерфи. Этот термин был применен Л.Б. Мерфи в рамках изучения способов преодоления детьми возрастных кризисов. Опираясь на свои наблюдения, Л.Б. Мерфи определила «копинг» как некую попытку преобразовать ситуацию, являющуюся для индивида актуально угрожающей или напрягающей его внутренние ресурсы. В этом контексте под копингом понимается стремление человека к решению конкретной проблемы. При этом данное стремление, с одной стороны, обусловлено врожденной формой поведения в виде рефлекса или инстинкта, а с другой стороны, приобретенной, выработанной [20].

На сегодняшний день отечественные психологи выделяют работы Т.Л. Крюковой, которая предприняла попытку обобщить и систематизировать имеющиеся эмпирические исследования в области совладающего поведения. Так, Т.Л. Крюкова в качестве совладающего поведения выделяет такое поведение, которое позволяет субъекту осознанными действиями и способами, соответствующими особенностям личности и конкретной ситуации, справиться со стрессом. Исходя из определения такое сознательное поведение направлено на взаимодействие с ситуацией, которое предполагает ее изменение, в случаях, когда ситуация поддается контролю, либо приспособление к ней, когда ситуация контролю не подвластна [17].

Для обозначения форм поведения, которые могут быть использованы человеком в качестве способов преодоления стрессовой ситуации, используется термин «копинг-стратегии». Впервые, в 1966 году, описал копинг-стратегии когнитивный психолог Р. Лазарус. В своей книге «Psychological Stress and Coping Process» он обратился к копингу, чтобы описать осознанные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями. По

мнению Р. Лазаруса к копинг-стратегиям относится все, что может помочь человеку преодолеть стресс. В настоящее время выделяется множество форм и способов копинг-поведения. Не существует общепризнанной классификации. Однако каждая классификация обладает своими особенностями [39].

Наиболее распространенной считается классификация копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкман, которые выделяют 2 типа совладающего поведения – проблемно-ориентированный копинг, связанный с изменениями когнитивной оценки человека относительно проблемной ситуации (изменения на уровне «человек-среда»); и эмоционально-ориентированный копинг, характеризующийся мыслями и действиями, направленными на снижение влияния стресса на физическом или психологическом уровне. Такой копинг ориентирован на предоставление эмоциональной поддержки человеку, а не на преодоление трудности [39].

На основе двух типов совладающего поведения Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий, две из которых относятся к проблемно-ориентированному копингу и шесть стратегий – к эмоционально-ориентированному.

Таким образом, к эмоционально-ориентированному копингу авторы относят шесть стратегий, которые имеют отношение к сохранению самоконтроля в неразрешимой стрессовой ситуации. А именно: дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, уход-избегание, принятие ответственности, положительная переоценка ситуации.

К проблемно-ориентированному копингу относятся стратегии, ориентированные на когнитивные и поведенческие усилия для разрешения ситуации, а именно: планирование действий для решения проблемы, конфронтующее поведение.

В отечественной психологии также имеется достаточно большое количество работ, которые описывают разнообразные копинг-стратегии. Так,

например, И.М. Никольская и Р.М. Грановская выделяют три группы копинг-стратегий:

1. Поведенческие стратегии, ориентированные на снятие очага напряженности;
2. Эмоциональные стратегии, связанные с эмоциональной разрядкой или поиском социальной поддержки;
3. Познавательные стратегии, направленные на снятие напряжения с помощью изменения субъективной оценки ситуации и уровня контроля [23].

Л.И. Анцыферова, закладывая в основу своей классификации принцип конструктивности, выделяет преобразующие стратегии, приемы приспособления и вспомогательные приемы самосохранения. При описании данных стратегий, Л.И. Анцыферова отмечает, что под преобразующими стратегиями понимается активное изменение субъектом трудной ситуации. К приемам приспособления автор относит позитивную интерпретацию ситуации, когда субъект старается в трудной ситуации найти положительные стороны. Вспомогательные приемы сохранения представляют собой техники борьбы с эмоциональными нарушениями, которые вызваны непреодолимыми, по мнению субъекта, негативными событиями. К ним относится, например, уход или бегство от ситуации, реализующиеся как на практике, так и в психологической форме [2].

Поскольку довольно часто между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями ставят знак равно, необходимо выявить их различия. Наиболее полно данный вопрос был раскрыт в работе Н. Хаан. Взяв за основу некоторые положения из трудов Ж. Пиаже, Н. Хаан предположила, что реакции Эго можно разделить на два широких процесса – защиту и копинг.

Психологическая защита характеризуется пассивными и ригидными формами, искажающими или вытесняющими объективную реальность. Копинг же, напротив, обладает целенаправленностью, гибкостью и актуальностью в выборе действий по совладанию со стрессом. Обобщая вышесказанное, можно заключить, что защитные механизмы относятся к

формам отрицания: логики, причинной связи, самооценки, реальности и т.д., в то время как копинг – это способ решения вопроса общих проблем выживания [38].

Проведя анализ отечественных и зарубежных исследований, мы можем выделить следующие различия копинг-стратегий и механизмов психологической защиты:

1. Цель копинга – достичь адаптации личности к изменяющимся условиям, в то время как цель защитных механизмов – сохранить комфортное состояние личности и снизить психоэмоциональное напряжение.

2. Копинг характеризуется активным приспособлением к новым условиям, в отличие от психологической защиты, для которой характерна пассивность.

3. Используя ту или иную копинг-стратегию человек сознательно меняет ситуацию, в то время как активизация психологических защит на угрозу бессознательна.

4. Большинство исследователей выделяет три основных вида копинг-стратегий: поведенческие, когнитивные и эмоциональные. Психологические механизмы делятся на примитивные и зрелые (высшие).

5. Копинг можно корректировать с помощью обучения совладанию, то есть применению осознанных стратегий за счет овладения определенной последовательностью действий, описанной и воспринятой человеком. Психологическим защитам невозможно обучиться. Однако осознание защитных механизмов способствует снижению степени их активизации.

Таким образом, можно сделать вывод, что каждый человек в течение жизни сталкивается со стрессовыми ситуациями и для преодоления стресса использует разные по содержанию, форме, характеру адаптивности способы поведения. Развитие эффективных копинг-стратегий для преодоления трудностей необходимо каждому человеку, особенно в период взросления, поэтому возникает вопрос о возможности стимулировать эти стратегии, тем

самым способствуя конструктивному разрешению самых серьезных жизненных проблем [26].

Что касается защитных механизмов, по мнению Р. Плутчика, наиболее конструктивными психологическими защитами являются компенсация и рационализация, а наиболее деструктивными – проекция и вытеснение. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта и его обострения [37].

1.2. Возрастно-психологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст – это один из самых противоречивых периодов взросления человека, который характеризуется самым глубоким возрастным кризисом. Именно этот этап является наиболее важным в становлении и формировании личности.

На протяжении многих лет над проблемой подросткового возраста трудилось большое количество исследователей. В отечественной психологии огромный вклад в изучение подросткового возраста внесли такие отечественные психологи, как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Н.Н. Толстых, Д.Б. Эльконин и др.

Для определения возрастных границ подросткового периода наиболее распространенной в отечественной психологии принято считать возрастную периодизацию Д.Б. Эльконина. Автор считает, что подростками являются лица от 11 до 17 лет. Помимо этого, Д.Б. Эльконин, основываясь на переходе от одной ведущей деятельности к другой, подразделяет подростковый возраст на два этапа. В первый этап автор включает период от 11 до 15 лет и называет его средним школьным возрастом. На данном этапе ведущей деятельностью является интимно-личностное общение подростков. Второй этап включает в себя период от 15 до 17 лет и определяется, как старший школьный возраст или ранняя юность. На данном этапе в качестве ведущей выступает учебно-профессиональная деятельность [36].

Осуществление перехода к подростковому возрасту связано, в первую очередь, с появлением качественных новообразований, которые определяют становление нового уровня самосознания – «Я-концепции», для которой характерным является чувство взрослости.

Новообразования Л.С. Выготский определил как обобщенный результат всего психического развития ребенка в соответствующий период, который является исходным для формирования психических процессов и личности ребенка последующего возраста [8].

Новообразования определяются глубокими изменениями условий, которые, в свою очередь, непосредственно влияют на развитие личности ребенка и фиксируются как психологические особенности. Обычно их связывают с изменениями на физиологическом уровне, в межличностных отношениях, а также с уровнем развития способностей, когнитивных процессов и интеллекта.

Американский психолог С. Холл ввел в психологию представление о том, что подростковый возраст является кризисным периодом развития, и впервые описал психологические особенности данного возраста, акцентируя внимание на его противоречивость. Так, например, интенсивное общение сменяется отстранением, замкнутостью; уверенность в себе превращается в неуверенность и сомнения и т.д. [24].

К симптомам подросткового кризиса психологи относят стремление к независимости, снижение уровня учебной мотивации, повышенную конфликтность, подростковый негативизм и т.д. Данные симптомы – это лишь внешние проявления глубинных и сложных процессов, происходящих в ходе взросления ребенка.

В рамках подросткового возраста можно выделить четыре области развития [13]:

1. Подростковый возраст нередко называют пубертатным периодом. Это связано с тем, что именно в это время происходит физическое и половое созревание, характеризующееся кардинальными изменениями в теле

подростка, формированием женской и мужской идентичности, появлением полового влечения и стремлением быть привлекательным;

2. Для подросткового возраста характерно активное когнитивное развитие, которое включает в себя изменения в мыслительных процессах, формирование абстрактного мышления и расширение временной перспективы;

3. Социальная ситуация развития в подростковом возрасте характеризуется реакцией эмансипации от родителей, приобретением наибольшей значимости общения со сверстниками и появлением референтных групп;

4. В подростковом возрасте подросток ищет собственное «Я», отделяет себя от значимых взрослых и начинает осознавать собственные цели, мотивы и смыслы, таким образом происходит формирование его идентичности.

В своих исследованиях отечественные психологи выделяют такие психологические особенности подросткового периода, как:

1. Формирование чувства взрослости как центрального новообразования и психологического симптома наступления подросткового возраста, по мнению Д.Б. Эльконина. Данная психологическая особенность проявляется в стремлении подростка к самостоятельности и требовании отношения к нему как ко взрослому. Поэтому подросток активно старается освободиться от опеки взрослых и отказывается причислять себя к детям. В попытке изменить прежний тип отношений со взрослыми, подросток нередко использует в качестве средств протест и неподчинение. Однако объективно подросток еще не способен полностью включиться во взрослую жизнь, хоть и претендует на равные со взрослыми права. Поэтому нередко он старается подражать взрослым. Отсюда появляются атрибуты «псевдовзрослости»: курение сигарет, употребление алкоголя и т.д. [25].

2. Потребность в общении со сверстниками, связанная с тем, что интимно-личностное общение выходит на первый план в качестве ведущей деятельности подросткового возраста, в то время как учебная деятельность

становится второстепенной. По мнению А.Е. Личко, одной из важнейших проблем подросткового возраста является присоединение подростков к группе сверстников на основе равенства и сотрудничества. Одним из доминирующих мотивов поведения и деятельности подростка является его желание занять среди сверстников достойное место, быть принятым. Подростки общаются в группах, их дружба очень эмоциональна и наполнена большим количеством переживаний [25].

3. Проявление интереса к противоположному полу. По мнению А.В. Матюхиной, интерес к противоположному полу связан с физическим и половым развитием подростков, а также он способствует увеличению внимания подростков к своему внешнему виду. Для данного возраста характерно зарождение любовно-дружеских и эмоционально насыщенных отношений. Частым источником сильных переживаний у подростков становится безответная симпатия [21].

4. Развитие самосознания. По мнению Л.С. Выготского, главная особенность личностного развития подростка заключается в активном формировании рефлексии, и, как следствие, самосознания. Именно подростковый возраст характеризуется ориентацией подростка на самооценку, от которой зависит его уровень притязаний. При этом самооценка возникает и формируется только в процессе общения подростка с другими людьми [25].

Таким образом, можно сделать вывод, что подросток, замечая сильные изменения в своем физическом и половом развитии, чувствуя возможность проявлять социальную активность, начинает понимать – он уже не ребёнок.

В рамках подросткового возраста необходимо также выделить особенности старшего школьного или юношеского возраста. В процессе поисков себя через межличностное общение, новые увлечения, подросток формирует собственное отношение к миру, к самому себе и к другим людям. К 17 годам проблема смысла жизни приобретает философскую направленность. Подросток ищет ответы на вопросы смысла собственного

существования, предназначения в жизни, у него формируются жизненные планы и ценностные ориентации, что приводит к появлению центрального новообразования юности – готовности личности к жизненному и личностному самоопределению [7].

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что подростковый период – это время активного формирования личности и собственного «Я», время преломления социального опыта через собственную активную деятельность по преобразованию своей личности. Центральным новообразованием подросткового возраста является формирование чувства взрослости и развитие самосознания. В юношеском возрасте центральным новообразованием становится личностное самоопределение и формирование мировоззрения.

Поскольку подростковый возраст в силу специфики протекания кризиса считается наиболее стрессогенным и конфликтным, в данный период выявление и развитие эффективного копинга становится наиболее актуальным.

1.3. Особенности стилей поведения подростков в межличностных конфликтах

Конфликт является неотъемлемой частью протекания кризиса подросткового возраста, поскольку процесс формирования личности неизбежно связан с преодолением противоречий, различных по своему характеру и уровню сложности. Противоречия, препятствующие удовлетворению возрастных потребностей подростка, в первую очередь, в межличностном общении, ведут к конфликтам с окружающими людьми.

В литературе понятие «конфликт» (от лат. *conflictus* – столкновение) определяется как столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия [29].

Проблеме конфликтного поведения подростков посвящено множество исследований как зарубежных, так и отечественных. Данным вопросом занимались такие известные ученые, как П.П. Блонский, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, К. Левин, А.Н. Леонтьев, М. Мид, Ж. Пиаже, К.Д. Ушинский и т.д. В своих работах исследователи отмечают повышенную конфликтность подростков как проявление личностной позиции.

В качестве основных причин конфликтного поведения подростков выделяют следующие особенности подросткового возраста:

1. По мнению Л.С. Выготского и Э. Эриксона, кризис развития является одной из причин конфликтного поведения и характеризуется асинхронностью физиологического и психического созревания, наличием противоречий между имеющимся опытом и возросшей потребностью в самоутверждении [9; 35];

2. Ряд авторов считает, что причина конфликтного поведения подростков заключается в новом уровне самосознания, который проявляется в становлении своего «Я», возникновении рефлексии, осознании своей индивидуальности и стремлении к самостоятельности [10; 31; 35];

3. И.С. Кон и М.И. Лисина придерживаются мнения, что одной из причин конфликтного поведения подростков является потребность в интимно-личностных отношениях, которая обусловлена поведенческой дихотомией «автономия-близость» [11; 15];

4. Некоторые авторы в качестве одной из причин конфликтного поведения выделяют существование подростка в двух культурах, а именно в мире взрослых и в мире детей. Такая двойственность приводит к выраженной эмоциональной неустойчивости и напряженности, застенчивости и агрессивности, проявлению подросткового максимализма и склонности к риску [11; 14];

5. Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Ж. Пиаже выделяют такую причину конфликтного поведения подростков, как генезис морального сознания – процесс преобразования и внутренней организации норм и правил, предъявляемых обществом [6; 27].

Конфликтогенный характер развития в подростковом возрасте обусловлен появлением потребности в познании себя как личности и желанием сформировать собственные ценностные отношения с собой и с миром. В качестве основных предпосылок данного развития выделяют:

1. Психофизиологические предпосылки, связанные с физиологическим и половым созреванием, ростом бессознательных импульсов;
2. Психологические предпосылки, связанные с развитием познавательных процессов, чувственно-эмоциональным развитием, потребностью в самоидентичности и самоутверждении;
3. Социокультурные предпосылки, связанные с возрастанием социальных ожиданий и атрибуций, освоением социально-значимой деятельности [6; 9].

В ходе исследования конфликтного поведения подростков, многие авторы выделяют такие типы подростковых конфликтов, как конфликты в процессе взаимодействия с учителями; с родителями; между подростками; между подростком и группой; между группами и внутриличностный конфликт [34].

Конфликт, который возникает между подростком и учителем, чаще всего связан с игнорированием со стороны учителя возрастных и личностных особенностей ученика. В общении такой учитель, как правило, применяет авторитарный стиль и тем самым не дает возможности подростку проявить себя. В следствие такого поведения учителя, у подростка возникает обида, постепенно перерастающая в конфликт [34].

Конфликт подростка и родителей – один из самых серьезных в жизни ребенка. Такое столкновение характеризуется не только эмоциональным истощением сторон, но и может привести к серьезным последствиям в виде негативных изменений в поведении подростка и отсутствия взаимопонимания в семье.

Конфликты между сверстниками, как правило, связаны со стремлением подростков отстаивать свои интересы. Для каждого подростка важно

поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками и быть частью коллектива, занимать в нем достойное место.

Конфликт между подростком и группой или между группами подростков заключается в разногласии между сверстниками, отстаивающими свою точку зрения в группе. Такие конфликты могут привести к разрушению коллектива и отношений в нем [19].

В подростковых конфликтах каждый участник использует различные стратегии поведения. Наиболее распространенной классификацией являются стили поведения в конфликте, предложенные К. Томасом, который выделяет 5 стратегий поведения, таких как соперничество (конкуренция), приспособление, избегание (уклонение), компромисс и сотрудничество. В зависимости от ситуации данные стили могут сочетаться [3].

Соперничество (конкуренция) – это стиль поведения в конфликте, который связан со стремлением человека добиться любыми способами удовлетворения собственных интересов в ущерб интересам других людей. Девиз такого человека «победа любой ценой». Такой стиль поведения, как правило, выбирают подростки, пользующиеся авторитетом среди своих сверстников. Для них характерны твердость характера и сила воли.

Приспособление – это стиль поведения в конфликте, при котором участник конфликта готов уступить другому человеку в ущерб своим интересам. Такой стиль подростки, как правило, используют для того, чтобы сохранить дружеские отношения со сверстниками, а не разрешить конфликт, для собственного спокойствия и стабильности.

Избегание – это стиль поведения в конфликте, связанный как с отсутствием борьбы человека за собственные интересы, так и с отсутствием учета интересов других людей. Такой стиль подросток выбирает в том случае, когда у него нет уверенности в своей правоте, или когда проблема для него не имеет значения. Кроме того, данное поведение может наблюдаться в ситуациях, когда одна из сторон обладает большей властью, авторитетом.

Компромисс – это стиль поведения, который можно охарактеризовать как урегулирование разногласия с помощью взаимных уступок с частичным удовлетворением интересов обеих сторон. Такой стиль может быть использован в том случае, когда участники конфликта договариваются между собой, понимая, что никто в споре не имеет преимущества, и достичь цели, не уступая друг другу, просто невозможно.

Сотрудничество – это стиль поведения, связанный с попыткой конфликтующих сторон разрешить конфликт так, чтобы все остались в выигрыше. Такой стиль подростки выбирают довольно редко. Это связано с тем, что для того, чтобы использование данного стиля было эффективным, обе конфликтующие стороны должны обладать умением заявлять о своих интересах и отстаивать их, при этом не забывая об интересах других людей; умением прислушиваться друг к другу и контролировать свои эмоции.

Таким образом, стили поведения, выбранные участниками конфликта, имеют решающее значение для его последующего развития, а часто и для исхода конфликта. Любой конфликт – это стрессовая ситуация, и эффективное использование стратегий в зависимости от обстоятельств, может способствовать быстрому разрешению конфликта и снижению напряжения, как на физическом, так и на психологическом уровне.

Выводы по Главе 1

В ходе теоретического анализа зарубежной и отечественной литературы было установлено, что исследователи уделяют особое внимание изучению специфики способов реагирования и поведения человека в стрессовых ситуациях. Большое множество исследований посвящено феномену психологической защиты и ее влияния на человека.

Изучение механизмов психологической защиты взяло свое начало в психоанализе, и впервые термин «защита» был введен в 1894 г. австрийским психологом З. Фрейдом. На сегодняшний день понимание данного феномена вышло далеко за пределы породившего его психоанализа.

В психологическом словаре под психологической защитой понимается система регуляторных механизмов, направленных на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих переживаний, связанных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. [30].

Существуют разные взгляды на классификацию защитных механизмов. Наиболее часто используется описание видов психологических защит, предложенное Зигмундом и Анной Фрейд.

Многие исследователи сходятся во мнении, что психологическая защита – это одно из самых противоречивых новообразований в структуре личности. С одной стороны, психологическая защита способствует стабилизации состояния личности, а с другой стороны, приводит к ее дезорганизации, тем самым оказывая значительное влияние на характеристики деятельности человека и стиль его общения.

В зарубежных исследованиях 60-х годов для выявления способов совладания человека со стрессом помимо термина «защита» начал активно использоваться термин «копинг». Впервые этот термин появился в 1962 г. в исследованиях американского психолога Л.Б. Мерфи, посвященных изучению способов преодоления детьми возрастных кризисов. В ходе своих наблюдений

Л.Б. Мерфи определила «копинг», как некую попытку преобразовать ситуацию, являющуюся для индивида актуально угрожающей и напрягающей его внутренние ресурсы.

В отечественной литературе на сегодняшний день выделяют работы Т.Л. Крюковой, которая в качестве совладающего поведения определяет такое поведение, которое позволяет субъекту осознанными действиями и способами, соответствующими особенностям личности и конкретной ситуации, справиться со стрессом [17].

Для обозначения форм поведения человека в стрессовой ситуации используется термин «копинг-стратегии», который впервые, в 1966 году, описал когнитивный психолог Р. Лазарус. В настоящее время выделяется множество форм и способов копинг-поведения, наиболее распространенной считается классификация копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкман.

Поскольку многие исследователи не проводят четких границы между психологической защитой и копингом, мы обратились к работе Н. Хаан. Было выявлено, что психологическая защита характеризуется пассивными и ригидными формами, искажающими или вытесняющими объективную реальность. Копинг же, напротив, обладает целенаправленностью, гибкостью и актуальностью в выборе действий по совладанию со стрессом [38].

Развитие эффективного совладающего поведения для преодоления трудностей необходимо каждому человеку. Наиболее чувствительным периодом для данного развития является подростковый возраст (в периодизации Д.Б. Эльконина, подростковый возраст – это период с 11 до 17 лет). Это связано с тем, что в подростковом возрасте ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение, которое повышает значимость для подростков ценностей и норм, принятых в группе сверстников, и, тем самым, оказывает существенное влияние на поведение подростка в стрессовых ситуациях. Также для данного возраста характерно интенсивное развитие познавательных процессов и самосознания, в ходе которого происходит активное становление копинг-стратегий.

Поскольку процесс формирования личности неизбежно связан с преодолением противоречий, различных по своему характеру и уровню сложности, конфликт является неотъемлемой частью протекания кризиса подросткового возраста. Противоречия, которые препятствуют удовлетворению возрастных потребностей подростка, в первую очередь, в межличностном общении, ведут к конфликтам с окружением.

В литературе наиболее часто «конфликт» определяется как столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия [29].

В подростковых конфликтах каждый участник использует различные стратегии поведения. Наиболее распространенной классификацией являются стили поведения в конфликте, предложенные К. Томасом, который выделяет 5 стратегий поведения, таких как соперничество (конкуренция), приспособление, избегание (уклонение), компромисс и сотрудничество. В зависимости от ситуации данные стили могут сочетаться [3].

Изучение специфики поведения подростков в стрессовых ситуациях, в первую очередь, в конфликтах, является актуальным, так как от своевременного обучения эффективным способам разрешения неблагоприятных ситуаций зависит психологическое благополучие человека.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ, МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СТИЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования

В ходе анализа литературы по теме было установлено, что в рамках изучения совладающего поведения исследователи выделяют такие понятия как «психологическая защита» и «копинг». Под психологической защитой понимается система регуляторных механизмов, направленных на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих переживаний, связанных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Копинг-поведение – это такое поведение, которое позволяет субъекту осознанными действиями и способами, соответствующими особенностям личности и конкретной ситуации, справиться со стрессом. Так как подростковый возраст считается наиболее стрессогенным и конфликтным, выявление особенностей совладающего поведения в данном возрасте приобретает особую актуальность.

Опираясь на анализ, осуществленный в теоретической части, в эмпирической части исследования были поставлены следующие задачи:

1. Определить наиболее выраженные механизмы психологической защиты у подростков;
2. Определить наиболее выраженные копинг-стратегии у подростков;
3. Определить доминирующие стили поведения в конфликте у подростков;
4. С помощью корреляционного анализа выявить взаимосвязь копинг-стратегий, механизмов психологической защиты и стилей поведения в конфликте у подростков;

5. На основе полученных результатов разработать рекомендации для педагога-психолога по формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков.

В качестве психодиагностического инструментария были подобраны следующие методики:

1. Индекс жизненного стиля / Life Style Index, LSI Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте (адаптированный вариант Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова);

2. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях / Coping Inventory for Stressful Situations, CISS Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера; (адаптированный вариант Т.Л. Крюковой);

3. Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, ТКІ (русскоязычная версия).

Рассмотрим особенности каждого представленного инструментария.

Методика Индекс жизненного стиля / Life Style Index, LSI Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте (адаптированный вариант Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова).

Опросник прошел адаптацию и психометрическую проверку в 1991–1996 гг. Всего в экспериментах участвовало 19 групп испытуемых, общее количество которых составило 1200 человек. Исследование проводилось в течение пяти лет в рамках программы изучения профессионального становления личности во Всероссийском научно-практическом центре профориентации и психологической поддержки населения (ВНПЦ) при Министерстве труда РФ и на факультете практических психологов МПГУ. Подробно экспериментальное исследование описано в работе Е.С. Романовой и Л.Р. Гребенникова [28].

Данный опросник позволяет диагностировать механизмы психологической защиты «Я» и включает в себя 97 утверждений, требующих ответа по типу «верно–неверно». С помощью опросника измеряются восемь видов защитных механизмов, таких как отрицание, подавление (вытеснение),

регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация (рационализация) и реактивное образование. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях.

Обработка результатов осуществляется посредством подсчета количества положительных ответов по каждой из 8 шкал, в соответствии с ключом. Затем сырые баллы переводятся в проценты. На основе процентных показателей составляется профиль защитной структуры обследуемого.

Теоретической базой для данного опросника являются психозволюционная теория эмоций Р. Плутчика, которая описывает взаимосвязи между эмоциями, механизмами психологической защиты и личностными чертами, и структурная теория личности Г. Келлермана, предлагающая модель соотношения различных механизмов защиты.

В основе методики лежит представление о иерархии примитивности-зрелости психологических защит. Считается, что наиболее зрелыми являются механизмы, связанные с когнитивной переработкой информации, а примитивными – механизмы, основанные на отрицании или искажении реальности.

Методика Копинг-поведение в стрессовых ситуациях / Coping Inventory for Stressful Situations, CISS Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера; (адаптированный вариант Т.Л. Крюковой).

Опросник прошел адаптацию и психометрическую проверку в 1999–2001 гг. Исследование было выполнено в рамках проекта РФНФ №99-06-00198а. Выборка состояла из 210 взрослых людей в возрасте 27–50 лет, а также 150 студентов [16].

Данная методика направлена на диагностику копинг-стратегий и включает в себя 48 утверждений с рейтинговой шкалой. Адаптированный вариант опросника Т.А. Крюковой содержит перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и ориентирован на определение доминирующих копинг-стратегий, таких как, ориентация на решение задачи, эмоции и избегание. В

бланке испытуемому необходимо указать, как часто он ведет себя определенным образом в стрессовых ситуациях, обведя кружком одну из цифр от 1 до 5, где 1 – «никогда», 2 – «редко», 3 – «иногда», 4 – «чаще всего», 5 – «очень часто».

В ходе обработки результатов подсчитывается сумма баллов по трем основным шкалам: копинг, ориентированный на решение задачи, эмоции и избегание. Также подсчитывается сумма по двум дополнительным субшкалам, которые относятся к стратегии избегания. Чем больше балл, тем чаще используется стратегия.

Методика Thomas–Kilman Conflict Mode Instrument, ТКІ (русскоязычная версия).

Сведения о проведенных психометрических процедурах представлены в статье С.В. Кардашиной и Н.В. Шаньгиной, в которой особое внимание уделено апробации и уточнению формулировок пунктов методики, показана процедура адаптации русскоязычного теста, кратко изложены результаты содержательной и внутренней валидности. Оценка внутренней валидности методики выполнялась на выборке из 392 человек, которая включала подростков 14–15 лет, кадровых военнослужащих, взрослых мужчин и женщин с различным социальным статусом [12].

Данная методика направлена на выявление ведущего стиля поведения личности в конфликтных ситуациях и включает в себя тридцать пар суждений. В каждой паре испытуемому необходимо выбрать то суждение, которое наиболее точно характеризует его поведение в той или иной ситуации.

С помощью данной методики оцениваются пять стратегий, выделенных К. Томасом, таких как соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание и приспособление. Результаты обрабатываются посредством подсчета баллов по каждому выбранному варианту ответа в соответствии с ключом.

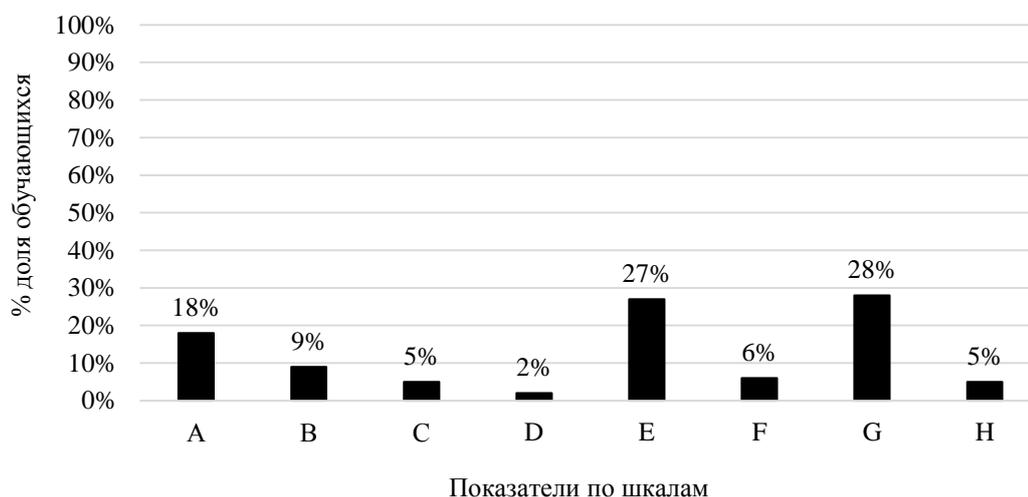
Оптимальной стратегией в конфликте считается применение всех пяти тактик поведения, при этом каждая из этих тактик должна иметь значение в интервале от 5 до 7 баллов. Если результат не соответствует оптимальному, то

тактики, имеющие значения ниже 5 баллов, выражены слабо, а выше 7 баллов – выражены сильно. Стратегия, набравшая наибольшее количество баллов, является ведущей в конфликтной ситуации.

С помощью данного инструментария были получены результаты, которые отражены в параграфе 2.2 настоящей работы.

2.2. Результаты эмпирического исследования

С помощью методики «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте были получены результаты, которые представлены на Рис. 1.



Примечание: А (отрицание), В (подавление), С (регрессия), D (компенсация), E (проекция), F (замещение), G (интеллектуализация), H (реактивное образование)

Рис. 1. Выраженность механизмов психологической защиты, по выборке в %

В ходе исследования было выявлено, что механизм психологической защиты «отрицание» наиболее выражен у 18% обучающихся. Для данных подростков характерен отказ от восприятия обстоятельств, эмоций и чувств, фрустрирующих и вызывающих тревогу. Иначе говоря, те аспекты объективной реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тревожат подростка, угрожают самосохранению и самоуважению личности и могут привести к внутреннему конфликту, им не признаются.

У 9% обучающихся выражен механизм психологической защиты «подавление». Для данных подростков свойственно повышенное психоэмоциональное напряжение, связанное с тем, что те внутренние импульсы, желания, чувства и мысли, которые подросток считает неприемлемыми, подавляются и становятся полностью неосознаваемыми. Внутренний конфликт при этом никуда не исчезает и проявляется внешне в виде чрезмерной эмоциональности, невротических и соматических симптомов.

Среди 5% обучающихся наиболее распространён механизм психологической защиты «регрессия». Данные подростки характеризуются поведенческими реакциями, напоминающими поведение ребенка. При такой форме защиты подросток под воздействием фрустрирующих факторов заменяет субъективно сложные задачи на более простые и доступные в сложившихся обстоятельствах, а также демонстрирует более примитивные и привычные поведенческие стереотипы, которые выражаются в импульсивности и слабом эмоционально-волевом контроле.

Механизм психологической защиты «компенсация» наиболее выражен у 2% обучающихся. Данная защита проявляется в попытке подростка заменить реальный или воображаемый недостаток, неприятное чувство другим качеством, которое может быть как надуманным, так и присвоенным от другой личности. Наиболее часто этот механизм рассматривается как форма защиты от комплекса неполноценности. Так подростки, пытаясь компенсировать собственные недостатки, проявляют агрессию по отношению к другим людям, демонстрируют асоциальное поведение и т.д.

У 27% обучающихся наиболее выраженным является механизм психологической защиты «проекция». В основе проекции лежит процесс, суть которого заключается в том, что все чувства и мысли, которые подростком не осознаются или считаются неприемлемыми, сосредотачиваются вовне и приписываются другим людям. Таким образом подросток как бы сохраняет образ «себя хорошего». Так, например, нередко собственную агрессивность

или недоброжелательность подростки замечают в других людях, вне зависимости от их объективного наличия, и осуждают эти проявления. Реже встречается другой вариант проекции, при котором подросток приписывает близким людям, друзьям резко положительные качества и за счет этого возвышается. «Раз у меня близкие отношения с такими замечательными людьми, то и я такой же замечательный!» – может думать подросток с таким вариантом проекции.

Среди 6% обучающихся наиболее распространен такой механизм психологической защиты как «замещение». Для подростков с данной защитой свойственно перенаправление подавленных негативных эмоций и чувств (как правило, к ним относятся гнев, ярость, враждебность) на те объекты, которые менее опасны и более доступны, нежели те, которые послужили причиной возникновения негативных состояний. Наиболее яркий пример данного защитного механизма, когда открытая ненависть к человеку, способная спровоцировать нежелательный конфликт с ним, переносится на случайного человека, доступного и неопасного, но при этом не имеющего к конфликту никакого отношения. Как правило, данная защита позволяет снять психоэмоциональное напряжение, однако не приводит к устранению причины негативного состояния.

Механизм психологической защиты «интеллектуализация» наиболее выражен у 28% обучающихся. Для данных подростков в стрессовых ситуациях характерен уход от переживаний с помощью анализа на умственном, абстрактном уровне. При такой защите подросток пресекает негативные состояния путем логических установок даже в случае имеющихся доказательств в пользу обратного. Таким образом подросток способен снизить значимость того, что не может получить, и тем самым сгладить внутренний конфликт.

У 5% обучающихся выражен механизм психологической защиты «реактивное образование». Для данного типа защиты свойственно предотвращение проявления неприятных или неприемлемых для подростка

импульсов, качеств, мыслей и чувств с помощью увеличения развития противоположности. Иначе говоря, нежелательные внутренние импульсы как бы трансформируются в их противоположность. Так, например, внешняя вежливость и учтивость подростка может быть результатом характерной для личности агрессивности и безразличия; излишняя общительность – реактивным образованием естественной замкнутости и т.д.

С помощью методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Эндлера-Паркера была выявлена выраженность копинг-стратегий у подростков, принявших участие в исследовании. Полученные результаты представлены на Рис. 2 и Рис. 3.

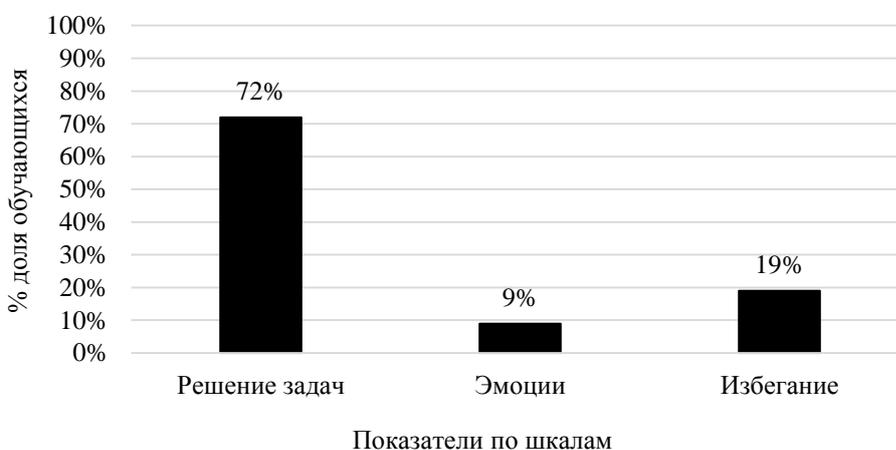


Рис. 2. Выраженность копинг-стратегий, по выборке в %

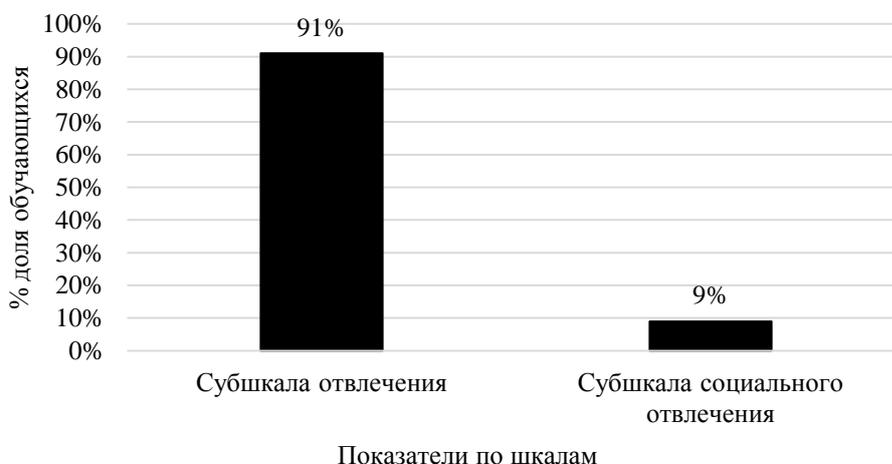


Рис. 3. Распределение по дополнительным субшкалам, относящимся к копинг-стратегии избегания

В ходе исследования было выявлено, что у большинства обучающихся (72%) в стрессовых ситуациях наиболее выражен проблемно-ориентированный копинг (решение задач). Этот копинг направлен на рациональный анализ проблемы и связан с выстраиванием последовательных действий по разрешению трудной ситуации с учетом имеющегося опыта и ресурсов. Подростки с данным видом копинг-поведения проявляют сосредоточенность на проблеме и стремятся к поиску вариантов ее решения путем составления плана действий, анализа ситуации, приложения дополнительных усилий и привлечения внутренних ресурсов для скорейшего преодоления трудности.

Эмоционально-ориентированный копинг (эмоции) преобладает у 9% обучающихся. Для подростков с данным видом копинг-поведения характерна подверженность эмоциям в стрессовых ситуациях. Посредством выплеска эмоций подростки пытаются снизить психоэмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие. В результате подросток чувствует облегчение, однако данный копинг не способствует устранению проблемной ситуации.

У 19% обучающихся наиболее выражен копинг, ориентированный на избегание. Для подростков данной категории свойственно откладывание решения возникшей трудности на неопределенное время, а также уклонение от любых ситуаций, фрустрирующих и повышающих тревожность. Копинг, ориентированный на избегание, условно подразделяется на отвлечение и социальное отвлечение. У большинства обучающихся (91%) ведущей стратегией является отвлечение, для которой характерен уход от решения проблемы посредством легких удовольствий: фильмов, сериалов, еды и т.д. У 9% обучающихся выражено социальное отвлечение, которое связано со стремлением подростка быть в контакте с людьми и получить от них поддержку, чтобы справиться со стрессом.

С помощью методики Томаса-Килманна «Conflict Mode Instrument» были выявлены доминирующие стратегии поведения в конфликте среди

подростков, принявших участие в исследовании. Полученные результаты представлены на Рис. 4.



Рис. 4. Выраженность стилей поведения в конфликте, по выборке в %

В ходе исследования было выявлено, что у 28% обучающихся наиболее выражена стратегия соперничества. Для данных подростков характерно стремление добиться своих целей любой ценой, даже в ущерб другому человеку. Для таких обучающихся не важно сотрудничество и сохранение теплых отношений с оппонентами, они стараются, в первую очередь, удовлетворить собственные интересы. Такой стиль поведения, как правило, выбирают подростки, пользующиеся авторитетом среди своих сверстников.

У 12% обучающихся преобладает стратегия сотрудничества. Данные подростки в конфликтах стремятся к поиску альтернативы, которая полностью удовлетворит интересы обеих сторон. Данный стиль поведения направлен на осознание причин конфликта и совместный поиск альтернативного решения проблемы. По сравнению с другими стилями сотрудничество является самым сложным, энергозатратным, но наиболее эффективным стилем в трудных, но важных конфликтных ситуациях.

Среди 27% обучающихся наиболее распространена стратегия компромисса. Подростки с данным стилем поведения в конфликтных ситуациях готовы немного уступить в своих интересах, чтобы появилась возможность прийти к общему решению. Однако стратегия компромисса не

устраняет причины конфликта, а лишь удовлетворяет сиюминутные желания обеих сторон.

Стратегия избегания свойственна 12% обучающихся. Данных подростков характеризует отсутствие стремления к кооперации и защите собственных интересов. Как правило, такие подростки уходят от трудностей, игнорируют, перекладывают ответственность за решение проблемы на других людей, но сами не решают ее.

Среди 21% обучающихся наиболее распространен противоположный соперничеству стиль поведения в конфликте – приспособление. Его выбирают обучающиеся, для которых свойственно отказываться от собственных интересов в пользу желаний оппонента. Такой стиль подростки, как правило, используют для того, чтобы сохранить дружеские отношения со сверстниками, а не разрешить конфликт, для собственного спокойствия и стабильности.

Обобщив полученные результаты, мы можем сделать вывод, что наиболее конструктивные психологические защиты, связанные с когнитивной переработкой информации, такие как компенсация и интеллектуализация, выражены лишь у 30% обучающихся. Наиболее деструктивные механизмы, основанные на отрицании или искажении реальности, такие как проекция и подавление, выражены у 36% обучающихся.

Что касается копинг-стратегий, у большинства обучающихся (72%) в стрессовых ситуациях наиболее выражен проблемно-ориентированный копинг, который направлен на рациональный анализ проблемы и считается наиболее эффективным. Копинг, ориентированный на избегание, выражен у 19% подростков. Также было выявлено, что менее распространённым среди подростков является эмоционально-ориентированный копинг.

В конфликтных ситуациях преимущественно подростки используют неконструктивные стратегии поведения. Наиболее популярные среди них соперничество и приспособление. Лишь 12% обучающихся прибегают в

конфликтах к сотрудничеству – наиболее эффективному стилю в трудных, но важных конфликтных ситуациях.

Таким образом, мы можем заключить, что не смотря на высокий процент обучающихся, использующих в стрессовых ситуациях эффективный проблемно-ориентированный копинг, есть и те, кто имеет некоторые трудности в применении конструктивных копинг-стратегий. Помимо этого, стоит отметить, что у данных подростков примитивные механизмы психологической защиты преобладают над зрелыми. Также у подростков в меньшей степени выражен стиль поведения в конфликте – сотрудничество, который считается наиболее эффективным в конфликтных ситуациях.

Полученные результаты являются основанием для разработки рекомендаций по формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков, адресованных педагогам-психологам образовательных организаций. Разработанные рекомендации представлены в параграфе 2.3 настоящей работы.

Для выявления взаимосвязи копинг-стратегий, механизмов психологической защиты и стилей поведения в конфликте у подростков использовался метод ранговой корреляции Ч. Спирмена (статистическая программа Statgraphics Plus v.5.0.). Полученные результаты представлены в Табл. 1, Табл. 2 и Табл. 3.

Таблица 1

Данные корреляционной зависимости механизмов психологической защиты, копинг-стратегий и стилей поведения в конфликте ($p \leq 0,05$)

Шкалы	A	B	C	D	E	F	G	H
A						-0,27*	0,25*	0,28*
B								
C				0,58**	0,61**	0,52**		0,29*
D			0,58**		0,41**	0,30*		0,22*
E			0,61**	0,41**		0,58**		0,26*
F	-0,27*		0,52**	0,30*	0,58**			
G	0,25*							
H	0,28*		0,29*	0,22*	0,26*			
Решение задачи							0,25*	
Эмоции	-0,22*		0,55**	0,42**	0,42**	0,40**	-0,23*	

Окончание Таблицы 1

Шкалы	A	B	C	D	E	F	G	H
Избегание			0,34**	0,21*	0,30*	0,24*		
Отвлечение			0,28*		0,28*	0,25*		
Соц. отвлечение			0,32**		0,26*			
Соперничество	-0,29*					0,27*		-0,33**
Сотрудничество								
Компромисс						-0,22*		
Избегание								
Приспособление	0,22*							0,22*

Примечание: А – отрицание, В – подавление, С – регрессия, D – компенсация, E – проекция, F – замещение, G – интеллектуализация, H – реактивное образование; (* слабая связь, ** умеренная связь, *** сильная связь)

Таблица 2

Данные корреляционной зависимости копинг-стратегий, механизмов психологической защиты и стилей поведения в конфликте ($p \leq 0,05$)

Шкалы	Решение задачи	Эмоции	Избегание	Отвлечение	Соц. отвлечение
A		-0,22*			
B					
C		0,55**	0,34**	0,28*	0,32**
D		0,42**	0,21*		
E		0,42**	0,30*	0,28*	0,26*
F		0,40**	0,24*	0,25*	
G	0,25*	-0,23*			
H					
Решение задачи					
Эмоции			0,34**	0,36**	0,22*
Избегание		0,34**		0,85***	0,79***
Отвлечение		0,36**	0,85***		0,45**
Соц. отвлечение		0,22*	0,79***	0,45**	
Соперничество					
Сотрудничество					
Компромисс				-0,23*	
Избегание					
Приспособление					0,23*

Примечание: А – отрицание, В – подавление, С – регрессия, D – компенсация, E – проекция, F – замещение, G – интеллектуализация, H – реактивное образование; (* слабая связь, ** умеренная связь, *** сильная связь)

Таблица 3

Данные корреляционной зависимости стилей поведения в конфликте, механизмов психологической защиты и копинг-стратегий ($p \leq 0,05$)

Шкалы	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
А	-0,29*				0,22*
В					
С					
Д					
Е					
F	0,27*				
G					
Н	-0,33*				0,22*
Решение задачи					
Эмоции					
Избегание					
Отвлечение			-0,23*		
Соц. отвлечение					0,23*
Соперничество		-0,34*	-0,37*		-0,54*
Сотрудничество	-0,34*			-0,33*	
Компромисс	-0,37*				-0,25*
Избегание		-0,33*			-0,24*
Приспособление	-0,54*		-0,25*	-0,24*	

Примечание: А – отрицание, В – подавление, С – регрессия, Д – компенсация, Е – проекция, F – замещение, G – интеллектуализация, Н – реактивное образование; (* слабая связь, ** умеренная связь, *** сильная связь)

С помощью представленных таблиц мы можем увидеть, что некоторые шкалы внутри каждого опросника коррелируют между собой. Так, например, найдены достоверные связи между шкалами 1 и 6; 1 и 7; 1 и 8 и т.д. Однако перед нами не стоит задачи проанализировать внутреннюю согласованность шкал и валидность используемых методик, поэтому рассмотрим подробнее выявленные значимые связи между разными опросниками.

1. Шкалы 1 и 10 – $r = -0,22$ ($p \leq 0,05$) отрицательная (обратная) корреляционная связь между шкалами А (отрицание) и эмоции (эмоционально-ориентированный копинг).

2. Шкалы 1 и 14 – $r = -0,29$ ($p \leq 0,01$) отрицательная (обратная) корреляционная связь между шкалами А (отрицание) и соперничество.

3. Шкалы 1 и 18 – $r = 0,22$ ($p \leq 0,05$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами А (отрицание) и приспособление.

Отрицательная связь шкалы А (отрицание) со шкалами эмоции и соперничество обусловлена тем, что при данном защитном механизме все нежелательные, фрустрирующие события и эмоции подростком не признаются. Такой человек, как правило, не вступает в конфронтацию с другими и не пытается пережить ситуацию с помощью выплеска эмоций. Положительная корреляционная связь между отрицанием и приспособлением также объясняется особенностью защитного механизма «отрицание», при котором та информация, которая нарушает внутренний покой подростка, им не воспринимается. Для собственного спокойствия и стабильности подростку проще отказаться от собственных интересов и сохранить отношения с окружающими, чем предпринять попытку разрешить конфликт.

4. Шкалы 3 и 10 – $r = 0,55$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами С (регрессия) и эмоции (эмоционально-ориентированный копинг).

5. Шкалы 3 и 11 – $r = 0,34$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами С (регрессия) и избегание (копинг, ориентированный на избегание).

6. Шкалы 3 и 12 – $r = 0,28$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами С (регрессия) и отвлечение (субшкала отвлечения)

7. Шкалы 3 и 13 – $r = 0,32$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами С (регрессия) и социальное отвлечение (субшкала социального отвлечения).

Положительная корреляционная связь шкалы С (регрессия) со шкалами эмоции, избегание, отвлечение и социальное отвлечение обусловлена тем, что подросткам с выраженной психологической защитой «регрессия» свойственно возвращение к более примитивным, привычным с детства формам поведения, которые выражаются в эмоциональных импульсивных действиях в ответ на

стрессовую ситуацию, отвлечении от стрессовой ситуации с помощью легких удовольствий и простых доступных занятий, а также в некой беспомощности и поиске поддержки у окружающих «взрослых».

8. Шкалы 4 и 10 – $r = 0,42$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами D (компенсация) и эмоции (эмоционально-ориентированный копинг).

9. Шкалы 4 и 11 – $r = 0,21$ ($p \leq 0,05$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами D (компенсация) и избегание (копинг, ориентированный на избегание).

Положительная корреляционная связь шкалы D (компенсация) со шкалами эмоции и избегание связана с тем, что для подростков с данным защитным механизмом может быть характерна импульсивность, агрессия как компенсация реального или воображаемого недостатка, а также сверхудовлетворение в других сферах, несвязанных с трудностью, которая по каким-либо причинам подростку кажется непреодолимой.

10. Шкалы 5 и 10 – $r = 0,42$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами E (проекция) и эмоции (эмоционально-ориентированный копинг).

11. Шкалы 5 и 11 – $r = 0,30$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами E (проекция) и избегание (копинг, ориентированный на избегание).

12. Шкалы 5 и 12 – $r = 0,28$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами E (проекция) и отвлечение (субшкала отвлечения).

13. Шкалы 5 и 13 – $r = 0,26$ ($p \leq 0,05$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами E (проекция) и социальное отвлечение (субшкала социального отвлечения).

Положительная корреляционная связь шкалы E (проекция) со шкалами эмоции, избегание, отвлечение и социальное отвлечение обусловлена тем, что подростки с данным защитным механизмом нередко проявляют негативные

эмоции и свойства, однако социально неодобряемые оттенки испытываемых чувств они приписывают другим людям, чтобы сохранить образ «себя хорошего». Также данные подростки зачастую избегают предпринимать какие-либо усилия для того, чтобы разрешить трудную ситуацию, как правило, всю ответственность за случившееся и за решение проблемы они перекладывают на других людей.

14. Шкалы 6 и 10 – $r = 0,40$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами F (замещение) и эмоции (эмоционально-ориентированный копинг).

15. Шкалы 6 и 11 – $r = 0,24$ ($p \leq 0,05$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами F (замещение) и избегание (копинг, ориентированный на избегание).

16. Шкалы 6 и 12 – $r = 0,25$ ($p \leq 0,05$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами F (замещение) и отвлечение (субшкала отвлечения).

17. Шкалы 6 и 14 – $r = 0,27$ ($p \leq 0,05$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами F (замещение) и соперничество.

18. Шкалы 6 и 16 – $r = -0,22$ ($p \leq 0,05$) отрицательная (обратная) корреляционная связь между шкалами F (замещение) и компромисс.

Положительная корреляционная связь шкалы F (замещение) со шкалами эмоции, избегание, отвлечение и соперничество связана с тем, что для подростков с данным защитным механизмом свойственно проявление в стрессовых ситуациях таких эмоций как агрессия, гнев, ярость, которые они перенаправляют на более доступный и безопасный объект. В конфликтах данные подростки обычно избирают путь соперничества, особенно в отношении тех, кто слабее и не сможет дать отпор, и придерживаются мнения «победа любой ценой». Таким образом подростки снимают эмоциональное напряжение, однако решение проблемы избегают и тем самым не адаптируются к стимулу, вызвавшему сильные негативные эмоции. Отрицательная связь между замещением и компромиссом объясняется тем,

что в конфликтной ситуации данные подростки не готовы уступить в своих интересах, для них конфликт – это возможность выплеснуть негативные эмоции на другого человека, который, возможно, и не имеет к их возникновению никакого отношения.

19. Шкалы 7 и 9 – $r = 0,25$ ($p \leq 0,05$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами G (интеллектуализация) и решение задачи (проблемно-ориентированный копинг).

20. Шкалы 7 и 10 – $r = -0,23$ ($p \leq 0,05$) отрицательная (обратная) корреляционная связь между шкалами G (интеллектуализация) и эмоции (эмоционально-ориентированный копинг).

Положительная корреляционная связь шкалы G (интеллектуализация) со шкалой решение задачи обусловлена тем, что подростки с данным механизмом психологической защиты характеризуются склонностью к рациональному анализу проблемы, нахождению логических выводов и установок для собственного успокоения в стрессовых ситуациях. Как правило, данные подростки выстраивают последовательный план действий по устранению проблемы с учетом собственных возможностей. Отрицательная связь между интеллектуализацией и эмоциями связана с тем, что для данного механизма психологической защиты не свойственно чрезмерное проявление эмоций в трудных ситуациях, так как это иррационально. Разрешение неприятной фрустрирующей ситуации ведется на умственном, абстрактном уровне и уводит от испытываемых чувств.

21. Шкалы 8 и 14 – $r = -0,33$ ($p \leq 0,01$) отрицательная (обратная) корреляционная связь между шкалами H (реактивное образование) и соперничество.

22. Шкалы 8 и 18 – $r = 0,22$ ($p \leq 0,05$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами H (реактивное образование) и приспособление.

Отрицательная корреляционная связь шкалы H (реактивное образование) со шкалой соперничество обусловлена тем, что для подростков

с защитным механизмом «реактивное образование» характерно предотвращение нежелательных мыслей, чувств и поступков с помощью преувеличения противоположных стремлений. Следовательно, для того, чтобы предотвратить негативные проявления в конфликте такие подростки, вероятнее всего, не выберут стиль соперничества, а напротив, будут стараться приспособиться к имеющимся условиям для того, чтобы сохранить дружеские отношения с окружающими и продемонстрировать противоположные истинным качества личности, что подтверждает положительная корреляционная связь между реактивным образованием и приспособлением.

23. Шкалы 12 и 16 – $r = -0,23$ ($p \leq 0,05$) отрицательная (обратная) корреляционная связь между шкалами отвлечение (субшкала отвлечения) и компромисс.

Отрицательная корреляционная связь шкалы отвлечение (субшкала отвлечения) со шкалой компромисс обусловлена тем, что подростки, которые используют копинг, ориентированный на избегание, как правило, не заинтересованы в поиске общего решения для сглаживания конфликтной ситуации. Вместо решения возникшей проблемы, такие подростки стараются ее избегать, занимая себя делами и мыслями, приносящими удовольствие и отвлекающими от необходимости приложить усилия и разобраться в ситуации.

24. Шкалы 13 и 18 – $r = 0,23$ ($p \leq 0,05$) положительная (прямая) корреляционная связь между шкалами социальное отвлечение (субшкала социального отвлечения) и приспособление.

Положительная корреляционная связь шкалы социальное отвлечение (субшкала социального отвлечения) со шкалой приспособление связана с тем, что подростки, для которых характерно социальное отвлечение в стрессовых ситуациях, нуждаются в поддержке окружающих людей, в трудных ситуациях им необходимо быть с другими людьми в контакте, поэтому в конфликте данные подростки готовы отказаться от своих интересов ради другого

человека. Такое поведение позволяет им сохранить дружеские отношения с окружающими и получить от них поддержку в нужный момент.

Корреляционный анализ показал, что такие механизмы психологической защиты, как отрицание и реактивное образование положительно связаны со стилем поведения в конфликте приспособление. Защитные механизмы, такие как регрессия, компенсация, проекция и замещение положительно связаны с копингом, ориентированным на эмоции и избегание. Также регрессия, проекция и замещение положительно коррелируют с субшкалой отвлечения, помимо этого регрессия и проекция положительно связаны с субшкалой социального отвлечения. В свою очередь, субшкала социального отвлечения положительно коррелирует со стилем поведения в конфликте приспособление. Механизм психологической защиты замещение положительно связан со стилем поведения в конфликте соперничество. Психологическая защита интеллектуализация положительно коррелирует с проблемно-ориентированным копингом.

По результатам корреляционного анализа было выявлено, что такие механизмы психологической защиты, как отрицание и интеллектуализация отрицательно связаны с эмоционально-ориентированным копингом. Психологические защиты, такие как отрицание и реактивное образование отрицательно коррелируют со стилем поведения в конфликте соперничество. Также стратегия поведения в конфликте компромисс отрицательно связана с механизмом психологической защиты замещение и субшкалой отвлечения.

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство шкал, представленных в трех опросниках, коррелируют между собой. Следовательно, обобщая полученные теоретические и эмпирические результаты исследования, мы можем заключить, что взаимосвязь между копинг-стратегиями, механизмами психологической защиты и стилями поведения в конфликте у подростков существует. Гипотеза исследования подтвердилась.

2.3. Рекомендации для педагога-психолога по формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков

В ходе проведения исследования мы пришли к выводу, что степень эффективности адаптации человека к возникающим трудностям напрямую зависит от уровня сформированности способов совладания со стрессом и того, насколько адекватно ситуации они применяются. Особую актуальность формирование совладающего поведения приобретает в подростковом возрасте.

На основании проведенного исследования и анализа психолого-педагогической литературы нами были разработаны рекомендации для педагога-психолога по формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков.

Для того, чтобы у подростков сформировались конструктивные способы копинг-поведения, повысилась их адаптивность к стрессовым ситуациям и расширился репертуар совладающего поведения, нами были выделены методы и формы работы педагога-психолога по формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков в нескольких направлениях деятельности.

Диагностическое направление. Данное направление включает в себя выявление особенностей совладающего поведения подростков в стрессовой ситуации или ситуации конфликта; изучение личностных особенностей подростков, в которые входят самооценка, личностная тревожность, агрессивность и т.д. Полученная в ходе диагностики информация позволит педагогу-психологу выстроить дальнейшую работу по формированию конструктивных копинг-стратегий у данных подростков.

Методы, которые могут быть использованы на данном этапе: опросные методы (беседа, опросник, анкета), проективные методы, наблюдение, тесты.

Коррекционно-развивающее направление. Данное направление связано с развитием у подростков важнейших личностных качеств, необходимых для

формирования конструктивного копинга. К таким качествам можно отнести волевые, эмоциональные и поведенческие особенности подростка, а также способность к эффективному межличностному взаимодействию. Помимо вышеперечисленного, коррекционно-развивающая работа направлена на изменение смыслового отношения подростков к сложным жизненным ситуациям и расширение репертуара копинг-поведения подростков.

В ходе реализации коррекционно-развивающего направления педагогу-психологу рекомендуется использовать следующие формы и методы работы:

1. Техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которые направлены на изменение когнитивных образов, негативных мыслей и мыслительных паттернов. Применение техник КПТ позволит подросткам отработать социальные навыки, а также поведенческие навыки асертивности. Среди форм работы можно выделить такие, как беседа, наблюдение, упражнения на понимание другого, развитие эмпатии и т.д.

2. Игровые формы работы, направленные на анализ проблемных ситуаций, которые реально могут возникнуть в жизни каждого подростка. Игровая терапия наиболее уместна в подростковом возрасте, она позволит создать легкую непринужденную обстановку в группе, стабилизировать эмоциональный фон, благодаря чему подростки будут воспринимать занятия достаточно позитивно.

Для того, чтобы развить у подростков навыки конструктивного поведения и выбора адаптивных копинг-стратегий, рекомендуется использовать ролевые, психогимнастические и вербальные игры, направленные на анализ ситуации и проигрывание различных вариантов ее окончания. В ходе проведения игр эффективным будет включение элементов психодрамы, когда создается возможность проигрывания жизненных ситуаций, а также их просмотр и оценка со стороны наблюдателя.

Далее представлены примеры игр, которые педагог-психолог может использовать для развития у подростков конструктивных копинг-стратегий:

Вербальная игра «Поддержка».

Цель: Данная игра формирует представление подростков о видах поддержки; развивает умение выбирать наиболее эффективные формы поддержки в соответствии с конкретной ситуацией; позволяет формировать у подростков понимание собственных потребностей и потребностей других людей, своих возможностей и ограничений; позволяет научить подростков обращаться за помощью в стрессовых ситуациях.

Инструкция: Подростки получают карточки, описывающие тот или иной вид поддержки (эмоциональная, интеллектуальная, поддержка действием), а также различные ситуации, которые подростки могут использовать в качестве запроса на поддержку. Задача участников – оказать необходимую поддержку. После нескольких кругов проводится анализ: какие формы поддержки удаются каждому игроку, какие виды поддержки лучше принимаются игроками. На основании этих результатов можно отработать те формы поддержки, с которыми у подростков возникают трудности.

Ролевая игра «Сглаживание конфликтов».

Цель: формировать умение подростков сглаживать конфликты и решать проблемную ситуацию конструктивными способами; развивать коммуникативные способности подростков и навыки группового взаимодействия.

Инструкция: группа подростков делится на тройки. Каждая тройка придумывает конфликтную ситуацию, в которой фигурирует два лица (например, ссора супругов, одноклассников; мамы и ребенка, продавщицы и покупателя и т.д.), и фиксирует ситуацию на бумаге. Затем все полученные от троек конфликтные ситуации перемешиваются и распределяются между группами. В течение 10–15 минут участникам необходимо смоделировать ситуацию, описанную на листе, и продемонстрировать варианты выхода из конфликта. Так, двое участников представляют конфликтующие стороны, а третий играет роль миротворца (медиатора).

По итогам демонстрации обсуждаются следующие вопросы: Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы? Какие из

представленных методов, по вашему мнению, наиболее эффективны? Как стоило повести себя тем участникам, которым не удалось сгладить конфликт?

В целом использование игровых форм работы позволит подросткам получить опыт совладания с различными трудными ситуациями, преодолеть барьеры в общении, снять психоэмоциональное напряжение и получить возможность для самораскрытия.

3. Релаксация позволит в короткие сроки снизить эмоциональное возбуждение и уменьшить физиологические проявления стресса, в связи с чем, подростки получают возможность более спокойно и грамотно оценить возникшую ситуацию.

4. Рефлексия. Связь рефлексивности и формирования конструктивных копинг-стратегий выражается в когнитивном оценивании сложной ситуации и умении принять правильное решение для ее разрешения. В процессе проведения занятий рекомендуется привлечение подростков к анализу собственной деятельности до и после выполнения работы. Для этого можно использовать следующие вопросы: «Что вам сегодня удалось сделать?», «Что нового узнали?», «Где полученные знания можно использовать?» и т.д.

Просветительское направление. Цель данного этапа – квалифицированно познакомить подростков, их родителей (законных представителей) и педагогов с проблемами совладающего поведения, повысить уровень их психологической грамотности и культуры, приобщить всех участников образовательного процесса к решению задач по обеспечению здоровья и благополучия школьников.

В работе с обучающимися педагогу-психологу рекомендуется: доступно объяснить подросткам источники и причины их психологических трудностей; объяснить суть конструктивных и неконструктивных способов копинга; обсудить проблему успешности и ее ценности для личностного и социального прогресса; формировать позитивные, адаптивные установки, которые придают жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах, способствуют полноценному развитию и саморазвитию личности.

Рекомендуемые формы работы: беседа, тематический урок.

В работе с родителями (законными представителями) рекомендуется: раскрыть возрастную специфику проблем и трудностей обучающихся; ознакомить с проблемой совладающего поведения; актуализировать у родителей (законных представителей) необходимость повышения психологической грамотности и компетентности через знакомство с соответствующей литературой, взаимодействие с психологом и самоанализ особенностей взаимодействия с ребенком.

Рекомендуемые формы работы: беседа, родительское собрание, лекция.

В работе с педагогами рекомендуется: раскрыть смысл копинг-поведения, его связь с личной успешностью ребенка; актуализировать необходимость повышения психологической грамотности и компетентности; познакомить педагогов с инновационными технологиями развития копинг-поведения у обучающихся подросткового возраста.

Рекомендуемые формы работы: педагогический совет, лекция, круглый стол.

Таким образом можно заключить, что подросток, имеющий развитые личностные и средовые ресурсы, а также поведенческие навыки разрешения различных проблем, оказывается более защищенным перед лицом жизненных трудностей. Грамотная и слаженная работа педагога-психолога с обучающимися, педагогическим коллективом и родителями может способствовать гармоничному развитию копинг-ресурсов подростков.

Выводы по Главе 2

На эмпирическом этапе мы провели диагностическое обследование, в котором приняло участие 85 обучающихся 14–16 лет. На подготовительном этапе исследования мы предположили, что существует взаимосвязь между копинг-стратегиями, механизмами психологической защиты и стилями поведения в конфликте у подростков.

Для проверки данной гипотезы во второй Главе перед нами были поставлены и решены такие задачи, как определение наиболее выраженных механизмов психологической защиты, копинг-стратегий и стилей поведения в конфликте у подростков, а также выявление их взаимосвязи.

В качестве психодиагностического материала были подобраны такие стандартизированные методики, как «Индекс жизненного стиля» (LSI) Плутчика-Келлермана-Конте в адаптации Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова; «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS) Эндлера-Паркера в адаптации Т.Л. Крюковой; и русскоязычная версия методики Томаса-Килманна «Conflict Mode Instrument» (ТКИ).

Данный инструментарий позволил выявить, что наиболее конструктивные психологические защиты, связанные с когнитивной переработкой информации, такие как компенсация и интеллектуализация, выражены лишь у 30% обучающихся. Наиболее деструктивные механизмы, основанные на отрицании или искажении реальности, такие как проекция и подавление, выражены у 36% обучающихся. Следовательно, у данных подростков примитивные механизмы психологической защиты преобладают над зрелыми.

Что касается копинг-стратегий, у большинства обучающихся (72%) в стрессовых ситуациях наиболее выражен проблемно-ориентированный копинг, который направлен на рациональный анализ проблемы и считается наиболее эффективным. Копинг, ориентированный на избегание, выражен у 19% подростков. Также было выявлено, что менее распространённым среди

подростков является эмоционально-ориентированный копинг. Однако, не смотря на высокий процент обучающихся, использующих в стрессовых ситуациях эффективный проблемно-ориентированный копинг, есть и те, кто имеет некоторые трудности в применении конструктивных копинг-стратегий.

В конфликтных ситуациях преимущественно подростки используют неконструктивные стратегии поведения. Наиболее популярные среди них соперничество и приспособление. Лишь 12% обучающихся прибегают в конфликтах к сотрудничеству – наиболее эффективному стилю в трудных, но важных конфликтных ситуациях.

Для выявления взаимосвязи копинг-стратегий, механизмов психологической защиты и стилей поведения в конфликте у подростков использовался метод ранговой корреляции Ч. Спирмена (статистическая программа Statgraphics Plus v.5.0.). Были выявлены следующие корреляционные связи:

Положительная корреляционная связь между шкалами: 1 и 18; 3 и 10,11,12,13; 4 и 10,11; 5 и 10,11,12,13; 6 и 10,11,12,14; 7 и 9; 18 и 8,13.

Отрицательная корреляционная связь между шкалами: 1 и 10, 14; 6 и 16; 7 и 10; 8 и 14; 12 и 16.

Положительная корреляционная связь отрицания со шкалой приспособление и отрицательная связь со шкалами эмоции и соперничество объясняется тем, что при данном защитном механизме все нежелательные, фрустрирующие события и эмоции подростком не воспринимаются. Такой человек, как правило, не вступает в конфронтацию с другими и не пытается пережить ситуацию с помощью выплеска эмоций. Для собственного спокойствия и стабильности подростку проще отказаться от собственных интересов и сохранить отношения с окружающими, чем предпринять попытку разрешить конфликт.

Положительная корреляционная связь регрессии со шкалами эмоции, избегание, отвлечение и социальное отвлечение обусловлена тем, что данным подросткам свойственны эмоциональные импульсивные действия в ответ на

стрессовую ситуацию, отвлечение от стрессовой ситуации с помощью легких удовольствий и простых доступных занятий, а также некая беспомощность и поиск поддержки у окружающих «взрослых».

Положительная корреляционная связь компенсации со шкалами эмоции и избегание связана с тем, что для данных подростков может быть характерна импульсивность, агрессия как компенсация реального или воображаемого недостатка, а также сверхудовлетворение в других сферах, несвязанных с трудностью, которая по каким-либо причинам подростку кажется непреодолимой.

Положительная корреляционная связь проекции со шкалами эмоции, избегание, отвлечение и социальное отвлечение обусловлена тем, что данные подростки нередко проявляют негативные эмоции, однако социально неодобряемые оттенки испытываемых чувств они приписывают другим людям, чтобы сохранить образ «себя хорошего». Также данные подростки зачастую избегают предпринимать какие-либо усилия для того, чтобы разрешить трудную ситуацию, как правило, всю ответственность за случившееся и за решение проблемы они перекладывают на других людей.

Положительная корреляционная связь замещения со шкалами эмоции, избегание, отвлечение, соперничество и отрицательная связь со шкалой компромисс связана со свойственным для данных подростков проявлением в стрессовых ситуациях таких эмоций как агрессия, гнев, ярость, которые они перенаправляют на более доступный и безопасный объект. В конфликтах, чтобы снять психоэмоциональное напряжение, данные подростки обычно избирают путь соперничества, особенно в отношении тех, кто слабее и не сможет дать отпор.

Положительная корреляционная связь интеллектуализации со шкалой решение задачи и отрицательной связь с эмоциями обусловлена тем, что разрешение неприятной фрустрирующей ситуации у данных подростков ведется на умственном, абстрактном уровне и уводит от испытываемых чувств.

Отрицательная корреляционная связь реактивного образования со шкалой соперничество и положительная связь со шкалой приспособление обусловлена тем, что для данных подростков характерно предотвращение нежелательных импульсов с помощью преувеличения противоположных стремлений. Следовательно, для того, чтобы предотвратить негативные проявления в конфликте, такие подростки будут стараться приспособиться к имеющимся условиям для того, чтобы сохранить дружеские отношения с окружающими и продемонстрировать противоположные истинным качества личности.

Отрицательная корреляционная связь отвлечения со шкалой компромисс обусловлена тем, что подростки, которые используют копинг, ориентированный на избегание, как правило, не заинтересованы в поиске общего решения для сглаживания конфликтной ситуации. Вместо решения возникшей проблемы, такие подростки стараются ее избегать, занимая себя делами и мыслями, приносящими удовольствие и отвлекающими от необходимости приложить усилия и разобраться в ситуации.

Положительная корреляционная связь социального отвлечения со шкалой приспособление связана с тем, что данные подростки нуждаются в поддержке окружающих людей, поэтому в конфликте они готовы отказаться от своих интересов ради другого человека. Такое поведение позволяет им сохранить дружеские отношения с окружающими и получить от них поддержку в нужный момент.

Обобщая теоретические и эмпирические результаты исследования, мы можем заключить, что взаимосвязь между копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты у подростков с разными стилями поведения в конфликте существует. Гипотеза подтвердилась. Также полученные результаты стали основанием для разработки рекомендаций по формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков, адресованных педагогам-психологам образовательных организаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время проблема изучения взаимосвязи механизмов психологической защиты, копинг-стратегий и стилей поведения в конфликте в подростковом возрасте остается малоизученной и актуальной проблемой.

Рассмотрев понятия «психологическая защита» и «копинг» с точки зрения разных авторов, мы заключили, что под психологической защитой понимается система регуляторных механизмов, направленных на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих переживаний, связанных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

В зарубежных исследованиях 60-х годов для выявления способов совладания человека со стрессом помимо термина «защита» начал активно использоваться термин «копинг». Под копингом понимается такое поведение, которое позволяет субъекту осознанными действиями и способами, соответствующими особенностям личности и конкретной ситуации, справиться со стрессом. Для обозначения форм поведения, которые могут быть использованы человеком для преодоления стресса, применяется термин «копинг-стратегии», впервые описанный Р. Лазарусом.

Наиболее сенситивным периодом для развития эффективного совладающего поведения является подростковый возраст. Это связано с тем, что в подростковом возрасте ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение, которое повышает значимость для подростков ценностей и норм, принятых в группе сверстников, и, тем самым, оказывает существенное влияние на поведение подростка в стрессовых ситуациях. Также для данного возраста характерно интенсивное развитие познавательных процессов и самосознания, в ходе которого происходит активное становление копинг-стратегий.

Поскольку процесс формирования личности неизбежно связан с преодолением противоречий, различных по своему характеру и уровню

сложности, конфликт является неотъемлемой частью протекания кризиса подросткового возраста. Противоречия, которые препятствуют удовлетворению возрастных потребностей подростка, в первую очередь, в межличностном общении, ведут к конфликтам с окружением.

Под конфликтом мы понимаем столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

В подростковых конфликтах каждый участник использует различные стратегии поведения. Наиболее распространенной классификацией являются стили поведения в конфликте, предложенные К. Томасом, который выделяет 5 стратегий поведения, таких как соперничество (конкуренция), приспособление, избегание (уклонение), компромисс и сотрудничество. В зависимости от ситуации данные стили могут сочетаться.

Изучение специфики поведения подростков в стрессовых ситуациях, в первую очередь, в конфликтах, является актуальным, так как от своевременного обучения эффективным способам разрешения неблагоприятных ситуаций зависит психологическое благополучие человека.

На основе теоретического анализа было спланировано эмпирическое исследование, благодаря которому были получены следующие результаты:

У данных подростков примитивные механизмы психологической защиты (проекция и подавление) преобладают над зрелыми (компенсация и интеллектуализация).

Что касается копинг-стратегий, у большинства обучающихся в качестве доминирующего выступает проблемно-ориентированный копинг. В наименьшей степени выражен эмоционально-ориентированный копинг.

В конфликтных ситуациях преимущественно подростки используют неконструктивные стратегии поведения. Наиболее распространенные среди них соперничество и приспособление. Наименее выражены такие стили поведения, как сотрудничество и избегание.

Для выявления взаимосвязи копинг-стратегий, механизмов психологической защиты и стилей поведения в конфликте у подростков был проведен корреляционный анализ, который показал следующее:

Такие механизмы психологической защиты, как отрицание и реактивное образование положительно связаны со стилем поведения в конфликте приспособление. Защитные механизмы, такие как регрессия, компенсация, проекция и замещение положительно связаны с копингом, ориентированным на эмоции и избегание. Также регрессия, проекция и замещение положительно коррелируют с субшкалой отвлечения, помимо этого регрессия и проекция положительно связаны с субшкалой социального отвлечения. В свою очередь, субшкала социального отвлечения положительно коррелирует со стилем поведения в конфликте приспособление. Механизм психологической защиты замещение положительно связан со стилем поведения в конфликте соперничество. Психологическая защита интеллектуализация положительно коррелирует с проблемно-ориентированным копингом.

По результатам корреляционного анализа было выявлено, что такие механизмы психологической защиты, как отрицание и интеллектуализация отрицательно связаны с эмоционально-ориентированным копингом. Психологические защиты, такие как отрицание и реактивное образование отрицательно коррелируют со стилем поведения в конфликте соперничество. Также стратегия поведения в конфликте компромисс отрицательно связана с механизмом психологической защиты замещение и субшкалой отвлечения.

Таким образом, цель нашего исследования была достигнута, решены все поставленные задачи, гипотеза подтверждена. Полученные результаты могут быть использованы практическими психологами и педагогами при определении путей оптимизации психологического развития подростков с целью формирования у них эффективной системы сознательного совладающего поведения, которая позволит обучающимся успешно справляться со стрессовыми ситуациями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ред. от 08.11.2022). Документы. URL: <https://lyl.su/oh5> (дата обращения: 15.04.2024).
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №1. С. 3–18.
3. Барканова О.В. Конфликтология в образовании: учеб. пособие. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2019. 117 с.
4. Барканова О.В. Теоретические основы и психологическая диагностика здоровья личности: учеб. пособие. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2014. 366 с.
5. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. 1988. Т.9. №3. С. 78–86.
6. Божович Л.И. Личность и формирование в детском возрасте. М.: Академия, 2014. 382 с.
7. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Изд. дом Высш. шк. экономики, 2012. 525 с.
8. Выготский Л.С. Детская психология: собр. соч. в 6 т. / под ред. Д.Б. Эльконина. М.: Педагогика, 1984. Т. 4. 432 с.
9. Гомелаури М.Л. Конфликты в подростковом возрасте и социальные ожидания. СПб.: Феникс, 2016. 269 с.
10. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. СПб.: Питер, 2016. 297 с.
11. Калитеевская Е.Р. Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 2016. №3. С. 13–18.

12. Кардашина С.В., Шаньгина Н.В. Психометрические характеристики русскоязычной версии Опросника К. Томаса–Р. Килманна («Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument – ТКИ-R») // Педагогическое образование в России, 2016.
13. Кле М. Психология подростка: психосексуальное развитие. М.: Педагогика, 1991. 171 с.
14. Козер Л.А. Функции социального конфликта. М.: Наука, 2014. 264 с.
15. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. М.: Владос, 2014. 351 с.
16. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. 2-е изд., испр. и доп. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; Авантитул, 2010. 64 с.
17. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004. 343 с.
18. Кулагина И.Ю. Мотивация, конфликт и контроль действия // Вопросы психологии. 2016. №2. С. 31–39.
19. Леонов Н.И. Индивидуальный стиль поведения в конфликтной ситуации. М.: Академия, 2014. 271 с.
20. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении, европейских, российских и американских традиций: учебное пособие. 4-е изд., испр. и доп. М.: Эксмо, 2006. 542 с.
21. Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2121 «Педагогика и методика нач. обучения» / под ред. М.В. Гамезо [и др.]. М.: Просвещение, 1984. 256 с.
22. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1960. 426 с.
23. Никольская И.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2001. 507 с.

24. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник. 4-е изд. М.: Педагогическое общество России, 2004. 402 с.
25. Остапова А.В. Психологические особенности подросткового возраста // Евразийский научный журнал. 2015. №7. С. 109–110.
26. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2011. №3. 4 с.
27. Ратанова Т.А. Психодиагностические методы изучения личности. М.: Академия, 2015. 348 с.
28. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи: Талант, 1996. 144 с.
29. Скибицкая И.Ю. Деловое общение: учебник и практикум для среднего профессионального образования. М.: Юрайт, 2022. 247 с.
30. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. Минск: Харвест, 1998. 173 с.
31. Фопель К.В. Психологические группы. М.: Генезис, 2015. 188 с.
32. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М.: Педагогика-пресс, 1993. 140 с.
33. Фрейд З. Невропсихозы защиты: критически-историческое исследовательское издание / пер. с нем. М.М. Бочкаревой. Ижевск: ERGO, 2018. 64 с.
34. Хапаева С.С. Конструктивные и деструктивные последствия конфликтов в отношениях учитель – ученик. М.: Академия, 2014. 190 с.
35. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Академия, 2013. 462 с.
36. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. №4. С. 6–21.
37. Ego defenses: theory and measurement / Ed. by H.R. Conte and R. Plutchik. N.Y.: Wiley, 1995. 340 p.

38. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. N.Y., 1977. 346 p.

39. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.

40. Schafer R. Psychoanalytic interpretation in Rorschach testing. N.Y., 1954. 161 p.