

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

ЛЮТЫХ АНАСТАСИЯ ОЛЕГОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ
УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ

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.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Обучающийся
Лютых А.О.



Дата защиты

Оценка

Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ	7
1. Понятие конфликтности как предмета психологического исследования	7
2. Сущность понятия копинг-стратегий как психологического феномена	22
Выводы по первой главе	41
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ	42
2.1 Организация и методы исследования	42
2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования	47
2.3. Психолого-педагогические рекомендации по снижению конфликтности подростков	55
Выводы по второй главе	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	64
ПРИЛОЖЕНИЕ	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Сегодняшнее общество, в котором мы живем, делается из года в год сложнее: возрастает поток информационных данных, увеличивается воздействие на психику, непосредственно личность испытывает существенные изменения. Стремительное изменение социальной среды вынуждает человека находить новые стратегии и формы поведения, которые позволяют быстрее приспосабливаться к новой ситуации, при этом используя имеющийся жизненный опыт, интеллект, созидательный потенциал и инициативность.

Сегодня нет необходимости приводить доказательства, что проблема, связанная с исследованием конфликтов, существует. Среди разнообразных теорий конфликта основная линия раздела пролегает между теми исследователями, которые относятся к конфликту как к патологическому состоянию и изучают его причины и способы устранения, и теми, которые принимают конфликт как данность и изучают связанное с ним поведение.

Поскольку личность является социальной, самостоятельной, сознательной и способна к разрешению внутренних и внешних конфликтов, справляться с тревогой и напряжением, руководствуясь сознательно выбранной стратегией. Для обозначения сознательных действий личности, используемых в ситуации психологической угрозы, применяется термин копинг-поведение (coping), или осознанные стратегии совладания со стрессом.

При исследованиях стресса копинг-поведение часто рассматривается как понятие, близкое по своему содержанию к психологической защите. На самом деле, когда случается любое стрессовое событие, нарушается гомеостаз. Его нарушение может быть вызвано наличием стрессора или его восприятием. Индивид реагирует на воспринятое нарушение либо автоматическими адаптивными ответными реакциями, либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанными. В первом

случае речь идет о неосознанных поведенческих реакциях или психологических защитных механизмах. Во втором случае имеет место осознанное поведение совладания. В психологии выделяются виды копинг-стратегий поведения, которые можно разделить с учетом степени их потенциала приспособления на адаптивные, частично (относительно) адаптивные и неадаптивные.

Противоречия социальной среды (политические, экономические, моральные, психологические и т.п.) особенно остро обнаруживаются в переломные этапы формирования. Сущность противоречий создает конфликтные обстоятельства и обуславливает механизмы их появления и протекания, а если учесть, что в любой возрастной кризис острота противоречий усиливается, то возникает определенная необходимость в поиске действенных способов и приемов их преодоления.

Таким образом, значимость исследования проблемы развития подростков обусловлена социальными условиями, с одной стороны, а также психолого-педагогического сопровождения, с другой.

Объект исследования – копинг-стратегии подростков.

Предмет исследования – особенности копинг-стратегий подростков с разным уровнем конфликтности.

Цель исследования – выявить особенности копинг-стратегий подростков с разным уровнем конфликтности.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что при разных уровнях конфликтности подростки выбирают разные копинг-стратегии, а именно адаптивные и неадаптивные, так при низком уровне конфликтности подростки выбирают адаптивные копинг-стратегии, а при высоком уровне конфликтности – дезадаптивные копинг-стратегии.

Поставленная цель и гипотеза исследования определяют собой необходимость решения следующих задач:

1. Рассмотреть понятие конфликтности как предмета психологического исследования.

2. Раскрыть сущность понятия копинг-стратегий как психологического феномена.

3. Изучить особенности проявления конфликтности и копинг-стратегий в старшем подростковом возрасте.

4. Проанализировать результаты взаимосвязи конфликтности и копинг-стратегий подростков.

5. Разработать психолого-педагогические рекомендации по снижению конфликтности подростков.

Теоретическая база исследования. Изучению конфликта в истории психолого-педагогической мысли уделялось значительное внимание. Данной проблематикой занимались как философы античных времен (Конфуций, Аристотель, Платон и др.), средних веков и нового времени (Т. Мор, Э. Роттердамский, Ф. Бэкон, Д. Локк, Т. Гоббс, И. Кант, К. Маркс и др.), так и представители современной психолого-педагогической науки (А. Бандура, М. Дойч, Р. Килман, К. Левин, А. Маслоу, К. Роджерс, К. Томас, В. Франкл, З. Фрейд, К. Хорни, Т. Шеллинг, М. Шериф, К. Юнг; А.Я. Анцупов, А.Ф. Быстрицкая, В.К. Васильев, В.М. Ведров, Л.С. Выготский, Ф.Д. Горбов, Н.В. Гришина, Е.П. Ильин, М.С. Куторга, В.В. Мироненко, В.В. Новиков, В.Т. Носатов, Т.А. Полозова, Д.А. Пospelов, А.Б. Саввин, А.И. Ушатиков, Б.И. Хасан, Д.М. Шакирова и др.).

Проблемой копинг-стратегий поведения как зарубежные исследователи (Дж. Адамс, Ф. Александер, Дж. Амирхан, Г. Басович, Дж. Биркимер, Г. Вейлант, В. Кливер, Р. Лазарус, Е. Локке, Р. Моос, С. Петерсон, Ж. Пиаже, Х. Ремшмидт, Г. Томэ, М. Селигман, Г. Селье, Н. Скотч, М. Тейлор, К. Элдвин и др.), так и отечественные (Л.И. Анцыферова, Ф.Б. Березин, В.А. Бодров, В.А. Ганзен, Л.П. Гримак, Е.П. Ильин, В.П. Казначеев, Л.А. Китаев-Смык, А.Р. Кудашев, А.Б. Леонова, В.И. Медведев, Ф.З. Меерсон, С.К. Нартова-Бочавер, В.Д. Небылицын, А.А. Реан, Н.А. Сирота, Е.В. Тополова, М.Г. Ярошевский, В.М. Ялтонский М.С. Яницкий и др.).

Методы и методики исследования:

– теоретические: анализ, сравнение, обобщение психолого-педагогической литературы;

– эмпирические: опрос, тестирование.

Методики: тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик); опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус).

База и выборка исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 93 имени Г.Т. Побезимова» г. Красноярска. Выборка составила 34 человека в возрасте пятнадцати и шестнадцати лет.

Практическая значимость: практическая значимость результатов исследования определяется возможностью использования в практике школьных психологов, психологов иных образовательных организаций анализа данных исследования по методикам: тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик); опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус)

Структура выпускной квалификационной работы включает введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников, приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ

1.1. Понятие конфликтности как предмета психологического исследования

Конфликты в нашей жизни существовали, существуют и будут существовать. Каждый человек независимо от своих личностных особенностей время от времени участвует в конфликте или его туда вовлекают, или он сам провоцирует его. Пока существуют люди, пока развивается общество, существуют и споры, приводящие к конфликтным ситуациям. Конфликты усложняют нашу жизнь, но именно они часто становятся толчком к развитию, заставляя нас двигаться вперед, пересматривать существующий порядок (или беспорядок) вещей, выводить на новый уровень наши взаимоотношения.

Представление о конфликте существует как в теоретическом, так и в обыденном сознании, где данный термин наделяется определенным содержанием. Часть людей в обществе интуитивно знают, что такое конфликт, однако определить его содержания все еще сложно.

В повседневной речи слово «конфликт» применяется к широкому кругу явлений — от военных действий и противостояния различных социальных групп общества до профессиональных или семейных разногласий.

Слово «конфликт» происходит от латинского *conflictus* — столкновение и практически в неизменном виде входит в другие языки (*conflict* — англ., *konflikt* — нем., *conflit* — франц.).

Анализ определений конфликта, описанных в различных видах справочной литературы, показывает их сходство. Как правило, содержание понятия конфликта раскрывается через следующие смыслы.

«1. Состояние открытой, часто затяжной борьбы; сражение или война.

2. Состояние дисгармонии в отношениях между людьми, идеями или интересами; столкновение противоположностей.

3. Психическая борьба, возникающая как результат одновременного функционирования взаимно исключающих импульсов, желаний или тенденций.

4. Противостояние характеров или сил в литературном или сценическом произведении, в особенности главная оппозиция, на которой строится сюжет» [12].

В другой иностранной справочной литературе можно выделить еще одно значение: «эмоциональное напряжение (волнение, беспокойство), возникающее в результате столкновения противоположных импульсов или неспособности согласовать, примирить внутренние импульсы с реальностью или моральными ограничениями». По мнению составителей «Grolier Multimedia Encyclopedia» (1988), общий синонимический ряд понятия «конфликт» включает конфликт (conflict), спор, соперничество (contest), единоборство (combat), борьбу (fight), скандал (affray).

В отечественных словарях мы можем прочесть такие определения, как «столкновение обратных интересов, представлений и взглядов; значительное разногласие, ссора, спор» [30]; «столкновение разнонаправленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия, фиксируемых ими в жесткой форме» [7]; «способ взаимодействия людей, при котором преобладает тенденция противоборства, вражды, разрушения достигнутого единства, согласия и сотрудничества» [46]; «столкновение, серьезное разногласие, спор» [32].

Рассмотрение приведенных синонимических рядов обнаруживает, что практически неизменной компонентой значения понятия «конфликт» является столкновение противоположных начал. В нашем исследовании мы будем придерживаться определения конфликта как «столкновения разнонаправленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия, фиксируемых ими в жесткой форме».

Феномен конфликта изучается на протяжении многих веков и в разных науках — философии, психологии, социологии, искусстве и др.

Так, Конфуций в своих изречениях утверждал, что злобу и заносчивость, а с ними и конфликты, порождают неравенство и несхожесть людей [19]. Почти в то же самое время философ-диалектик Гераклит сделал попытку рационально осмыслить природу конфликта. Он считал, что в мире все рождается через вражду и распри. Конфликты представлялись ему как непереносимое условие общественной жизни, ибо противоборство, в том числе и война, есть «отец всего и царь всего». Не обошли стороной проблему конфликта и такие родоначальники античной мысли, как Платон в «Государстве» и Аристотель в «Политике» [5]. Они полагали, что человек по собственной натуре существо общественное; отдельный человек представляет собой лишь часть более широкого целого – общества; заложенное в человеке общественное начало придает ему способность к взаимопониманию и сотрудничеству с другими людьми. При этом они не элиминировали стремление к вражде, ненависти, насилию. В своем трактате «Политика» Аристотель указывал на источники конфликтов, которые, по его мнению, «состоят в неравенстве людей по обладанию имуществом и получению почестей, чрезмерном возвышении одних и унижении других. Это способствует возрастанию своекорыстия, тщеславия и приводит к перерождению государственного строя, а также порождает недовольство людей, крайняя степень которого является причиной государственных переворотов» [5].

Антагонизмы в природе, социуме, мышлении, война между людьми, классами, государствами – все это было предметом размышлений и философов Средневековья и Нового времени. Т. Мор, Э. Роттердамский, Ф. Бэкон и другие гуманисты выступали с резким осуждением средневековой смуты, общественных беспорядков и кровопролитных междоусобиц. Они боролись за мир и гармонию между людьми, признавая их решающим фактором развития общества.

Например, интересны высказывания о природе конфликтов английского философа-материалиста Ф. Бэкона (1561– 1626), поскольку он, наверное, впервые подверг глубокому теоретическому анализу совокупность причин конфликтов внутри страны, проанализировав материальные, политические и психологические условия общественных беспорядков, а также возможные способы их устранения. Для Ф. Бэкона была присуща исчерпывающая оценка решающей роли материальных причин в возникновении социальных беспорядков. Одной из них он считал тяжёлое материальное положение народа [9].

Иной, отличной от гуманистов точки зрения придерживались Д. Локк и Т. Гоббс. Они выступали поборниками буржуазных свобод, частных форм жизни, равноправия изначальных возможностей. Они полагали, что «человек есть отдельное самоценное существо, для которого другие люди – только среда его обитания. В соотношении с обществом приоритет принадлежит личности. Естественное состояние общественных связей – это «война всех против всех», в которой люди выступают в качестве либо врагов, либо партнеров. Следовательно, конфликты предопределены естественным равенством людей, как в их способностях, так и в требованиях. Невозможность же реально удовлетворить разом все притязания создает в отношениях между ними конфликтные ситуации. Конечно, путь к согласию не закрыт, но сотрудничество возможно не в силу естественных свойств человека, как считали древние мыслители, а в результате принуждения, угрозы наказания за ослушание, нарушение общественного договора» [10].

Значимый немецкий философ И. Кант полагал, что «состояние мира между людьми, живущими по соседству, не есть естественное состояние... последнее, наоборот есть состояние войны, т.е. если и не непрерывные военные действия, то постоянная их угроза. Следовательно, состояние мира должно быть установлено» [16].

Следует отдельно выделить позицию К. Маркса. Рассматривая теорию конфликта К. Маркса, следует напомнить, что он истолковывал развитие общества с материалистических позиций. В соответствии с марксистской концепцией социального детерминизма, «общество предстает как целостная интегральная система, состоящая из подсистем – экономической, политической, социальной, духовной. Все подсистемы находятся в объективной причинно-следственной зависимости друг от друга. Главенствующую, определяющую роль среди них выполняет экономика, которая основана на материальном производстве с тем или иным характером отношений собственности. Изменение социальной системы означает переход ее из одного качественного состояния в другое как результат разрешения противоречий, скопившихся в ходе поступательного развития общества. Доминирующей формой выступает борьба классов, характерная для всей истории человечества, особенно для так называемых антагонистических формаций» [27]. В половине 50-х годов XIX века К. Марксом формулируются главные принципы будущей диалектической теории конфликта, в основе которой лежит модель конфликта наемной рабочей силы и буржуазии.

Опираясь на принципы гегелевской диалектики и научно-теоретическое наследие своих предшественников, К. Маркс утверждал, что «социальные противоречия, конфликты, борьба выступают источниками социального развития. Социальное развитие в основе своей обусловлено постоянным конфликтом между производственными отношениями и производительными силами конкретной общественной формации. Постоянное развитие производительных сил является непреложным социальным законом, что обуславливает постоянное противоречие между производственными отношениями и производительными силами, в совокупности составляющими способ производства общественной формации. Когда производственные отношения по мере своего развития превращаются в сдерживающий фактор развития производительных сил,

тогда они неминуемо подвергаются революционной трансформации и смене, тогда социальная система, основой которой выступает данный способ производства, через классовую, политическую, идейную борьбу также подвергается революционному переустройству и смене» [27].

К. Маркс утверждал, что:

1. Несмотря на то, что социальные отношения обнаруживают свойства систем, в них все же предостаточно конфликтных интересов.

2. Этот факт подтверждает, что социальная система регулярно вызывает конфликты.

3. Следовательно, конфликт является неминуемым и часто встречающимся свойством социальных систем.

4. Подобные конфликты имеют свойство проявляться в антагонистичности интересов.

5. Конфликты чаще всего проистекают из-за ограниченности ресурсов, особенно власти.

6. Конфликт – основной источник трансформации социальных систем [54].

Анализ источников показал, что отечественные исследования также очень богаты на идеи. Первые отечественные публикации, посвященные проблеме конфликта, появились в начале 20-х годов. В них проблема конфликта впервые выделяется как самостоятельная, в названиях работ появляются сам термин «конфликт» и его производные.

Информационный поиск позволил выявить одиннадцать отечественных наук, изучающих конфликт. К ним относятся исторические науки, политические науки, военные науки, социология, философия, психология, педагогика, правоведение, социобиология, искусствоведение, математика.

Первая работа в России в данной области была опубликована в 1924 г. Ее написали П.О. Гриффин и М.И. Могилевский. Она носила в большей

степени социологический характер и рассматривала трудовые конфликты и порядок их разрешения.

Свое видение проблемы социального конфликта высказывали российские сторонники марксизма: представители социал-демократического движения в Российской Империи – Г.В. Плеханов, В.И. Ленин, а также так называемые представители легального марксизма – П.Б. Струве, М.И. Туган-Барановский.

Серьезный вклад в относительно новую область научного знания внес П. Сорокин, ставший одним из самых известных представителей «социокультурной школы» в социологии, носителем идей объединения социальных и культурных систем. П. Сорокин подчеркивал: «Без знания общества и культуры, в которых рождается и растет данный индивид, никакие его личные черты – верования, идеи, убеждения, вкусы, пристрастия и то, что вызывает неприязнь, – не могут быть поняты. Без такого знания непостижимы поведение человека, образ его мыслей, манеры и нравы. Иными словами, конфликт непременно связан с удовлетворением потребностей людей, его источник заключен как раз в подавлении определенных, преимущественно базовых потребностей человека» [47].

В целом, можно обозначить несколько направлений изучения конфликтов (см. таблицу 1).

Таблица 1

Направления исследований и представители направлений

Направление исследований	Представители
Исследование внутриличностных конфликтов	З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, К. Хорни, К. Левин, К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл и др.
Исследование межгрупповых конфликтов	М. Шериф, М. Дойч, К. Левин
Исследование стилей поведения в конфликте	К. Томас, Р. Килман
Изучение школьных конфликтов	Б. Алишев, А. Бандура, А.Я. Анцупов
Исследование конфликтов между учениками и учителем	М.С. Куторга, В.М. Ведров, Д.М. Шакирова, Е.П. Ильин

Далее мы бы хотели рассмотреть типологию конфликта. Анализ показывает, что имеются разнообразные варианты классификации конфликтов. Предпочтение той или иной классификации обуславливается тем, что интересует исследователя в данном конкретном случае. Любая классификация делит все множество конфликтов на классы по определенному признаку (основанию) классификации. Таким основанием могут быть: состав участников конфликта, его содержание, его длительность, его причины, степень его интенсивности, остроты или силы, формы его протекания, способы разрешения и пр. В зависимости от того, какой из этих признаков важно учесть в данных конкретных обстоятельствах, специалисты обращаются к той или иной классификации.

Чаще всего используется классификация по составу участников, включенных в конфликт. При использовании этого признака можно выделить следующие основные типы конфликтов:

- внутриличностные конфликты. Специфичностью такого конфликта является то, что здесь «участниками» конфликта являются не люди, а различные психологические аспекты внутреннего мира личности, объективно или субъективно являющиеся противоречивыми: потребности, мотивы, ценности, чувства и т. п.;
- межличностные конфликты. Это самый расхожий вид конфликта, участниками в котором выступают отдельные личности;
- групповые конфликты. Для этой категории конфликтов свойственно, что, хотя бы одним из субъектов конфликтного взаимодействия является группа. Такие конфликты можно разделить на внутригрупповые (конфликты между личностью и группой, либо между неформальными группами, существующими в рамках формальной группы) и межгрупповые (конфликты между различными (большими и малыми, формальными и неформальными) группами).

В зависимости от способа разрешения, конфликты можно разделить на две большие группы:

- компромиссные, допускающие несколько вариантов их разрешения за счет взаимного изменения целей участников конфликта, сроков, условий взаимодействия;
- бескомпромиссные, предполагающие разрешение конфликта через разрушение систем всех противостоящих сторон или отказа всех сторон, кроме одной, от участия в конфликте. Эта сторона и выигрывает.

В зависимости от природы возникновения выделяют конфликты:

- социальные – их возникновение определено системой отношений людей, социальных групп, институтов;
- личностные – появляются в связи с наличием противоречий во внутренней сфере личности. Как правило, возникают в связи с неудовлетворением потребностей отдельной личности.

Для анализа конфликтов в деловой сфере будет удобна классификация Л. Козера [17], который различает конфликты по критерию реальности-ложности. «В соответствии с ней конфликты могут быть:

- реалистическими (предметными, деловыми) – вызваны неудовлетворением определенных требований участников или несправедливым, по мнению одной из сторон, распределением между ними каких-либо преимуществ и направлены на достижение конкретного результата. Цели и объект конфликтного взаимодействия являются мотивом (внутренней психологической причиной) таких конфликтов;
- нереалистическими (беспредметными, эмоциональными), их источником может быть недоверие, основанное на опыте прошлых взаимодействий, антипатия, порожденная необъективными суждениями друг о друге, сложившиеся стереотипы и т.п. Конфликтное взаимодействие становится здесь не средством достижения конкретного результата, а самоцелью. В связи с этим цель

и объект в таком конфликте формируются существующими к этому моменту причинами - сложившимися отношениями» [17].

Причисляя какой-либо конфликт к определенной иерархической единице – типу, виду, классу и т.д., мы тем самым сразу же выделяем несколько диагностических признаков, не имеющих отношения к ценностным установкам исследователя, и в этом плане являющихся объективными. Л.Г. Король и соавторы предлагают выделить шесть основных иерархических единиц в систематизации конфликтов, «каждая из которых может быть описана в количественных или качественных показателях (см. таблицу 2). Эта систематизация позволяет не только дистанцироваться от конкретного конфликта, но и расширить проблемное поле для профессиональной диагностики и возможности целенаправленного управления ими. Каждый конфликт, как социальный феномен в своей полноте содержит как позитивную, так и негативную составляющую. Важно выделить то, что требует особого внимания, поддержки и развития, и то, что необходимо ограничивать, ослаблять и даже уничтожать в зародыше. Тем самым существует возможность минимизации негативных последствий конфликтов, в которых доминируют иррациональные, стихийные элементы, требующие применения насильственных методов в их разрешении» [21].

Таблица 2

Классификация конфликтов

№ п/п	Иерархические единицы	Основания классификации	Содержание
1	Виды	Сфера жизнедеятельности людей	Производственные Непроизводственные
2	Предметная группа	Предмет конфликта	Материальные Нематериальные
3	Семейства	Природа субъекта и объекта	Объективные Субъективные
4	Классы	Форма конфликтов	Насильственные Ненасильственные
5	Уровни	Границы и масштаб конфликта	Макроуровень

			Мезоуровень Микроуровень
6	Типы	Функции конфликта	Социально-позитивные Социально-негативные

Рассмотрим структуру конфликта, то есть его составляющие части – характеристики, благодаря которым конфликт существует как целостный процесс. Понимание структуры конфликта необходимо для верного выбора способа анализа конфликта и его конструктивного пути решения.

Рассмотрим структуры конфликта, которые предлагают отечественные психологи (см. таблицу 3):

Таблица 3

Структуры конфликта

Авторы	Структурные элементы
Ф.М. Бородкин, Н.М. Коряк [8]	Конфликтная ситуация (инцидент) Участники конфликта (оппоненты) Объект конфликта
Л.А. Петровская [34]	Стороны конфликта Условия протекания конфликта Образы конфликтных ситуаций (представления о себе, то есть мотивы, эмоции, цели, представления о противоборствующей стороне – мотивы, эмоции и цели противоположной стороны, а также представления о среде, в которой разворачивается конфликт)
Н.В. Самоукина [42]	Внутренняя позиция – цели, мотивы и интересы объектов конфликтов Внешняя позиция – требования, отношения объекта конфликта, которые он выдвигает противоположной стороне Взаимодействие внутренней и внешней позиций – связь целей, мотивов и интересов объекта конфликта с его требованиями Объект конфликта
Н.В. Гришина [12]	Стороны конфликта – участники конфликтной ситуации Условия конфликта Предмет конфликта – то, что послужило причиной возникновения конфликта Действия участников конфликта Исход конфликта

Проанализировав данные подходы можно сделать вывод о том, что в структуре конфликта большинство авторов выражали конфликт как систему, и в своих работах раскрывали основные элементы структуры и показывали взаимосвязь между ними.

Также необходимо затронуть вопрос о функциях конфликта. Л.Г. Король и др. отмечали, что «конфликт представляет собой предельно обостренную форму противоречия, но он также служит способом выявления и разрешения противоречий. Поскольку в ходе конфликта разрешаются противоречия, происходит поиск путей выхода из тупиковой ситуации, то возникает вопрос о его функциях – деструктивных или конструктивных.

С обыденной точки зрения, конфликт – это плохо, потому что он связан с такими явлениями как ссоры, скандалы, неприятности, потери. Отсюда и оценка конфликта в качестве явления нежелательного. Подобная оценка обычно связана с преобладанием ряда негативных функций конфликта:

1. Стрессогенная – возникновение стрессовых состояний, что повышают вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, а также хронических нарушений функционирования желудочно-кишечного тракта.
2. Деадаптивная – нарушение процессов адаптации членов общества, снижение дисциплины, ухудшение социально-психологического климата.
3. Отвлекающая – чрезмерное увлечение процессами конфликтного взаимодействия в ущерб разным видам деятельности.
4. Антагонистическая – усиление враждебности и противостояния в отношениях.
5. Дезинтегративная – распад и сложное восстановление отношений, снижение уровня солидарности, уменьшение степени сотрудничества между частью сотрудников» [21].

Однако, и верно утверждение, что конфликты могут быть полезными. Следовательно, можно говорить о существовании положительных функций конфликта:

«1. Инновационная – движение вперед, к изменениям и развитию, предотвращение застоя, усовершенствование имеющейся системы отношений.

2. Диагностическая – прояснение обстановки и реального состояния дел, что способствует объективному выделению источников разногласий.

3. Разрядки («выхлопного клапана») – снимается напряженность в отношениях, происходит выход агрессивных чувств.

4. Информативная – активизация информационных потоков, способствующих получению новой информации о незаметных до того достоинствах и недостатках оппонентов.

5. Стимуляционная – самоутверждение личности, через рост чувства ответственности, осознание собственной значимости, стимулирование активности людей.

6. Интегративная – рост целостности, сплоченности, солидарности, установление и поддержание нормативных и физических границ группы» [21].

В современном мире каждый второй родитель или педагог тинейджера встречается с проблемой конфликтного поведения подростка. Данная проблема существовала и остается животрепещущей и на сегодняшний день, так как в повседневной жизни у школьников возникают трудности в общении, как со сверстниками, так и со взрослыми. Рассмотрим подробнее причины конфликтов в подростковом возрасте.

Причины конфликтов в подростковой среде бывают самыми разнообразными и для их разрешения подростки часто нуждаются в помощи взрослого человека. Как считают Г.Г. Аракелов и Н.М. Жариков, «к конфликтам подросткового возраста можно отнести: непослушание, спор, навязывание своей точки зрения окружающим, недопонимание,

высокомерное отношение к людям, не выполнение обязанностей, низкая успеваемость, лень» [4].

В процессе изучения конфликтного поведения подростков А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов выделили несколько типов конфликта: «конфликты в процессе взаимодействия учителя с учеником, между подростком и родителями, между подростками, между подростком и группой, между группами (классами), внутриличностный конфликт» [2]. Рассмотрим каждый из них.

Конфликт между учителем с учеником возникает чаще всего в результате пренебрежения возрастными особенностями подростка и его индивидуальности. Педагоги нередко используют авторитарный стиль общения, не давая ученику проявить себя и не желая услышать его точку зрения — это часто вызывает негативные эмоциональные всплески со стороны подростка, тем самым общение перерастает в конфликт.

Конфликт между подростком и родителями, является одним из самых серьёзных столкновений в жизни их ребенка, так как отец и мать самые родные и близкие люди. «Этот спор приносит не только душевное истощение, но может привести к серьезным последствиям в поведении детей и взаимопониманиям в семье. Некоторые исследователи (О.В. Кербинов А.Е. Личко, Г.Е. Сухарева, Я.А. Лупьян) считают, что это зависит от неправильного выбора типа воспитания: воспитание по типу Золушки, потворствующая гиперопека, гипоопека, подавляющая гиперопека» [1].

Конфликт между подростками, хоть и частое событие, однако не является столь тяжелым, как в случае конфликта с родителями, поскольку дружеские взаимоотношения со сверстниками играют огромную роль в подростковом периоде.

Конфликт между подростком и группой и между группами подростков – это расхождения между ровесниками, защищающими свое мнение либо

одному человеку, либо группе, что приводит к непониманию, нарушению отношений в коллективе.

Поведение подростков в конфликтной ситуации подчиняется общим закономерностям протекания конфликтов. «Согласно исследованиям К. Томаса, в конфликтной ситуации могут использоваться пять главных стилей поведения: приспособление, компромисс, сотрудничество, избегание, соперничество (см. таблицу 4). Использование каждого из них определяется интересами сторон и желанием каждой из них достигнуть своих целей» [6].

Таблица 4

Стили и проявления поведения в конфликтных ситуациях

Стиль	Проявления у подростков
Соперничество	Подросток стремится достичь удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого. Такой подросток будет настаивать на своем до последнего, а позиция другого человека не принимается во внимание. Наблюдается, в основном, у школьников, которые пользуются авторитетом среди сверстников. У них отмечается твердость характера, сила воли, стремление удовлетворить собственные интересы.
Сотрудничество	При выборе этой стратегии подросток стремится разрешить конфликт таким образом, чтобы в выигрыше оказались все. В этом случае учитывается не только позиция другого участника, но и есть стремление добиться, чтобы другая сторона тоже была удовлетворена. Обе стороны конфликта должны владеть дипломатическими способностями.
Компромисс	Подразумевает частичное удовлетворение интересов обеих сторон конфликта.
Избегание	Часто подростки стараются избежать конфликтных вопросов и отложить принятие сложного решения «на потом». В этом случае человек не отстаивает собственные интересы, но при этом не учитывает и интересы других. Данный стиль выбирается подростками в случае неуверенности в своей правоте, малозначимости проблемы или в случае, когда другие стороны инцидента имеют больше возможностей для достижения цели.
Приспособление	Такой способ поведения характерен для подростка, который готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния. Такую позицию могут занимать люди с низкой самооценкой, считающие, что их цели и интересы не должны приниматься во внимание.

Таким образом, проанализировав научную литературу, мы можем сделать вывод о том, что конфликт есть столкновение разнонаправленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия, фиксируемых ими в жесткой форме. Проблема конфликта имеет долгую историю, начиная с Античности и до наших дней. Классическими и современными авторами выделяются типология конфликтов по различным основаниям; структура конфликта, конструктивные и деструктивные функции конфликта. Конфликтность подростка часто вызвана желанием удовлетворить свои собственные потребности, из которых главная — это признание со стороны окружающих. Это связано с тем, что он мыслит, как взрослый, а поступает, как ребенок, поэтому ему нужно помочь: развить умение справляться с конфликтами, воспитать такие качества личности и характера, которые помогут решать жизненные вопросы, в том числе и в конфликтных ситуациях.

1.2. Сущность понятия копинг-стратегий как психологического феномена

Поскольку личность является социальной, самостоятельной, сознательной и способна к разрешению внутренних и внешних конфликтов, справляться с тревогой и напряжением, руководствуясь сознательно выбранной стратегией. Для обозначения сознательных действий личности, используемых в ситуации психологической угрозы, применяется термин копинг-поведение (coping), или осознанные стратегии совладания со стрессом.

Термин «копинг» используют для объяснения разного рода процессов, направленных на потенциально лучшее решение личностных, межличностных или профессиональных проблем, приспособление человека к требованиям ситуации, вызывающей стресс и восстановление психологического благополучия. По мнению Е.И. Рассказовой и ее коллег,

«обычно термин «копинг» относят к стратегиям реагирования на стресс, но можно говорить и о проактивном копинге, направленном на предотвращение действия будущего стрессора и подготовку к возможной стрессовой ситуации» [38].

Как указывает одна из ведущих психологов С.К. Нартова-Бочавер, «...Понятие "coping" происходит от английского "cope" (преодолевать); в германоязычной психологии в этом же смысле используются как синонимы понятия "Bewältigung" (преодоление) и "Belastungsverarbeitung" (переработка нагрузок). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. Обсуждаемый термин успешно существует "на перекрестке" двух выраженных тенденций современной психологии личности, что, по-видимому, и объясняет его широкую распространенность.

Во-первых, это перенесение внимания с субъекта на целостную ситуацию, в которой он действует. Именно ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка. Уже выделяют в класс особых условий существования личности трудные жизненные ситуации, ситуации повседневности, типичные ситуации учебно-профессиональной деятельности. Во-вторых, это укрепление позиций идеографического подхода в психологии, ориентированного не на общее...» [29].

Исследования копинг-стратегий имеют большую и сложную историю.

В 1962 г. американский психолог Лойс Б. Мерфи, в своих исследованиях кризисов взросления ввела понятие «копинг» или «совладание». Л. Мерфи трактовала «coping» «как попытку индивида конструктивно преобразовать ситуацию, которая является для него угрожающей и заставляет мобилизовать свои внутренние ресурсы» [40].

Еще один известный автор концепции совладающего (coping) поведения четыре года спустя, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и

процесс совладания с ним») обратился к копингу с целью показать осознанные стратегии совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями. Р. Лазарус в контексте изучения стресса определяет копинг как «стремление к решению проблем, предпринимаемое субъектом, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия, так как эти требования мобилизуют адаптивные возможности. Кроме этого он выделяет три типа стратегий совладания с угрожающей ситуацией:

- механизмы защиты Эго;
- прямое нападение или бегство, которое сопровождается гневом или страхом;
- совладание (coping) без аффекта, когда реальная угроза отсутствует, но потенциально существует» [58].

Некоторые исследователи (В.А. Рогачев и И.Н. Коноплева, С.К. Нартова-Бочавер и др.) обозначили несколько подходов в изучении данного понятия. Так, С.К. Нартова-Бочавер в своем анализе данного явления пишет, что «...В настоящее время выделяют три подхода к толкованию понятия "coping". Первый, развиваемый в работах Н. Наан, трактует его в терминах динамики Эго как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения. Этот подход нельзя назвать распространенным прежде всего потому, что его сторонники склонны отождествлять coping с его результатом. Второй подход, отраженный в работах Р. Н. Моос, определяет coping в терминах черт личности — как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. Однако, поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей. И наконец, согласно третьему подходу, признанному авторами понятия Lazarus и Folkman, coping должен пониматься как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним...» [29].

На сегодняшний день общепризнанной является третья концепция. С этой точки зрения «совладание со стрессом определяется как динамический процесс, который непосредственно имеет зависимость как от специфики ситуации, так и от когнитивной оценки самим человеком стрессовой ситуации. Выделяют два типа когнитивных оценок: первичная и вторичная. Первичная когнитивная оценка дает определение стрессовой ситуации как угрожающей или не содержащей угрозы благополучию. Вторая когнитивная оценка является дополнением первичной оценки. Вторичная оценка определяет ресурсы и механизмы преодоления стрессовой ситуации. В данной теории авторы выделяют два типа совладания со стрессом: эмоционально-ориентированный тип совладания и проблемно-ориентированный тип совладания. Эмоционально-ориентированный тип направлен, в основном, на пассивное разрешение преодоления стресса, а проблемно-ориентированный тип – на активное разрешение стрессовой ситуации» [29].

Следует отметить, что длительное время тематика копинг-поведения изучалась главным образом зарубежными учеными и касалась только физических и психосоматических заболеваний (M. Broda, R. Moss, L. Mussgay, R. Olbrich).

Первые исследования копинга в отечественной психологии были проведены в работах В.М. Ялтонского и Н.А. Сироты в 1994 и 1995 гг. В отечественной психологии утвердилось понятие «совладание» (одолеть, справиться) вместо понятия «копинг». «Совладание» – этот термин чаще всего применяется в современных работах психологов. Совладающее поведение отражено в работах отечественных авторов Л.И. Анцыферовой, Т.Л. Крюковой, И.Б. Лебедева и др. [3; 23; 24].

Рассмотрим классификацию копинг-стратегий.

Как отмечают исследователи (В.А. Рогачев и И.Н. Коноплева, Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин и др.) копинг-стратегии крайне многообразны. На сегодняшний день различными исследователями

обозначено более 400 стратегий преодоления жизненных трудных ситуаций и осуществлено множество попыток их классификации, однако на данный момент общепринятой классификации не существует. Изначально Р. Лазарус предложил «выделять среди копинг-стратегий фокусированные на решении проблемы и фокусированные на эмоциях (цель последних - минимизировать дистресс, вызванный стрессором). Другие деления включают копинг-стратегии, направленные на проблему или уход от нее (мониторинговый или блантерный стиль совладания)» [58].

А.Н. Поддьяков предлагает «распознавать трудности по их источнику (объективного характера или преднамеренно создаваемые другими людьми) и соответственно различать способы и ресурсы, необходимые для их преодоления. Одна из последних классификаций выделяет три широких типа копинг-стратегий: стратегии когнитивной адаптации, стратегии поведенческой адаптации и эмоционально-ориентированные стратегии. Стратегии когнитивной адаптации связаны с использованием мышления и направлены на изменение отношения к ситуации, например, ее отрицание, ментальное дистанцирование, изменение целей и ценностей, обращение к юмору. Проблемно-фокусированные стратегии направлены на работу с причиной проблемы, имея целью устранение или изменение ее источника, например, обращение к поиску информации, обучение новым умениям, способствующим решению проблемы, планирование ее решения. Эмоционально-ориентированные стратегии направлены на работу с эмоциями, которые сопровождают восприятие стресса и включают активное их выражение, управление враждебными чувствами, медитации, процедуры систематической релаксации. Обычно люди используют все три типа копинг-стратегий» [36].

А.Л. Церковский полагает, что существуют различные классификации копинг-стратегий. «В некоторых теориях копинг-поведения выделяют следующие базисные стратегии: 1) разрешение проблем; 2) поиск социальной поддержки; 3) избегание» [55].

В.М. Ялтонский добавляет еще «ситуационно-специфическую копинг-стратегию дистанцирования и особенности социально-поддерживающего поведения (восприятие социальной поддержки, ее поиск и оказание)» [44; 45].

Механизмы совладания выступают преимущественно в поведенческой, эмоциональной и познавательной формах.

«С поведенческими стратегиями связано обращение к какой-либо деятельности, конкретно разрешающей проблему, или деятельности замещающей. Среди них выделяют:

- активное сотрудничество и ответственное участие в разрешении проблемы;
- переключение на поиск поддержки, с тем, чтобы быть выслушанным, получить понимание и содействие;
- забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план;
- отвлекающее удовлетворение каких-то собственных желаний;
- выход из травмирующей ситуации, уединение и покой.

Стратегии эмоционального совладания проявляются в виде различных неадекватных переживаний: раздражения, протеста, плача, злости, подчеркнутого оптимизма как уверенности в преодолении трудной ситуации.

В познавательной сфере осуществляются разные способы работы с информацией и ее оценкой. Выделены следующие варианты совладания:

- отвлечение или переключение мыслей на другие, более важные темы для размышлений, чем неприятная ситуация. (Что в дальнейшем приведет к управлению вниманием, обеспечивающим защиту по типу отрицания);

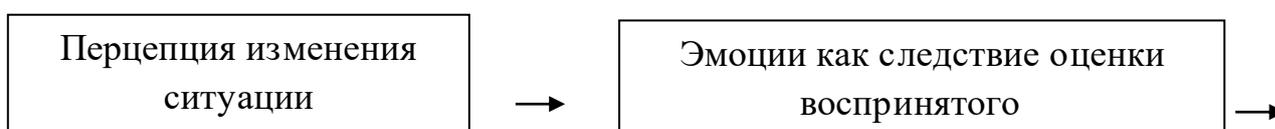
- игнорирование неприятной ситуации, даже подшучивание над ней (подобное обесценивание обернется частично отрицанием, частично – рационализацией.);
- поиск дополнительной информации – расспросы, обдумывание, новый анализ ситуации и ее последствий. (Такая проработка ситуации ведет к ее переоценке при рационализации.);
- относительность в оценках, достигаемая при сравнении с другими людьми, находящимися в худшем состоянии, облегчает принятие события как чего-то неизбежного. (Так реализуется движение к рационализации по типу «сладкий лимон»);
- придание нового значения и смысла неприятной ситуации, например, отношение к ней как к вызову судьбы, проверке стойкости духа».

Э. Хайм предлагает более сложную структуру психики и выделяет три сферы, в которых происходит реализация копинг-стратегий поведения: эмоциональную, когнитивную и поведенческую. «При этом все виды копинг-стратегий поведения разделяются с учетом степени их адаптивных возможностей на адаптивные, частично (относительно) адаптивные и неадаптивные. Согласно такой систематизации среди стратегий эмоционального копинга адаптивными являются протест и оптимизм; частично адаптивными - эмоциональная разрядка и пассивная кооперация; неадаптивными - подавление эмоций, покорность, самообвинение и агрессивность. К адаптивным стратегиям когнитивного копинга относится проблемный анализ, установка на собственную ценность и сохранение самообладания; к частично адаптивным - относительность, придача смысла и религиозность; к неадаптивным - смирение, растерянность, диссимуляция и игнорирование. Поведенческий копинг представлен такими адаптивными формами, как сотрудничество, оптимизм; частично адаптивными - компенсацией, отвлечением и конструктивной активностью; неадаптивными - активным избеганием и отступлением» [57].

По мнению А.Л. Церковского, «наряду с копинг-стратегиями (действиями по совладанию) выделяют копинг-ресурсы личности - совокупность условий, способствующих преодолению стресса. Выделяют следующие виды копинг-ресурсов: физические (здоровье, выносливость); социальные (индивидуальная социальная сеть, социально-поддерживающие системы); психологические (убеждение, устойчивая самооценка, общительность, интеллект, мораль, юмор); материальные (деньги, оборудование)» [55].

При исследованиях стресса копинг-поведение часто рассматривается как понятие, близкое по своему содержанию к психологической защите. На самом деле, когда случается любое стрессовое событие, нарушается гомеостаз. Его нарушение может быть вызвано наличием стрессора или его восприятием. Индивид реагирует на воспринятое нарушение либо автоматическими адаптивными ответными реакциями, либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанными. В первом случае речь идет о неосознанных поведенческих реакциях или психологических защитных механизмах. Во втором случае имеет место осознанное поведение совладания. В психологии выделяются виды копинг-стратегий поведения, которые можно разделить с учетом степени их потенциала приспособления на адаптивные, частично (относительно) адаптивные и неадаптивные.

Адаптивные целенаправленные и потенциально осознанные действия – это уже копинг-поведение. В этом случае каждый стрессовый эпизод можно представить, как определенную последовательность следующих актов, смотрите рисунок 1.



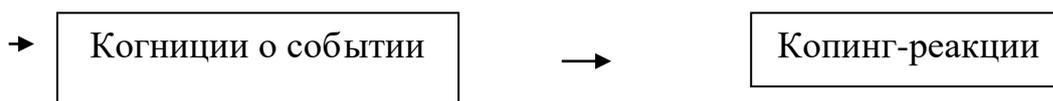


Рисунок 1. Последовательность следующих актов стрессового эпизода

Результатом этой цепочки можно назвать осознанное формирование новой ситуации, т.е. приспособление.

Выходит, что основным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование вторых.

Каждый человек использует свои стратегии совладания. По данным Р.М. Грановской, И.М. Никольской [11], взрослые используют наиболее часто 5 типов стратегий для нормализации самочувствия:

- использование арт-методов, или взаимодействия личности с продуктами творчества;
- поиск поддержки у родных и друзей;
- смена вида активности с психической на физическую или с одной физической на другую;
- уход в работу;
- обдумывание, осмысление возникшей ситуации.

Исходя из того, что смысл совладания заключается в обеспечении психологической адаптации к ситуации, решении возникшей проблемы или восстановлении психологического благополучия, необходимо понять, насколько отдельные копинг-стратегии этим процессам содействуют. Само понятие «копинг» обозначает «преодоление», и, соответственно, конструкт «копинг-стратегии» относится к адаптивным или конструктивным стратегиям, содействующим уменьшению переживания стресса и разрешению проблемной ситуации. Тем не менее, как указывает Е.И. Рассказова, «некоторые копинг-стратегии являются по сути дезадаптивными проявлениями, приводящими в долговременной перспективе к снижению

психологического и физического благополучия индивида. Например, обращение к таким стратегиям, как прием алкоголя, наркотиков, самоповреждающие реакции (например, выдергивание волос, кусание ногтей), может давать временное облегчение состояния стресса, но в долговременной перспективе ведет к повышению уровня депрессии, тревоги, ухудшению здоровья. Решение проблемы эффективности копинг-стратегий требует учета следующих факторов:

- 1) цель копинга (психологическое и физическое благополучие субъекта, решение проблемы и/или изменение отношения к проблеме);
- 2) тип и контекст деятельности, проблемной ситуации (например, контролируется ли она субъектом);
- 3) интенсивность испытываемых негативных эмоций или стресса;
- 4) культурные факторы (так, копинг-стратегия обращения к религии может быть связана с различными внутренними процессами в разных культурах и религиях и, соответственно, быть в разной мере эффективной).

Кроме того, эффективность копинга может зависеть от актуального этапа совладания со стрессом (применяется ли стратегия до, во время или после действия стрессора), а также от места конкретной копинг-стратегии среди других копингов (проблема последовательности реализации разных копинг-стратегий)» [37].

Проведенные многочисленные исследования показывают, что, по сути, «в зависимости от меры контролируемости ситуации, вызвавшей стресс, меняется и цель копинга. В случае ее контролируемости возможно активное изменение ситуации и внешнее решение проблемы (например, передача экзамена), а в случае неконтролируемости важна адаптация к ситуации и ее принятие (например, в ситуации развода или тяжелой болезни). Контролируемость ситуации зависит от многих факторов и может меняться со временем, при этом следует учитывать объективную и субъективную (с точки зрения субъекта) контролируемость. Эффективность копинг-стратегий может зависеть от последовательности их применения, частоты и

разнообразия. Вопрос влияния последовательности применения копингов на их эффективность пока еще мало изучен, однако исследования показывают, что частота применения копинг-стратегий и разнообразие их репертуара позитивно связаны с решением проблем и успешностью совладания со стрессом» [38].

Наконец, продолжает Е.И. Рассказова, «выбор копинг-стратегий и мера их эффективности могут быть связаны с полом и возрастом (С.К.Нартова-Бочавер, 1997; Е.И.Рассказова, М.Н.Гордеев, 2011). В целом, как показывают результаты последних исследований, гендерные различия в преодолении психологического стресса невелики и связаны главным образом с различиями в характере стрессовых ситуаций, с которыми сталкиваются мужчины и женщины» [38].

И последний, крайне важный вопрос, отмечает Е.И. Рассказова, с которым сталкиваются исследователи копинг-стратегий, касается их ситуативной специфичности: «насколько специфичны копинг-стратегии в отношении разных ситуаций и эффективно ли изучение усредненных стратегий совладания (используемых «обычно»)? Как показала С. Фолкман с соавторами, исследуя стратегии совладания в пяти различных стрессовых ситуациях, эти процессы являются «скорее изменчивыми, нежели стабильными». Также было обнаружено, что степень устойчивости различных копинг-стратегий различается. Например, стратегия позитивной переоценки тесно связана с личностными диспозиционными факторами, в то время как обращение к стратегиям, сфокусированным на решении проблемы, поиску социальной поддержки и планированию, зависит в большей мере от ситуации» [38].

В целом, к наиболее эффективным стратегиям преодоления трудностей относят проактивный копинг, стратегии активного преодоления проблем, планирования деятельности, обращения к другим людям за социальной поддержкой, копинг, сфокусированный на поиске смысла и стратегии юмора. Исследования в рамках атрибутивного подхода к

мотивации и в области когнитивно-бихевиоральной терапии обнаруживают, что с точки зрения поддержания психологического благополучия продуктивно обращение к стратегиям оптимистического мышления, включающим конструктивные мысли о причинах неудач, акцентирование контролируемых аспектов ситуации, направленность на конструктивные будущие действия, а не поиск виновных или глобальное обвинение себя в произошедшем. Кроме того, эффективны стратегии, направленные на свое физическое благополучие, такие как обращение к восстановлению полноценного режима питания, сна, отдыха, физической активности, релаксации, поскольку, будучи здоровым, организму легче справиться со стрессом.

С.К. Нартова-Бочавер, анализируя исследования по данному направлению, отмечает, что «...практически во всех работах авторы подтверждают обусловленность способа психологического преодоления жизненных сложностей полоролевыми стереотипами: женщины (и фемининные мужчины) склонны, как правило, защищаться и разрешать трудности эмоционально, а мужчины (и маскулинные женщины), напротив, инструментально, путем преобразования внешней ситуации. Если принять, что возрастание фемининности характеризует лиц обоего пола в подростково-юношеском и пожилом возрасте, то станут более понятными обнаруженные возрастные закономерности развития форм coping.»

Далее автор продолжает, что «существуют, однако, и некоторые общие достаточно устойчивые выводы об эффективности и предпочтительности различных форм преодолевающего поведения. Наименее эффективными, по мнению ряда авторов, являются избегание и самообвинение во всех вариантах, занижение своих возможностей и пр. Достаточно действенным представляется реальное преобразование ситуации или, по крайней мере, ее перетолкование. Что касается группы защитных форм преодоления, выражающихся в искаженном понимании действительности, то их эффективность оценивается неоднозначно. Так, N. Наан считает, что эти

формы поведения являются совершенно дезадаптивными, нарушающими ориентацию человека в действительности, а Р. Becker и С. Carver, напротив, полагают, что иллюзорное ослабление воспринимаемого стресса в случае защитного coping позволяет субъекту лучше сконцентрироваться и мобилизовать усилия для реального преодоления жизненных сложностей. Неоднозначно оцениваются и эмоционально-экспрессивные формы преодоления. Вообще выражение чувств принято считать достаточно эффективным способом преодоления стресса; исключение составляет лишь открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности. Но и сдерживание гнева, как показывают данные психосоматических исследований, представляет собой фактор риска нарушения психологического благополучия человека. К. Nakano удалось показать, что самообвинение и эмоциональное перетолкование ситуации выступают коррелятами психологической и психосоматической симптоматики, а поиск социальной поддержки и решение проблем, напротив, существенно снижают уровень тревожности личности» [29].

В целом, по мнению С.К. Нартовой-Бочавер, «психологическое преодоление является переменной, зависящей, по крайней мере, от двух факторов: личности субъекта (за рубежом принято говорить о личностных ресурсах coping) и реальной ситуации. D. Terry выделяют в качестве третьего фактора ожидаемую социальную поддержку: в зависимости от прочности психологического «тыла» человек может поступать более решительно или, наоборот, избегать столкновения с реальностью» [29].

Следует отдельно рассмотреть вопрос о возрастных особенностях выбора и использования копинг-стратегий.

Психолог Е.Н. Туманова выявила следующие типичные кризисные ситуации в жизни подростков. «Это неприятности в таких сферах, как: семья («ссоры в семье»); взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»); взаимоотношения со значимым взрослым («конфликт с

учителем»); учебная деятельность («неудача на контрольной»); здоровье («болезни, травмы»))» [48].

Совместно с соавторами Р. Бланкард провели сравнительное возрастное исследование предпочтения форм психологического преодоления. Установлены «явные возрастные закономерности в выборе способа копинг-поведения. Эмоционально-отреагированные формы с возрастом утрачивают популярность, сохраняя высокую частоту использования лишь у лиц с ярко выраженной феминностью, а проблемно-ориентированные формы психологического преодоления напротив, применяются чаще, но их использование сильно зависит от рода проблем, с которыми сталкивается субъект. Если в подростковом возрасте наиболее характерными является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей (поскольку это часто релевантно содержанию самих проблем), то в пожилом возрасте преобладают духовные, религиозные способы сопротивления стрессу» [15].

Изучая адаптацию к повседневным стрессам у старшеклассников, К. Накано определил, что «активная поведенческая борьба с трудностями, концентрация на решении способствует укреплению психологического благополучия субъекта, а избегание и эмоциональное регулирование, напротив, приводят к появлению или усилению невротической симптоматики. Эти результаты, полученные в Японии, были аналогичны полученным в США; это дает повод говорить, что такие закономерности не подвержены влиянию культурных традиций» [29].

По мнению А.С. Дубининой, «копинг-стратегия избегания используется индивидом после повторной неудачи, а более активные копинг-стратегии — в сходных ситуациях. Стратегия избегания оказывает отрицательное влияние и на эффективность интеллектуальной деятельности индивида. Д. Шек исследовала способы преодоления критических ситуаций в раннем юношеском возрасте, в качестве основного предмета внимания она обнаружила такие формы социальной поддержки, как когнитивная,

инструментальная, эмоциональная, материальная помощь. Так, буферная роль социальной поддержки усиливалась по мере увеличения силы стресса, причем особо важной оказалась эмоциональная поддержка. Социальная поддержка смягчает воздействие стресса на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие человека и способствует развитию индивида. Итак, важную роль в подростковом возрасте играет социальная поддержка. В этот период идет интенсивный процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, и главную роль в успешности данного процесса играет совместная деятельность со взрослым. В этом возрасте ведущей в формировании личностных качеств является учебно-познавательная деятельность» [15].

Вместе с тем, О.В. Гринина, А.И. Кича отмечают «высокий процент заболеваемости психоневрологическими и психосоматическими заболеваниями среди подростков. Это связано с большим напряжением в учебе и межличностных отношениях, что приводит к выработке компенсаторно-приспособительных систем и механизмов личности. Что касается социального окружения, то отмечается вспышка гедонистических установок в молодежной подростковой среде, как способ уйти от травмирующих проблем и возрастающих трудностей. Социологическое исследование показывает, что в системе ценностных ориентаций современной российской молодежи стремление к развлечениям и удовольствиям прочно занимает вторую позицию после материального дохода, заметно опережая (более чем в два раза) такие ценности, как служение людям, забота об общем благе» [43].

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, следуя подходу Р. Лазаруса, рассматривают копинг как «деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям» [44].

Они анализируют ряд особенностей преодоления эмоционального стресса подростками. «Механизмы преодоления эмоционального стресса у

подростков определяют развитие и формирование различных вариантов поведения, приводящих к адаптации, либо дезадаптации индивида. Эти поведенческие модели могут сменять друг друга, претерпевая определенное прогрессивное развитие, и могут носить ригидный, фиксированный характер с последовательным усложнением, приводящим к возникновению нарушений. Механизмы преодоления эмоционального стресса представляют собой сложные паттерны личностно-средового взаимодействия, включающие концепцию «Я», контроль, системы вербальной, невербальной коммуникации и другие составляющие. Реализация механизмов преодоления стресса происходит на различных взаимозависимых уровнях: эмоциональном, когнитивном, соматическом, поведенческом. Наиболее четко измеряемым уровнем реализации механизмов преодоления стресса у подростков является поведенческий уровень. Преодоление стресса подростками может быть связанным с экстернальной либо интернальной по отношению к среде направленностью контроля, эмпатическими, аффилиативными тенденциями, чувствительностью к отвержению. Выраженным влиянием на преодоление стресса обладает система социальной поддержки индивида и способность к ее восприятию. В подростковом возрасте механизмы преодоления стресса носят динамический и транзиторный характер, обеспечивают развитие индивида, способствуют или препятствуют включению биологических и социальных факторов риска развития поведенческих, психосоматических и психических нарушений». Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский на основе своих исследований копинг-поведения подростков разработали три теоретические модели [45].

«Модель активного адаптивного функционального копинг-поведения. Для этой модели характерно сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных стратегий, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки, преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию среде.

Психологический фон для преодоления стресса обеспечивают следующие личностно-средовые копинг-ресурсы: позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернальный локус контроля над средой, эмпатия и аффилиация, относительно низкая чувствительность к отвержению, наличие эффективной социальной поддержки» [45].

«Модель пассивного, дисфункционального копинг-поведения. Характеризуется преобладанием пассивных копинг-стратегий над активными, дефицитом социальных навыков разрешения проблем, интенсивным использованием детских копинг-стратегий, не соответствующих возрасту. В качестве ведущей используется копинг-стратегия «избегание». Преобладает мотивация избегания неудачи. Неготовность к активному противостоянию среде, подчиненность ей; негативное отношение к проблеме, оценка ее как угрозы; псевдокомпенсаторный, защитный характер поведения, отсутствие направленности на стрессор, как причину психоэмоционального напряжения. Низкая эффективность функционирования блока личностно-средовых ресурсов: негативная, слабо сформированная Я-концепция, неразвитость восприятия социальной поддержки, эмпатии, аффилиации, интернального локуса контроля. Относительно высокая чувствительность к отвержению» [45].

«Модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения, разработанная на основании результатов исследования подростков с аддиктивным поведением, предполагает два крайних, негативный и позитивный, варианта исходов копинг-поведения, определяемых разной эффективностью функционирования сопряженных блоков копинг-стратегий и копинг-ресурсов. Псевдоадаптивное дисфункциональное копинг-поведение включает в себя следующие основные компоненты: сочетанное использование как пассивных, так и активных базисных копинг-стратегий; несбалансированное функционирование когнитивной, поведенческой и эмоциональной составляющих копинг-поведения; повышенный удельный

вес в структуре копинг-поведения не соответствующих возрасту инфантильных копинг-стратегий; дефицит навыков активного использования копинг-стратегии разрешения проблем и замена ее на копинг-стратегию избегания с использованием фармакологического механизма реализации данной стратегии (психоактивные вещества); неустойчивость, флюктуация мотивации на достижение успеха, либо на избегание неудачи; подчиненность среде и псевдокомпенсаторный характер поведенческой активности; низкая эффективность блока личностно-средовых копинг-ресурсов как в целом, так и отдельных компонентов его структуры (неустойчивая, негативная, искаженная Я-концепция; неравномерно распределяемое по сферам и низкого уровня субъективное восприятие социальной поддержки; неоднозначная по эффективности и направленности (от адекватных и неадекватных социальных сетей) социальная поддержка; неустойчивый, низкого уровня субъективный интернальный локус контроля над средой; относительно высокий уровень развития эмпатии и аффилиации; отсутствие расхождения между реальным и идеальным компонентами самооценки)» [45].

Подростки при решении задач по преодолению стрессов использует не только свои личные способы совладания (копинг-стратегии), но и опыт своих родителей (или взрослых, замещающих их) для уменьшения тревоги, получения чувства безопасности и адаптации в обществе [14]. Совладание — «... индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [29]. Формирование копинг-стратегий и их активное развитие происходит в подростковом возрасте в условиях эмоционально значимых взаимоотношений со сверстниками и взаимодействия с родителями.

В исследовании В.В. Онуфриевой и А.С. Константиновой сравнивалась частота использования адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий благополучными подростками в возрасте

14—16 лет и их сверстниками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Выяснилось, что первые в два раза чаще прибегают к конструктивным и в два раза реже — к неконструктивным стратегиям преодоления, чем вторые [33].

Е.А. Овсянникова и Н.С. Ткаченко рассмотрели вопрос о влиянии детско-родительских отношений и стиля семейного воспитания на выбор подростками копинг-стратегий. Изучались 100 диад родитель—подросток. В результате применения регрессионного анализа установлено, в частности, что к предикторам выбора подростками стратегии планирования решения проблемы относятся гиперпротекция, контроль, чрезмерность санкций, удовлетворенность подростками отношениями с родителями и низкая эмпатия родителей. На выбор подростками неконструктивного копинга «бегство-избегание» оказывает влияние отсутствие поощрений [31].

Таким образом, изучив психологическую литературу, мы пришли к выводам, что в нашем исследовании будем понимать копинг-стратегии как попытку личности рационально менять ситуацию, которая является для него угрожающей и заставляет оптимизировать свои внутренние ресурсы. Существует три основных подхода в изучении копинг-стратегий. Также авторы выделяют различные классификации данного понятия. Исследователями обнаружены возрастные различия в выборе и использовании копинг-стратегий, которые зависят от особенностей личности и ее окружения.

Выводы по первой главе

Проанализировав научную литературу, мы можем сделать вывод о том, что конфликт есть столкновение разнонаправленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия, фиксируемых ими в жесткой форме. Классическими и современными авторами выделяются типология конфликтов по различным основаниям; структура конфликта, конструктивные и деструктивные функции конфликта. Конфликтность подростка часто вызвана желанием удовлетворить свои собственные потребности, из которых главная — это признание со стороны окружающих. Это связано с тем, что он мыслит, как взрослый, а поступает, как ребенок, поэтому ему нужно помочь: развить умение справляться с конфликтами, воспитать такие качества личности и характера, которые помогут решать жизненные вопросы, в том числе и в конфликтных ситуациях.

Проанализировав психологическую литературу, мы пришли к выводам, что в нашем исследовании будем понимать копинг-стратегии как попытку личности рационально менять ситуацию, которая является для него угрожающей и заставляет оптимизировать свои внутренние ресурсы. Существует три основных подхода в изучении копинг-стратегий. Первый трактует их в терминах динамики. Это как один из способов психологической защиты, используемой для снятия напряжения. Второй подход определяет coping в терминах черт личности — как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. Согласно третьему подходу coping должен осмысливаться как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним. Также авторы выделяют различные классификации данного понятия. Исследователями обнаружены возрастные различия в выборе и использовании копинг-стратегий, которые зависят от особенностей личности и ее окружения.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ

2.1 Организация и методы исследования

Для достижения цели исследования, а именно выявить особенности копинг-стратегий подростков с разным уровнем конфликтности, необходимо было провести эмпирическое исследование. В данном исследовании принимало участие 34 подростка в возрасте 15-16 лет. Базой исследования явилось МАОУ г. Красноярска.

Для проведения эмпирического исследования был выбран следующий диагностический инструментарий:

Тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик)

Опросник предназначен для выявления степени конфликтности личности в процессе деятельности. Приступая к работе с тестом, испытуемые должны дать самооценку личностных поведенческих качеств, которые проявляются в различных жизненных ситуациях. При ответе на каждый вопрос необходимо выбрать один из трех предложенных вариантов ответов, отмечая его букву (А, Б или В) в регистрационном бланке.

При обработке результатов опроса необходимо перевести полученные ответы в баллы по соответствующей таблице. Суммируя баллы, мы получим числовое выражение уровня конфликтности испытуемого. Определенная сумма баллов характеризует уровень конфликтности личности:

- 14-17 баллов - очень низкий;
- 18-20 баллов – низкий;
- 21-23 балла - ниже среднего;
- 24-26 баллов - ближе к среднему;
- 27-29 баллов – средний;
- 30-32 баллов - ближе к среднему;

- 33-35 баллов - выше среднего;
- 36-38 баллов – высокий.

Конфликтность в данной методике означает низкую способность к самоконтролю эмоций, агрессивность, неуступчивость, грубость.

Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус)

Целью методики является определение способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой.

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного

социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Эффективность той или иной стратегии зависит от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов, поэтому говорить об адаптивности/дезадаптивности отдельных копинг-стратегий некорректно. Стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть неэффективными и даже приносить вред – в другой. Вместе с тем выделяют ряд психосоциальных факторов, способствующих адаптации к стрессовым ситуациям относительно независимо от характеристик этих ситуаций. К ним относят комплекс адаптивных индивидуально-типологических (преимущественно когнитивно-стилевых) особенностей (например, копинг-компетентность, оптимизм, самоуважение, интернальный локус контроля, жизнестойкость и т.п.), а также свойства социальной сети и адекватность социальной поддержки.

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал. Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы – 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т. д.

Конфронтация

Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании

она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Дистанцирование

Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п.

Самоконтроль

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Поиск социальной поддержки

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной

поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

Принятие ответственности

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Бегство-избегание

Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эту стратегию рассматривается как неадаптивную, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в

особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

Планирование решения проблемы

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Положительная переоценка

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Таким образом, данные методики соответствуют цели исследования, а также являются апробированными и распространёнными.

2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

В ходе диагностики конфликтности и копинг-стратегий подростков были получены следующие результаты:

Тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик)

Проанализировав полученные данные, мы получили, что уровень «ближе к среднему» конфликтности составил 18%, «выше среднего» – 47%, подростков с высоким уровнем - 35%. Остальных уровней не обнаружено. Проиллюстрируем результаты на гистограмме рисунок 1.

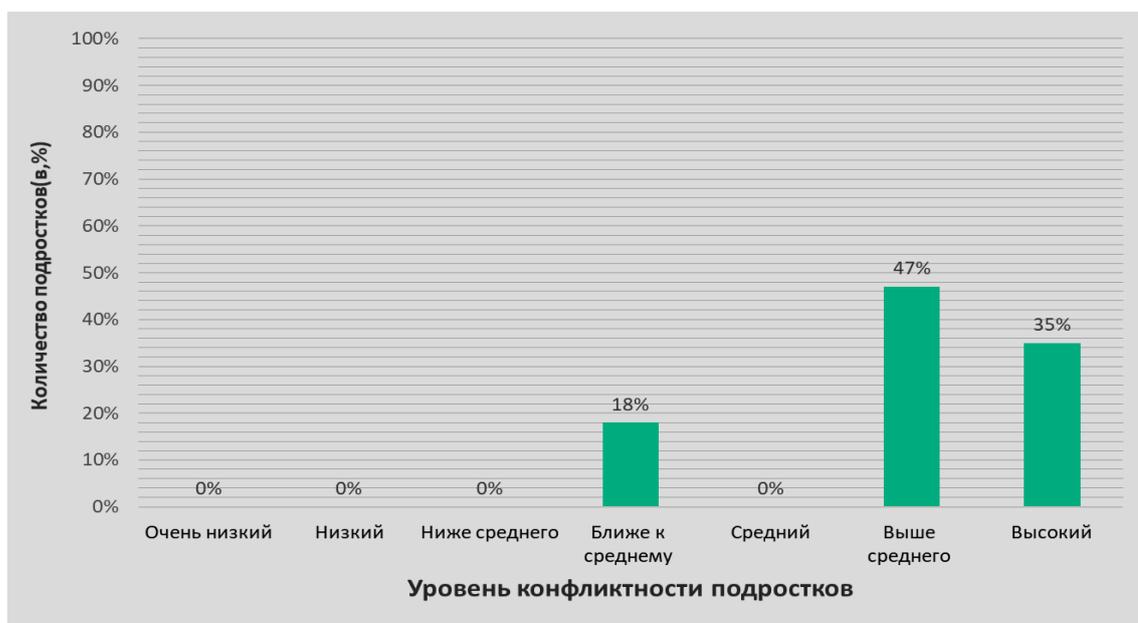


Рисунок 1. Уровень конфликтности подростков

18 % подростков редко склонны к конфликтам. Эти подростки умеют избегать напряженных обстоятельств, могут сглаживать конфликты. Если эти подростки вступают в спор или ссору, то они способны предвосхитить, как их собственные действия могут повлиять на отношения с окружающими, так как хотят выглядеть социально одобряемыми.

47 % подростков имеют уровень выше среднего конфликтности. Эти подростки могут быть охарактеризованы как конфликтные, так как напористо отстаивают свою позицию, не обращая внимание на последствия и дальнейшее отношение окружающих к ним. Однако такое качество другие люди оценивают часто как положительное.

Результаты исследования уровня конфликтности показали, что высокий уровень конфликтности выражен у 35% подростков. Эти испытуемые характеризуются мелочностью, категоричностью, критичностью, максимализмом, желанием найти предлог для конфликтов, которых можно избежать.

Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус)

Данная методика показала, что подростки останавливают свой выбор на следующих способах совладающего поведения: 42% подростков

предпочитают стратегию «бегство-избегание» и стратегию «конфронтация»; 44% испытуемых склонны отдавать предпочтение стратегиям «дистанцирования», «поиск социальной поддержки», 41% подростков свойственно «планирование решения проблемы»; 38% испытуемых склонны к стратегии «самоконтроль»; 35% подростков характерна стратегия «принятие ответственности»; 18% – «положительная переоценка»; Представим полученные данные на гистограмме рисунок 2.



Рис. 2. Виды копинг-стратегий подростков

Самый распространенный вид копинга с высоким уровнем конфликтности – бегство-избегание и конфронтационный копинг (42%). Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии

избегания могут замечаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уход от ответственности и действий по преодолению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, бегство в фантазии, нарушения пищевого поведения, употребление алкоголя и т.п., с целью уменьшения болезненного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эту стратегию рассматривает как неадаптивную, однако это обстоятельство не отменяет ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности при острых психотравмирующих ситуациях.

Стратегия конфронтации предполагает, что проблема разрешается путем не всегда целенаправленной поведенческой активности, реализации определенных действий, нацеленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование отрицательных эмоций в связи с возникшими трудностями. При явном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении, враждебность, конфликтность, трудности планирования действий, предвосхищения их результата, корректировка стратегии поведения, неоправданная напористость. Копинг-действия при этом лишаются своей целенаправленности и становятся прежде всего результатом снятия эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации считается неадаптивной, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к преодолению трудностей, активность и инициативность при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

44% респондентов имеют вид копинг-стратегий – дистанцирование, поиск социальной поддержки. Данные копинги являются адаптивными. Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения

внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п. Стратегия поиска социальной поддержки предполагает стремление решения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Свойственны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание заинтересованности со стороны других, совета, сострадания. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к профессионалам и друзьям, владеющим с точки зрения подростка необходимыми компетенциями. Потребность в эмоциональной поддержке выражается стремлением быть выслушанным, получить эмпатийный отклик, поделиться с кем-либо своими переживаниями. При поиске действенной поддержки потребность в помощи конкретными действиями является ведущей.

41% подростков характерно планирование решения проблемы, данный копинг также является адаптивным. Данная стратегия предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и потенциальных вариантов поведения, отработки стратегии разрешения проблемы, планирования своих собственных действий с учетом объективных реалий, прошлого опыта и имеющегося потенциала. Большинство исследователей рассматривает данную стратегию как адаптивную, способствующую конструктивному разрешению трудностей.

Самоконтроль (38%) и принятие ответственности (35%). Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При явном предпочтении стратегии самоконтроля у подростка может отмечаться стремление утаивать от окружающих свои переживания и побуждения в связи со стрессовой ситуацией. Часто такое поведение констатирует боязнь самораскрытия, чрезвычайную требовательность к себе, приводящую к

чрезмерному контролю своего поведения. Стратегия принятия ответственности предполагает признание тинейджером своего участия в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с явственным компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Однако, если данная стратегия ярко выражена в поведении, то это может приводить к необоснованной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Названные особенности могут являться фактором риска развития депрессивного состояния.

Набравшая наименьший процент (18%) выбора стратегия «положительная переоценка» предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного пересмотра, анализа ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на философское осмысление сложной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Следует отметить, что полученные данные не расходятся с научными данными относительно подросткового возраста по причине эмоциональности и бурности его протекания.

Для того, чтобы выявить особенности копинг-стратегий подростков с разным уровнем конфликтности и для того, чтобы подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу о том, что при разных уровнях конфликтности подростки выбирают разные копинг-стратегии, а именно адаптивные и неадаптивные, так при низком уровне конфликтности подростки выбирают адаптивные копинг-стратегии, а при высоком уровне конфликтности подростки предпочитают дезадаптивные копинг-стратегии, мы составили кросс-таблицу (см. таблицу 5).

Таблица 5.

Взаимосвязь уровня конфликтности и копинг-стратегий подростков

Под рост ки	Преобладающи й уровень конфликтности	Виды копинг-стратегии							
		Конфр онтац ионны й копин г	Диста нцир овани е	Само конт роль	Поиск социа льной подде ржки	Прин ятие ответ ствен ности	Бегст во- избег ание	План ирова ние реше ния пробл емы	Пол ожи тель ная пере оцен ка
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Высокий						+		
2	Выше среднего	+							
3	Ближе к среднему			+				+	
4	Ближе к среднему								+
5	Выше среднего				+				
6	Ближе к среднему							+	
7	Выше среднего						+		
8	Высокий						+		+
9	Выше среднего			+					+
10	Высокий	+							
11	Высокий		+						
12	Ближе к среднему	+					+		
13	Ближе к среднему								+
14	Высокий						+		
15	Выше среднего				+				
16	Выше среднего								+
17	Ближе к среднему			+					
18	Выше среднего				+			+	

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	Выше среднего		+				+		
20	Высокий			+					
21	Выше среднего					+			
22	Высокий	+							
23	Выше среднего						+		
24	Выше среднего		+		+				
25	Выше среднего	+						+	
26	Высокий						+		
27	Высокий	+							
28	Выше среднего						+		
29	Выше среднего				+				+
30	Выше среднего				+				
31	Высокий						+		
32	Высокий	+							
33	Выше среднего		+						
34	Высокий	+							

По полученным данным при наличии уровня ближе к среднему конфликтности подросткам свойственны копинг-стратегии: самоконтроль (38%), планирование решения проблемы (41%), положительная переоценка (18%).

При уровне выше среднего конфликтности подросткам свойственны копинг-стратегии: поиск социальной поддержки (44%) и избегание (42%).

При высоком уровне конфликтности подросткам свойственны копинг-стратегии: конфронтационный (42%) и избегание (42%).

Таким образом, наша гипотеза исследования, о том, что при низком уровне конфликтности подросток выбирает адаптивные копинг-стратегии, а при высоком уровне конфликтности – дезадаптивные копинг-стратегии, подтвердилась.

2.3. Психолого-педагогические рекомендации по снижению конфликтности подростков

Мы провели исследование по изучению особенностей копинг-стратегий подростков с разным уровнем конфликтности. По полученным нами данным при наличии низкого уровня конфликтности подросткам свойственны копинг-стратегии: самоконтроль (38%), планирование решения проблемы (41%), положительная переоценка (18%). При среднем уровне конфликтности подросткам свойственны копинг-стратегии: поиск социальной поддержки (44%) и избегание (42%) При высоком уровне конфликтности подросткам свойственны копинг-стратегии: конфронтационный (42%) и избегание (42%). Исходя из результатов, мы считаем, что необходимы психолого-педагогические рекомендации с подростками с высоким и средним уровнем конфликтности:

- развивать у обучающегося эмпатию, навыки общения, ведущие к сближению;
- оценивать совершенный поступок, а не личность ребенка;

- высказывать свое мнение так, чтобы быть услышанным;
- учить подростков управлять эмоциями;
- спокойное отношение в случае незначительной агрессии;
- контроль над собственными негативными эмоциями;
- снижение напряжения ситуации;
- демонстрация модели неагрессивного поведения;
- решать спорный вопрос в настоящем времени, не упоминая прошлые обиды, конфликты;

- адекватно воспринимать, сознавать суть конфликта с точки зрения психологических механизмов - интересов, нужд, целей и задач сторон. Чаще задавать вопрос: " Правильно ли я Вас понял (поняла)?", это поможет избежать умственных барьеров;

- быть открытым в общении, доброжелательным и стремиться к созданию климата взаимного доверия;

- попробовать понять позицию подростка "изнутри", поставив себя на его место;

- не говорить обидных, унижающих достоинство личности слов, не употреблять неутешительных эпитетов. Резкость вызывает резкость;

- уметь аргументировано высказать свои намерения в случае неудовлетворения требований;

- быть готовым преодолеть самолюбие, амбиции, признать собственную неправоту в тех или других вопросах и позициях. В конфликте всегда виноваты обе стороны;

- умение отличить главное от второстепенного;

- внутреннее спокойствие;

- знание меры воздействия на события – это способность личности остановить себя и не ускорять или замедлять событие для того, чтобы владеть ситуацией и уметь адекватно реагировать на нее;

- умение рассмотреть проблему с различных позиций;

- готовность к всяким неожиданностям, а также умение перестроиться, своевременно и адекватно отреагировать на изменение ситуации;

- восприятие действительности объективно, а не иллюзорно. Этот принцип близко связан с предыдущим. Следование ему способствует сохранению психической устойчивости в любой ситуации;

- видение проблемной ситуации не только изнутри, но и в контексте жизнедеятельности в целом;

- наблюдательность;

- дальновидность - это способность видеть перспективу их развития;

- способность понять других. Понять мотивы и поступки другого в одних конфликтных ситуациях означает примирение с ним, в других – верное определение своей собственной линии поведения;

- умение извлекать опыт из всего происходящего;

- ведите разговор деловым образом;

- ищите и находите объединяющие пункты;

- ищите и предлагайте компромиссы;

- показывать уважение к подростку;

- предлагать подросткам сотрудничество по решению конфликта.

Фразы типа "давай(те) вместе поищем способ решить проблему";

- давать подросткам в конфликте каждый раз полностью высказаться;

Перечень действий, усугубляющих конфликт:

- перебивание партнера;

- сознательные или несознательные проявления личной антипатии;

- мелочные придирки;

- принижение партнера, негативная оценка его личности;

- угрозы;

- высказанное партнеру подозрение в его негативных побуждениях;

- акцентирование разницы между собой и партнером;

- преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего;

- устойчивое сопротивление признать свои ошибки;
- постоянное навязывание своей точки зрения, давление;
- попытки подменить объект конфликта, сместить его в другую плоскость;
- систематические отказы и отрицания слов партнера;
- негибкость поведения (ригидность);
- демонстрация постоянной загруженности и игнорирование стремлений партнера установить контакт;
- создание дефицита времени для решения проблемы или резкое убыстрение темпа беседы;
- проявления невежественности;
- лицемерие;
- несдержанность;
- посягательство на реальные или воображаемые права человека;
- нарушение персонального пространства;
- нетерпимость.

Конфликтная ситуация всегда несет в себе долю стресса, поэтому по возможности стоит выстраивать отношения с людьми так, чтобы подобных случаев было как можно меньше. Разногласия были и будут. Более того, в ряде случаев они несут в себе позитив в долгосрочной перспективе, т. к. позволяют нам познавать себя и лучше узнавать людей из своего окружения. Другой вопрос, как мы реагируем на ситуации несогласия или даже откровенного противостояния. Вступаем ли мы в открытый конфликт или скрыто агрессивны, доводя себя до стрессового состояния.

Неразрешенный конфликт забирает силы, энергию, внимание. Уход или игнорирование проблемы разрушает взаимоотношения. Замалчивание недовольства, игнорирование проблемы ведут к более серьезным конфликтам. Открытый честный диалог с обсуждением возникшей проблемы, ответственность и готовность идти на компромисс избавляют от лишних деструктивных проявлений. Важно уметь прямо, честно и вежливо

говорить о своих потребностях, интересах или недовольстве. Путь к продуктивному взаимоотношению начинается с конструктивного диалога.

Данный перечень психолого-педагогических рекомендаций способствует урегулировать уже начатую конфликтную ситуацию, а также избежать этого. Что повлияет на эффективное взаимодействие между педагогом и подростками не только в учебном процессе, но и в дальнейшем взаимодействии.

Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование проводилось с целью изучения взаимосвязи конфликтности и копинг-стратегий у подростков 15-16 лет.

В начале нашего исследования мы выдвинули гипотезу, которая заключалась в том, что мы предполагали, что при разных уровнях конфликтности подростки выбирают разные копинг-стратегии, а именно адаптивные и неадаптивные, так при низком уровне конфликтности подростки выбирают адаптивные копинг-стратегии, а при высоком уровне конфликтности подростки выбирают дезадаптивные копинг-стратегии.

Исследование проводилось на базе МАОУ г. Красноярска. В исследовании участвовали подростки 9 классов. Общее число испытуемых составило 34 человек в возрасте пятнадцати и шестнадцати лет.

Для проведения эмпирического исследования был выбран следующий диагностируемый инструментарий: тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик), опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус).

По полученным нами данным при наличии низкого уровня конфликтности подросткам свойственны копинг-стратегии: самоконтроль (38%), планирование решения проблемы (41%), положительная переоценка (18%). При среднем уровне конфликтности подросткам свойственны копинг-стратегии: поиск социальной поддержки (44%) и избегание (42%). При высоком уровне конфликтности подросткам свойственны копинг-стратегии: конфронтационный (42%) и избегание (42%).

Таким образом, цель достигнута, гипотеза исследования подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу о том, что конфликт есть столкновение разнонаправленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия, фиксируемых ими в жесткой форме. Проблема конфликта имеет многовековую историю, начиная с Античности и до наших дней. Классическими и современными авторами выделяются типология конфликтов по различным основаниям; структура конфликта, конструктивные и деструктивные функции конфликта.

Проанализировав психологическую литературу, мы пришли к выводам, что в нашем исследовании будем понимать копинг-стратегии как попытку личности рационально менять ситуацию, которая является для него угрожающей и заставляет оптимизировать свои внутренние ресурсы. Существует три основных подхода в изучении копинг-стратегий. Первый трактует их в терминах динамики Эго как один из способов психологической защиты, используемой для снятия напряжения. Второй подход определяет coping в терминах черт личности — как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. Согласно третьему подходу coping должен осмысливаться как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним. Также авторы выделяют различные классификации данного понятия. Исследователями обнаружены возрастные различия в выборе и использовании копинг-стратегий, которые зависят от особенностей личности и ее окружения.

В современном обществе практически каждый родитель или педагог подростка сталкивается с проблемой конфликтного поведения тинейджера в семье и/или школе. Причины подростковых конфликтов могут быть самыми

разнообразными. К конфликтам подросткового возраста можно отнести: непослушание, спор, навязывание своей точки зрения окружающим, недопонимание, высокомерное отношение к людям, не выполнение обязанностей, низкая успеваемость, лень. В рамках изучения конфликтного поведения подростков можно выделить несколько типов конфликта: конфликты в процессе взаимодействия учителя с учеником, между подростком и его родителями, между подростками-ровесниками, между подростком и группой, между группами (классами), внутриличностный конфликт. Поведение подростков в конфликтной ситуации подчиняется общим закономерностям протекания конфликтов. В своих исследованиях конфликтных ситуаций К. Томас выделил пять основных стилей поведения: приспособление, компромисс, сотрудничество, избегание, соперничество. Использование каждого из них определяется интересами сторон и желанием каждой из них достигнуть своих целей. Подростки при решении задач по преодолению стрессов используют не только свои личные способы совладания (копинг-стратегии), но и опыт своих близких. Формирование копинг-стратегий и их активное развитие происходит в подростковом возрасте в условиях эмоционально значимых взаимоотношений со сверстниками и взаимодействия с родителями. Исследования показывают, что благополучные подростки 14-16 лет чаще прибегают к конструктивным стратегиям, тогда как их сверстники, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации – к неконструктивным стратегиям преодоления.

Эмпирическое исследование проводилось с целью изучения взаимосвязи конфликтности и копинг-стратегий у подростков 15-16 лет. В начале нашего исследования мы выдвинули гипотезу, которая заключалась в том, что мы предполагаем, что при разных уровнях конфликтности подростки выбирают разные копинг-стратегии, а именно адаптивные и неадаптивные, так при низком уровне конфликтности подростки выбирают адаптивные копинг-стратегии, а при высоком уровне конфликтности подростки выбирают дезадаптивные копинг-стратегии. Исследование

проводилось на базе МАОУ г. Красноярск. В исследовании участвовало 34 подростка в возрасте 15-16 лет. Для проведения эмпирического исследования был выбран следующий диагностируемый инструментарий: тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик), опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус). По полученным нами данным при наличии низкого уровня конфликтности подросткам свойственны копинг-стратегии: самоконтроль (38%), планирование решения проблемы (41%), положительная переоценка (18%). При среднем уровне конфликтности подросткам свойственны копинг-стратегии: поиск социальной поддержки (44%) и избегание (42%) При высоком уровне конфликтности подросткам свойственны копинг-стратегии: конфронтационный (42%) и избегание (42%).

Исходя из результатов, мы разработали психолого-педагогические рекомендации по работе с подростками с высоким и средним уровнем конфликтности для педагогов.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтвердилась.

Список использованных источников

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник. 3-е изд. СПб: Питер, 2007. 296с.
2. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. М.: ЮНИТИ, 2009. 551 с.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: Переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.
4. Аракелов Г.Г., Жариков Н.М. Учителям и родителям о психологии подростка. М.: Просвещение, 2005. 163 с.
5. Аристотель. Политика. Афинская полития / предисл. Е.И. Темнова. М.: Мысль, 1997.
6. Белкин А.С. Конфликтология: наука о гармонии. Екатеринбург, 2000. 111 с.
7. Большая психологическая энциклопедия: самое полное современное издание / А.Б. Альмуханова и др. М.: Эксмо, 2007. 542 с.
8. Бородкин Ф.М. Внимание. Конфликт! М.: Наука, 2017. 192 с.
9. Бэкон Ф. Сочинения. В 2 т. Т. 2. 2-е изд. М., 1979. 575 с.
10. Гоббс Т. Избранные сочинения. Т. 2. М., 1991. 735 с.
11. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. СПб., 2006. 340 с.
12. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2008. 544 с.
13. Драгунова Т.В. Психологические особенности подростка. Возрастная и педагогическая психология. М.: Академия, 2011. 356 с.
14. Дружинина Ю.А. Особенности совладающего поведения в подростковом возрасте // Омский научный вестник. 2012. № 5 (112). С. 172-176.

- 15.Дубинина А.С. Особенности копинг-стратегии у детей подросткового возраста // Молодой ученый. 2019. № 14 (252). С. 60-64. URL: <https://moluch.ru/archive/252/57747/> (дата обращения: 21.05.2020).
- 16.Кант И. Сочинения. В 6 т. Т. 6. М., 1996. 742 с.
- 17.Козер Л.А. Функции социального конфликта / пер. с англ. О.А. Назаровой; под общ. ред. Л.Г. Ионина. М.: Идея-Пресс: Дом интеллектуальной книги, 2000. 205 с.
- 18.Кон И.С. Психология ранней юности. М., 1989. 254 с.
- 19.Конфуций. Суждения и беседы. СПб: Кристалл, 2001. 1119 с.
- 20.Конюхов Н.И. Словарь-справочник по психологии. М.: Владос, 2010. 438 с.
- 21.Король Л.Г., Малимонов И.В., Рахинский Д.В. Конфликтология: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлениям 37.04.01 Психология, 38.04.02 Менеджмент, 38.03.03 Управление персоналом. Ульяновск: Зебра, 2015. 248 с.
- 22.Крайг Г. Психология развития. СПб., 2001. 992 с.
- 23.Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: «Авантитул». 2004. 344 с.
- 24.Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля: на примере сотрудников МВД России: Автореф. дисс. д. психол. н. М., 2002. 42 с.
- 25.Левин К. Топология и теория поля // Хрестоматия по истории психологии / под ред. П.Я. Гальперина, Н.А. Ждан. М, 1980. С.122-131.
- 26.Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. 2-е издание, доп. и переработанное. Л.: Медицина, 1983. 256с.
- 27.Маркс К. Капитал. М.: Политиздат. Москва, 2013. 884с.
- 28.Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, том 1, вып. 2. С. 37-47

- 29.Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior" в системе понятий психологии личности» [Электронный ресурс]. М.: Педагогика, 1989. 560 с. Электронная библиотека МГППУ. URL: [http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PJ051997/NCB-020.HTM#\\$p20](http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PJ051997/NCB-020.HTM#$p20)
- 30.Новый словарь иностранных слов [Электронный ресурс]. <https://slovar.cc/rus/inostr-nov.html>
- 31.Овсянникова Е.А., Ткаченко Н.С. Влияние детско-родительских отношений на выбор подростками копинг-стратегий // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2014 № 26 (197). С. 162—168.
- 32.Ожегов С. И. Словарь русского языка. М.: Мир и Образование, 2015. 1375 с.
- 33.Онуфриева В.В., Константинова А.С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2016. № 6. С. 701—703.
- 34.Петровская Л.А. О понятийной схеме социально-психологического анализа конфликта // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии. М.: Издательство Московского университета. 1977. С. 126-143.
- 35.Платон. Государство / примеч. А. А. Тахо-Годи. М.: Мысль, 1999. 526 с.
- 36.Поддьяков А.Н. Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними [Электронный ресурс]. // Психологические исследования: электрон. науч. Журн. 2008. № 1 (1). URL: <http://psy-study.ru>
- 37.Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. 2011 No. 3(17) URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 18.03.2020).
- 38.Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE //

- Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013 Т. 10, № 1. С. 82–118.
39. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст (проблемы становления личности). М., 1994. 317 с.
40. Рогачев В.А., Коноплева И.Н. Взаимосвязь копинг-стратегий сотрудников правоохранительных органов со стилевыми особенностями саморегуляции [Электронный ресурс] // Психология и право. 2015. № 1. URL: http://psyandlaw.ru/journal/2015/n1/Rogachev_Konopleva.phtml (дата обращения: 20.05.2020)
41. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: В 2 кн. М.: Владос, 2013. Кн. 1. 384 с.
42. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности: Учебник. 2. изд., доп. М.: ЭКМОС, 2000. 378 с.
43. Сибирев В.А., Головин И.А. Штрих к портрету поколения 1990-х гг // Социологические исследования, 1998. №3. С.106 – 117.
44. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. - Обозр. психиат. и мед. психол., 1994/1. С.63-74.
45. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Преодоление эмоционального стресса подростками. Модель исследования. - Обозр. психиат. и мед. Психол., 1993/1. с. 53 - 60
46. Словарь «Политология» [Электронный ресурс]. URL: <https://rus-politology-dict.slovaronline.com>
47. Сорокин П.А. Человек. Цивилизация. Общество. М., 1992. 542 с.
48. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002. 120 с.
49. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе. М., 1989. 206 с.

- 50.Фельдштейн Д.И. Психология развития: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. М., 1999. 670 с.
- 51.Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс. 1990. 367с.
- 52.Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 140 с.
- 53.Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. СПб.: Питер, 2008. 384 с.
- 54.Хохлов А.С. Конфликтология. История. Теория. Практика: Учебное пособие / А.С. Хохлов. Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 2014. 312 с.
- 55.Церковский А.Л. Современные взгляды на копинг-проблему // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2006. Т. 5. №3. С. 112–121.
- 56.Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 1996. 589 с.
- 57.Heim E. Coping und Adaptivitat: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes. // Coping, Psychother., Psychosom., med. Psychol. - 1988. -№ 1. - P. 8 - 17.
- 58.Lasarus R.S. Psychological stress and coping process. N.-Y., 1966. 29 p.

Тест Д.М. Рамендик на определение уровня конфликтности индивида

Инструкция: При ответе на вопросы теста из трех предлагаемых вариантов ответа выберите один и запишите его.

Например, 1 – а, 2 – б, 3 – в, 4 – г и т. д.

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?

- а) нет
- б) когда как
- в) да

2. Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно и ненавидят?

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

3. Кто вы в большей степени?

- а) пацифист
- б) принципиальный
- в) предприимчивый

4. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?

- а) часто
- б) периодически
- в) редко

5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?

а) разработал бы программу развития коллектива на год вперед и убедил бы членов коллектива в ее перспективности;

б) изучил бы, кто есть кто, и установил бы контакт с лидерами;

в) чаще советовался бы с людьми.

6. В случае неудач какое состояние для вас наиболее характерно?
- а) пессимизм
 - б) плохое настроение
 - в) обида на самого себя
7. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?
- а) да
 - б) скорее всего да
 - в) нет
8. Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?
- а) да
 - б) скорее всего да
 - в) нет
9. Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе?
- а) раздражительность
 - б) обидчивость
 - в) нетерпимость критики других
10. Кто вы в большей степени?
- а) независимый
 - б) лидер
 - в) генератор идей
11. Каким человеком считают вас ваши друзья?
- а) экстравагантным
 - б) оптимистом
 - в) настойчивым
12. С чем вам чаще всего приходится бороться?
- а) с несправедливостью
 - б) с бюрократизмом

в) с ЭГОИЗМОМ

13. Что для вас наиболее характерно?

а) недооцениваю свои способности

б) оцениваю свои способности объективно

в) переоцениваю свои способности

14. Что приводит вас к столкновению и конфликту с людьми?

а) излишняя инициатива

б) излишняя критичность

в) излишняя прямолинейность

Опросник по Р.Лазаруса на способы совладающего поведения

Инструкция: испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3

20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне	0	1	2	3

	в других делах				
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3