

**Юсупова Светлана Ринатовна**

педагог-психолог

МБОУ «СОШ №8»

г. Ноябрьск, Ямало-Ненецкий автономный округ

студентка

Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский

государственный университет»

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

Научный руководитель

**Анохин Андрей Михайлович**

доцент

Стерлитамакский филиал

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

## **ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОНФЛИКТОВ У ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация:** в статье приводятся результаты исследования копинг-стратегий, а также стратегий и тактик поведения в конфликтной ситуации подростков, их описание. Автором представлены рекомендации педагогам и родителям по формированию копинг-стратегий преодоления конфликтов у подростков.*

***Ключевые слова:** конфликтное поведение, копинг-стратегии, копинг-поведение, подростковый возраст.*

Проблема конфликтного поведения подростков приобретает в настоящее время все большую актуальность. Стрессовый характер современной ситуации развития общества, повышенная нагрузка на подростков в учебно-воспитательном процессе, возросший уровень агрессии социального окружения – все это провоцирует подростков на выбор неадекватных стратегий решения собственных проблем. Кризисный характер подросткового возраста и отсутствие

зачастую внимания взрослых к проблемам подростков приводят к тому, что они не в состоянии преодолеть проблему конфликтности сами. Отказ от решения этой задачи в подростковом возрасте может привести к серьезным личностным проблемам в дальнейшем [4, с. 13].

Копинг-стратегией принято называть вариант осознанного и целенаправленного поведения человека в трудной жизненной ситуации. Копинг-стратегия предполагает ряд поведенческих и когнитивных действий человека в ответ на меняющиеся внешние или внутренние условия, требующие от личности больших затрат, нежели это возможно [3, с. 27].

Р. Лазарус и С. Фолкман определили копинг-поведение как непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и / или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека [2, с. 21].

Подростковый возраст (период жизни человека от 10–11 до 14–15 лет) из-за неоднозначного протекания процесса психологического взросления и полового созревания ребёнка относится к числу кризисных возрастов, и имеет важное значение в развитии и становлении личности человека. В этот период заметно расширяется объём деятельности, меняется его характер, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в становлении нравственных представлений и установок. И всё это происходит на фоне противоречий физиологического и психического развития [1, с. 14].

В рамках нашей работы было проведено экспериментальное исследование по выявлению копинг-стратегий преодоления конфликтов у подростков. В эксперименте приняли участие ученики 8-го класса в возрасте 14–15 лет. В исследовании были задействованы следующие методики: «Копинг-стратегии» Р.С. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой); «Стратегия и тактика поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса.

Результаты по методике «Копинг-стратегии» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования уровня копинг-стратегий  
у испытуемых по методике «Копинг-стратегии» (в %)

| Копинг-механизмы              | Уровень копинг-механизмов |         |         |
|-------------------------------|---------------------------|---------|---------|
|                               | Низкий                    | Средний | Высокий |
| Конфронтация                  | 20                        | 46      | 34      |
| Дистанцирование               | 20                        | 46      | 34      |
| Самоконтроль                  | 20                        | 30      | 50      |
| Поиск социальной поддержки    | 20                        | 48      | 32      |
| Принятие ответственности      | 20                        | 22      | 58      |
| Бегство-избегание             | 20                        | 32      | 48      |
| Планирование решения проблемы | 20                        | 32      | 48      |
| Положительная переоценка      | 20                        | 36      | 44      |

Анализ результатов исследования показал, что среди испытуемых выявлены достаточно высокие значения по показателям методики. Так, для большинства подростков характерно разрешение проблем не всегда за счет целенаправленной поведенческой активности. Преодоление негативных переживаний происходит в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Преодоление негативных переживаний происходит за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, что зачастую приводит к возникновению проблем в эмоциональной сфере. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, конкретной действенной помощи, что зачастую приводит к снижению внутренней активности личности, нежеланию решать свои проблемы самостоятельно. Часто подростки стараются избегать проблемные ситуации, им с трудом удается планировать решение проблем. Все это может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой.

Результаты по методике «Стратегия и тактика поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования стратегий поведения в конфликте у испытуемых по методике «Стратегия и тактика поведения в конфликтной ситуации»

| Стратегия поведения в конфликтных ситуациях | Средние значения по группе |
|---------------------------------------------|----------------------------|
| Соперничество                               | 6,4                        |
| Сотрудничество                              | 4,84                       |
| Компромисс                                  | 4,92                       |
| Избегание                                   | 6,08                       |
| Приспособление                              | 5                          |

Анализ результатов исследования показал, что среди испытуемых преобладающими стратегиями поведения в конфликте в большей степени характерны соперничество, избегание и приспособление. Так, подростки предпочитают не искать решения проблемы возникновения конфликта и достаточно редко стремятся к его разрешению. Они стараются в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других. В некоторых моментах подростки не отстаивают свои права, ни с кем не сотрудничают для выработки решения или уклоняются от решения конфликта. Для этого используются уход от проблемы (выход из комнаты, смена темы и т. д.), игнорирование ее, перекладывание ответственности за решение на другого, отсрочка решения и т. п. Также подростки зачастую совершают действия совместно с другим человеком без попытки отстаивать собственные интересы. При этом подростки чаще всего в конфликтной ситуации соглашаются делать то, чего хочет другой, идут на уступки, принося в жертву собственные интересы.

Как видно из представленных результатов, у подростков наблюдаются показатели неэффективных копинг-стратегий и тактик преодоления конфликтов, что указывает на их недостаточное развитие.

Для формирования копинг-стратегий преодоления конфликтов у подростков нами были разработаны и даны психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей.

Рекомендации педагогам.

1. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.

2. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу подростка: проблемное обучение, рефлексивный анализ учащимися своей деятельности (самоанализ покажет подростку эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету), разнообразные педагогические технологии.

3. Применяйте такие формы и методы обучения, которые позволили бы подросткам эффективно общаться.

4. Постарайтесь обеспечить возможность подросткам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей).

В семье для подростка значимыми факторами являются эмоциональная стабильность и защищенность, взаимное доверие членов семьи. Родителям важно помнить, что конструктивные стратегии в поведении подростка может формировать правильное использование методов похвалы и критики. Поэтому мы считаем актуальным включить в рекомендации для родителей ряд практических правил «полезной критики».

1. Золотая пропорция воспитания. Человеку трудно согласиться с критикой в собственный адрес, если у него нет твердой уверенности в том, что он «в целом хороший», что он нужен и важен для близких людей. Золотая пропорция воспитания указывает на соотношение одобрения и критики в обращениях к ребенку. Это «пропорция 4:1»: четыре знака одобрения на каждое критическое замечание. В этом случае информация, заложенная в критическом высказывании, вполне возможно, будет воспринята ребенком и использована им в своем развитии.

2. Разделение критики и чувств. Разделите критику и выражение собственных чувств. Полезная критика всегда спокойна. Если вы испытываете раздражение, обиду, злость, страх, тревогу, вам не удастся скрыть свои чувства, они обязательно прорвутся в самый неподходящий момент.

3. Доброжелательная критика. Ваша критика будет полезной, если замечания будут говорить о вашей любви и уважении к ребенку.

4. Критика поступков. Полезная критика касается поступков и действий ребенка, но не его личности.

5. Конкретная критика. Полезная критика включает в себя конкретные ваши пожелания. Укажите детям конкретно, что именно не нравится вам в их действиях, убедитесь, что они вас понимают.

6. Созидательная критика. Полезная критика включает в себя не только то, что вас не удовлетворяет, но и то, что вы хотите от ребенка. Сделайте эмоциональный акцент на втором.

7. Аргументированная критика. Полезная критика включает в себя объяснения преимуществ желательного поведения.

Рекомендации подросткам по формированию у них эффективных копинг-стратегий и тактик преодоления конфликтов. Выполнение предложенных нами рекомендаций поможет сформировать и повысить эффективность копинг-стратегий и тактик преодоления конфликтов у подростков.

### ***Список литературы***

1. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления / В.Г. Казанская. – СПб.: Питер, 2018. – 179 с.

2. Лазарус Р. Способы совладающего поведения / Р. Лазарус, С. Фолкман. – М.: Флинта, 2016. – 124 с.

3. Никольская И.М. Общие сведения о копинг-поведении / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Гардарики, 2016. – 187 с.

4. Сирота. Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – Бишкек: Прима, 2016. – 163 с.