

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО  
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ І МИСТЕЦТВ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У  
СИСТЕМІ «БАТЬКИ-ДІТИ»

Студентки 4 курсу ГПС групи

Галузі знань 0301 Соціально-політичні науки

Напряму підготовки 6.030102 Психологія

Буги Тетяни Валеріївни

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент

Шульга Галина Борисівна

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка ECTS \_\_\_\_\_

Голова комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(ініціали, прізвище)

м. Вінниця – 2016 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТІВ У СИСТЕМІ «БАТЬКИ-ДІТИ».....	6
1.1. Проблема конфліктності в дослідженнях вітчизняних і зарубіжних психологів.....	6
1.2. Теоретичні підходи до проблеми визначення поняття копінг- стратегії .....	11
1.3. Сфери конфліктної взаємодії з дітьми підліткового віку .....	18
1.4. Використання копінг-стратегій підлітками у конфліктних ситуаціях	25
Висновки до першого розділу .....	29
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТІВ ВИНИКНЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ В СИСТЕМІ «БАТЬКИ-ДІТИ».....	31
2.1. Методики дослідження особливостей прояву конфліктів у системі «батьки-діти».....	31
2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей прояву конфліктів у системі «батьки-діти».....	36
2.3. Практичні рекомендації щодо поліпшення взаємостосунків батьків та дітей підліткового віку .....	44
Висновки до другого розділу .....	48
ВИСНОВКИ .....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	52
ДОДАТКИ .....	58

## ВСТУП

Життя людини в сучасному суспільстві припускає її існування і розвиток в умовах крайньої невизначеності. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов призводить до проблем дезорієнтації людини в оточуючій її соціальній реальності, а також неможливості здійснення об'єктивного прогнозу свого майбутнього. Ми все частіше стикаємось з конфліктами і непорозуміннями. І це явище характерне як для світського так і для особистого життя. Навіть у сімейних відносинах, у яких здавалося б людина навпаки знаходила підтримку та прихисток, ми зустрічаємо нерозуміння та зневагу. У першу чергу це стосується саме того покоління, яке найбільше потребує сімейної, а саме батьківської підтримки та визнання, і це – підлітки.

Проблема дитячо-батьківських відносин визначається складністю об'єктивної структури – усім різноманіттям взаємин дітей і батьків, тими порушеннями у відносинах, які можуть чинити істотний вплив на благополуччя дитини в сім'ї та її подальший розвиток. Ця проблематика залишається незмінно гострою протягом всього розвитку психологічної науки та практики.

У роботах вітчизняних та зарубіжних психологів Т. Архирєєвої, О. Бодальова, А. Варги, Т. Говорун, Е. Ейдемільера, О. Захарова, А. Лічко, О. Насонової, О. Співаковської, В. Століна, А. Адлера, А. Болдуїна, С. Броді та ін. переконливо встановлена залежність розвитку особистості дитини від стилю виховання в сім'ї, типу батьківського ставлення до дитини, особливостей родинного спілкування, характеру подружніх стосунків, особистісних якостей батьків.

Досліджували підлітковий вік та конфлікти у підлітковому віці в діаді батьки та діти: Л.І. Божович, Д.І. Фельдштейн, Л.С. Виготський, Є.І. Савонько, Н.І. Гуткіна, Ж. Піаже, Б. Ельконін, Б.С. Волков, Г.С. Абрамов, Б.Г. Ананьєв, І.С. Кон та інші. Чимало досліджень присвячено висвітленню психотравмуючих наслідків сімейних конфліктів та ролі психологічного

консультування і психотерапії при розв'язанні сімейних конфліктів (Л. Бурлачук, М. Пезешкіан, Б. Хасан, Б. Херсонський та ін.).

Важливість дослідження проблеми конфліктів у рамках підліткового віку обумовлена тим, що цей період суттєво змінює соціальну ситуацію розвитку дитини, додає нових суперечностей у її спілкування з оточуючими. Поява нових життєвих важливих потреб та інтересів дитини, розширення кола її діяльності часто призводить до виникнення конфліктних ситуацій у взаємовідносинах з батьками. Конфлікти у батьківсько-дитячих відносинах віддзеркалюють внутрішню суперечність розвитку, зокрема протиріччя між рівнем соціальної й інтелектуальної компетентності дитини, її мотивами, потребами, ціннісними орієнтаціями та рівнем вимог, усталеною системою спілкування і взаємодії у сім'ї.

Разом з тим, проведений нами аналіз психологічної літератури змушує констатувати факт невизначеності сфер, в яких найчастіше виникають конфлікти між батьками і дітьми підліткового віку, що є детермінантами таких конфліктів, а це утруднює діагностику й формулювання їх причин з позиції потреб та інтересів дитини. Саме це і слугувало поштовхом до вибору нами теми нашого дослідження: «Психологічні детермінанти сімейних конфліктів у системі «батьки-діти».

**Об'єкт дослідження** – поведінка підлітків у конфліктогенній сімейній ситуації.

**Предмет дослідження** – особливості психологічних детермінант сімейних конфліктів у системі «батьки-підлітки».

**Мета** дослідження полягає у виявленні та аналізі сфер конфліктної взаємодії у системі «батьки-підлітки» та з'ясуванні чинників, які детермінують сімейні конфлікти.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Провести теоретичний огляд психологічної літератури з проблеми сімейних конфліктів у системі «батьки-діти», а саме батьків та дітей підліткового віку.

2. Провести емпіричне дослідження спрямоване на визначення психологічних детермінантів сімейних конфліктів у системі «батьки-діти».

3. Дослідити зв'язок між конфліктністю батьків та копінг-стратегіями підлітків.

4. Розробити шляхи формування поліпшення взаємостосунків батьків та дітей підліткового віку.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань у роботі були застосовані методи теоретичного та емпіричного дослідження. Теоретичні методи (аналіз, синтез, зіставлення, систематизація, узагальнення) дали можливість науково-теоретичного осмислення отриманих нами даних. На етапах емпіричного дослідження застосовувались наступні методики: «Копінг-тест» Р. Лазаруса, опитувальник «Дитячо-батьківські відносини підлітків (ДРОП) О.А. Карабанової, П.В. Троянської. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою пакету статистичних програм SPSS 17.0.

**Апробація результатів дослідження.** Результати роботи доповідалися автором на конференції студентів, яка проходила у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського на кафедрі психології (м. Вінниця, 2016)

**Структура роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТІВ У СИСТЕМІ «БАТЬКИ-ДІТИ»

### 1.1. Проблема конфліктності в дослідженнях вітчизняних і зарубіжних психологів

З'явившись з першими людськими співтовариствами, конфлікти були повсякденними явищами й тривалий час не були об'єктом наукового дослідження, хоча окремі геніальні думки про них є в найстародавніших джерелах, що дійшли до нас. З часом мінялися умови життя, видозмінювалися і конфлікти. Іншими ставали їх фізичні, економічні і соціальні наслідки.

Отже, проблема конфліктів і конфліктної взаємодії відбита в безлічі робіт: від технічного напрямку (теорії катастроф) до соціально-філософського. Вивченню цієї проблеми присвячені дослідження ряд видатних філософів, громадських діячів, психологів, педагогів, соціологів таких, як: З.Фрейд, У.Мак-Дуглас, К. Лоренс, К. Левін, Г. Спенсер, К. Маркс, Г. Зиммель, Л. Козер, К. Боулдінг, І.Ф. Смолянінов, П.О. Гриффін, Г.В.Ложкін, Н.І.Пов'якель, М.І. Могильовський, О.В. Левін, В.А. Кременюк, Л.С. Виготський, А.С. Залужский, Б.Т. Ліхачев, Л.А. Петровська, Р.Л. Кричевский, Д.П. Зеркін, Е.М. Дубовска, О.Н. Громова, А.Я. Анцупов, А. И. Шипилов і інші [24; 25; 28].

На думку Л.В. Балабанової визначення поняття конфлікту – досить складна річ. Якщо поставити мету знайти дефініцію, яка б не заперечувала жодному з поглядів, то вона звучатиме приблизно так: конфлікт – це зіткнення чогось із чимось. При цьому два загальних питання теорії конфлікту: що стискається і який характер цього зіткнення – розглядається різними авторами зовсім неоднаково [3, с. 34].

У психології поки не склалося загальноприйнятого розуміння суті конфлікту. Одні автори трактують його як зіткнення, протидію, суперечність. Інші розуміють конфлікт як вид спілкування, ситуаційну несумісність,

ситуацію незнайденого виходу, тип конкурентної взаємодії. Серед сутнісних рис конфлікту виділяють: «наявність суперечності між суб'єктами, їх протидія, негативні емоції по відношенню один до одного».

За Н.Ф.Вишняковою конфлікт – це виникнення суперечностей, що важко вирішуються, зіткнення протилежних інтересів на ґрунті суперництва, відсутності взаєморозуміння із різних питань, пов'язаних з гострими емоційними переживаннями [9, с. 9].

А.Я. Анцупов вважає, що конфлікт – це зіткнення протилежно-спрямованих, несумісних тенденцій, окремого епізоду у свідомості, в міжособистісних взаємодіях або міжособистісних відносинах індивідів або груп людей, яке пов'язане з негативними емоційними переживаннями; найгостріший спосіб вирішення значущих протиріч, що виникають у процесі взаємодії, який полягає в протидії суб'єктів конфлікту і звичайно супроводжується негативними емоціями [1, с.81].

Н.В. Грішина розглядає конфлікт як «усвідомлену перешкоду в досягненні мети спільної діяльності, як реакцію на ґрунті несумісності характерів, відмінності культурних основ і потреб» [16, с. 28].

Ми погоджуємося із думкою доктора психологічних наук, професора Г.В. Ложкіна, що конфлікт (від лат. «conflictus» - зіткнення) – процес різкого зіткнення, загострення протилежно направлених цілей, інтересів, позицій, думок або цілей; серйозне непорозуміння, суперечка [28, с.393].

Конфліктна взаємодія розглядається як часткова суперечність між її учасниками, іноді й антагонізм позицій, що є наслідком розбіжностей їх цінностей, цілей, мотивів [36, с. 22]

Сімейні конфлікти – одні із найпоширеніших у повсякденному житті. Однак вони деякою мірою обділені увагою фахівців - психологів і педагогів. Ми не розглядаємо проблему конфлікту поколінь, що набагато ширше й активно розробляється соціологами. З більш ніж 1000 психолого-педагогічних робіт з проблеми конфлікту навряд чи набереться з десятків-другий публікацій,



в центрі яких стояла б проблема конфліктів між батьками і дітьми. Вона, як правило, вивчається в контексті більш великих досліджень:

- сімейних відносин (В.П.Шуман, С.Г. Шуман, 1992);
- вікових криз (І.С. Кон 1996);
- впливу подружніх конфліктів на розвиток дітей (А. Ушатиков 1966; А.С. Співаковська 1988) і ін.

Проте неможливо знайти таку родину, де б були відсутні конфлікти між батьками і дітьми. Навіть у благополучних родин у більш ніж 30% випадків відзначаються конфліктні взаємини (з погляду підлітка) з обома батьками (І.И. Горьковая). Анонімне опитування шкільних учителів показує, що у кожного третього з них склалися конфліктні стосунки з власними дітьми. А це ж найбільш підготовлена до взаємодії з дітьми категорія батьків[15].

Чому ж виникають конфлікти між батьками і дітьми? Крім загальних причин, породжуючих конфліктність взаємин людей, виділяють психологічні фактори конфліктів у взаємодії батьків і дітей.

1. Тип сімейних відносин. Виділяють гармонічний і дисгармонійний типи сімейних відносин. У гармонічній родині встановлюється рухлива рівновага, що виявляється в оформленні психологічних ролей кожного члена родини, формуванні сімейного «Ми», здатності членів родини дозволяти протиріччя.

Дисгармонія родини — це негативний характер подружніх відносин, що виражається в конфліктній взаємодії подружжя. Рівень психологічної напруги в такій родині має тенденцію до наростання, приводячи до невротичних реакцій її членів, виникненню почуття постійного занепокоєння в дітей.

2. Деструктивність сімейного виховання. Виділяють наступні риси деструктивних типів виховання:

- розбіжності членів родини з питань виховання;
- суперечливість, непослідовність, неадекватність;
- опіка і заборони в багатьох сферах життя дітей;
- підвищені вимоги до дітей, часте застосування погроз, осудів.

3. Вікові кризи дітей розглядаються як фактори їх підвищеної конфліктності. Вікова криза являє собою перехідний період від одного етапу дитячого розвитку до іншого. У критичні періоди діти стають неслухняними, примхливими, дратівливими. Вони часто вступають у конфлікти з оточенням, особливо з батьками. У них виникає негативне ставлення до тих речей які вони раніше виконували, що призводить до впертості. У нашому дослідженні ми акцентуємо увагу на наступних вікових кризах дітей:

- криза статевого дозрівання (перехід від молодшого шкільних до підліткового віку – 12-14 років);
- підліткова криза 15-17 років .

4. Особистісний фактор. Середовище особистісних особливостей батьків, що сприяють їхнім конфліктам з дітьми, виділяють консервативний спосіб мислення, прихильність застарілим правилам поведінки і шкідливих звичок (вживання алкоголю і т.д.), авторитарність суджень, ортодоксальність переконань і т.п. Серед особистісних особливостей дітей називають такі, як низька успішність, порушення правил поведінки, ігнорування рекомендацій батьків, а також неслухняність, упертість, егоїзм і егоцентризм, самовпевненість, лінощі і т.п. Таким чином, розглянуті конфлікти можуть бути представлені як результат помилок батьків і дітей.

Найбільше часто конфлікти в батьків виникають з дітьми підліткового віку[15].

Для кожної конкретної ситуації причини конфліктів можуть бути різні. Та все ж можна виділити деякі найосновніші. Наприклад, К.Г.Барсегова запропонувала такий спосіб класифікації: 1) відмінності досвіду дітей і дорослих, насамперед у період дорослішання; 2) відсутність чітких етапів переходу від дитячої залежності до дорослої и незалежності; 3) ослаблення батьківської влади в фазі переходу від дитинства до юності; 4) психологічні та соціальні відмінності між бать- ками і дітьми (психологічно це виражається в розходженні між установками та уявленнями мо- лодих людей і досвідом дорослих); 5) перевантаження і напруга як результат соціальних і куль- турних

змін; 6) відсутність певних правил; 7) зіткнення контролюючої ролі дорослих з потребами молодих людей в автономії [20].

Конфлікти з батьками у хлопчиків-підлітків звичайно протікають більш бурхливо, ніж у дівчаток. Приблизно у 35% хлопчиків-підлітків розвиток протікає рівно, відносини з батьками будуються на взаємній пошані і не супроводжуються сварками. У 5% відношення з батьками хвилеподібні: чергують спокійні періоди і періоди конфліктів, демонстративної непокори. У 25% розвиток протікає бурхливо, з постійним стресом, безперервними сварками з батьками. 5% підлітків не відносяться ні до одного з цих типів[21, с.329].

Як би там не було, які б конфлікти не виникали між батьками і підлітками, останні частіше всього в психологічному плані залишаються дуже залежними від батьків. Мало хто з них, навіть в конфліктних сім'ях, хотів би повністю розлучитися зі своїми «предками» і почати самостійне життя, порвавши з ними повністю і остаточно. Відстоювання самостійності торкається в першу чергу сфери поведінки – підліток бореться за право робити те і тоді, коли вирішив сам. Але в емоційному відношенні підліток залишається залежним від батьків, потребує їх любові [22, с.156]. Різкі розбіжності в поглядах між підлітком і батьками у край рідко торкаються відразу всіх життєвих сфер, доходять до повного відкидання підлітком своїх батьків і їх способу життя. Куди частіше йдеться про конкретні, приватні моменти, що викликають суперечності. І ці взагалі-то абсолютно дріб'язкові питання, провокуючи конфлікти, розростаються в свідомості дітей і батьків до масштабів якоїсь глобальної «прірви між поколіннями»[23, с. 117].

## 1.2. Теоретичні підходи до проблеми визначення поняття копінг-стратегії

В останні роки вивченню копінг-поведінки були присвячені численні роботи як вітчизняних, так і закордонних авторів. Ці дослідження були спрямовані на розуміння ролі, характер дії та впливу копінг-механізмів і копінг-ресурсів на адаптацію людини в складних стресових умовах. Серйозна увага науковців приділяється вивченню зв'язку копінг-стратегій, які застосовує індивід, з його емоційним станом, успішністю в соціальній, спортивній, військовій, управлінських сферах тощо. При цьому копінг-стратегії оцінюються з погляду їхньої ефективності/неефективності, а за критерієм ефективності приймається зниження почуття вразливості до стресів.

У психологічній літературі використовується низка термінів: копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка, за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації [13, с. 119]. Під складною життєвою ситуацією більшість дослідників розуміють ситуацію, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є важкою для її самостійного вирішення. Природно, що успіх у розв'язанні такої ситуації залежить передусім від самої людини. Якщо вона не володіє цим видом поведінки, можливе настання несприятливих наслідків для її діяльності, здоров'я і благополуччя. Не випадково досліджувати копінг або подолання (у термінології Л.І. Анциферової) першими почали клінічні психологи (Н. Хаан, Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвін, Н. Сирота, В. Ялтонський, І. Нікольська, Р. Грановська).

Роботи, присвячені вивченню копінг-поведінки, з'явилися у зарубіжній психології у другій половині ХХ століття. Поняття «копінг» походить від англійського «соре» (переборювати). Німецькі вчені Х. Вебер, Г. Хайнес, описуючи копінг-поведінку, використовували термін «bewältigung» (подолання). Копінг – індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її

психологічними можливостями [13, с. 120]. Копінг реалізується на базі копінг-ресурсів за допомогою копінг-стратегій. Копінг-ресурси – це набір характеристик особистості та соціального середовища, що дозволяють здійснювати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій. Копінг-стратегії (стилі подолання) – актуальні відповіді особистості на загрозу. Стиль копінг-поведінки є досить стійкою особистісною характеристикою (подібною до когнітивного стилю), активне становлення якої припадає на підлітковий вік.

Еперше термін «копінг» з'явився у психологічній літературі у 1962 році при дослідженні Л. Мерфі способів подолання дітьми потреб, що висуваються кризами розвитку. Він зазначав, що до способів подолання відносилися активні зусилля особистості, спрямовані на подолання складної ситуації. У межах когнітивного підходу він дає визначення копінгу – це «деяка спроба створити нову ситуацію: або загрозову, або небезпечну, або радісну». Отже, виходячи із цього твердження, термін «копінг» визначає прагнення індивіда вирішити певну проблему [13, с. 119].

На думку А. Маслоу, копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість вміння використовувати певні засоби для подолання стресу [3]. У разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища. На думку вченого, копінг протиставляється експресивній поведінці.

Основоположники копінгу – Р. Лазарус та С. Фолкман, ввели це поняття в межах транзактної моделі стресу. Згідно цієї моделі, стрес та емоції, які при цьому переживаються, виступають результатом взаємодії середовищних процесів та особистості. Тому копінг-стратегії вони називають «стратегіями оволодіння та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем». Р. Лазарус у своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес його подолання») звернувся до копінгу для

опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу.

Поняття «копінг» інтерпретується по-різному в різних психологічних школах. Перший підхід – неопсихоаналітичний, розроблявся в працях N. Хаан, де копінг трактується в термінах динаміки Его, як один із засобів психологічного захисту, що використовується для послаблення напруги. Копінг-процеси розглядаються як его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості до важких ситуацій. Функціонування копінгу передбачає включення системи адаптаційних процесів (когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур) особистості у процесі вирішення проблеми. До складових цієї системи слід віднести процеси психологічного захисту та процеси подолання. У разі неспроможності індивіда до адекватного розв'язання складної життєвої ситуації включаються захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації. Такі механізми визначаються як несвідомі, ригідні, дезадаптивні способи вирішення проблеми, що перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в оточуючому середовищі. На противагу їм, копінг є формою конструктивного, свідомого пристосування, що проявляється у більш пластичній поведінці, адекватному сприйнятті ситуації, вмінні використовувати всі потенційні внутрішні можливості [4]. Інакше кажучи, копінг і захист функціонують на підставі однакових его-процесів, але є різноспрямованими механізмами у вирішенні проблем. Даний підхід не є поширеним, адже його прихильники ототожнювали копінг із його результатом.

Представники другого підходу А. Біллінгс і Р. Моос зазначають, що копінг обумовлений стійкими якостями особистості, що дозволяють використовувати певні варіанти відповіді на стресові ситуації. Саме ці якості визначають вибір поведінки людини у стресовій ситуації [2]. Виділяють три способи подолання стресової ситуації:

1. Копінг, спрямований на оцінку, (*active-cognitive coping*) – подолання стресу, що включає в себе спробу визначити значення ситуації і ввести в дію певні стратегії: логічний аналіз, когнітивна переоцінка та ін.

2. Копінг, спрямований на проблему, (active-behavioral coping) – подолання стресу, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу.

3. Копінг, спрямований на емоції, (avoidance) – подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу і підтримати емоційну рівновагу [46, с. 105].

Також виділяють активні (конструктивна поведінка) та пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес. Але, оскільки стабільність розглянутих способів дуже рідко підтверджується емпіричними даними, цей підхід теж не знайшов великої підтримки серед дослідників.

Автори третього підходу, Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання стресової ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом. Процес копінгу може бути представлений у вигляді декількох етапів. З самого початку індивід оцінює для себе деяку ситуацію. Первинна оцінка стресового впливу полягає у відповіді на питання: «Що означає ця ситуація для мене особисто?». І це може викликати почуття тривоги та фрустрації через свою нездатність впоратися зі стресором, що змушує зайняти захисну позицію. Дану реакцію Р. Лазарус назвав «періодом шоку», коли індивід накопичує сили для майбутніх дій. Наступний етап – «захисне відсмикування» (protective withdrawal) – може як сприяти адаптації, так і перешкоджати їй. Вторинна оцінка стресового впливу вважається основною і виявляється у відповіді на питання: «Що я можу зробити у даній ситуації?». При цьому людина оцінює власні ресурси та особистісні фактори: емоційну стабільність, вміння ставити цілі і бачити смисл в тому, що робиш, стан в момент стресу, наявність соціальної підтримки.

Сучасний підхід до вивчення копінг-поведінки враховує наступні положення:

1) людині характерний інстинкт подолання, однією з форм якого виступає пошукова активність;

2) на вибір способів подолання впливають індивідуально-психологічні особливості: темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локус контролю, спрямованість характеру, установки, переживання, досвід тощо. Згідно даного положення, ті складні ситуації, що виникають на життєвому шляху людини, будуть мати не тільки зовнішні (середовищні), але й внутрішні (особистісні) передумови;

3) стратегії копінг-поведінки у складних ситуаціях будуть залежати від рівня самоактуалізації особистості – чим вищий рівень розвитку особистості людини, тим успішніше вона вирішує труднощі [48, с. 65].

Теоретичний аналіз літератури показав особливу складність і актуальність поняття копінг-поведінки у психології. Копінг, копінгові стратегії – це діяльність людини, у подоланні стресу. Поняття поєднує когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії, які використовуються, щоб суб'єктивно подолати питання повсякденного життя. Уточнюючи сутнісний зміст категорії копінг-стратегії у контексті копінг-поведінки, можна визначити стратегію як складне утворення, в якому інтегрується досвід психічної діяльності суб'єкта, що синтезує дії, які, з одного боку, визначаються сутнісними (суб'єктивними) характеристиками особистості, а з іншого – об'єктивними чинниками. [57, с. 412]. Психологи, що займаються проблематикою копінг-поведінки, дотримуються різних точок зору щодо ефективності стратегій управління стресом. У багатьох теоріях враховується, що копінг-стратегії за своєю суттю можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункціональними.

З усього вищесказаного випливає, що успішність когнітивної оцінки буде залежати від впевненості людини в своїй здатності контролювати оточуюче її середовище, вміння регулювати свої почуття та переживання, можливості застосовувати свій минулий досвід для вирішення проблемної ситуації та впевненості у підтримці інших людей [1]. Головним результатом когнітивного оцінювання виступає висновок людини – контролює вона ситуацію (може її змінити) або ні. В першому випадку, людина обиратиме конструктивні стратегії



подолання. З цього випливає, що структура копінг-процесу починається зі сприйняття стресової ситуації, далі – когнітивна оцінка, вироблення стратегії подолання та оцінка результату дій. Часто важкі наслідки стресу виступають результатом розузгодженості між реальною складністю неприємної події та суб'єктивною оцінкою її значимості.

А. Бандура переконаний, що людина може себе уявити в будь-якому емоційному стані. Автор вважає, що стрес і тривога зростають тоді, коли індивід не вірить, що йому під силу впоратися з проблемами, які наближаються. Власна оцінка вміння вирішувати певні життєві негаразди спирається на попередній досвід поведінки у схожих ситуаціях, вірі в себе, соціальній підтримці людей, самовпевненості і ризикованості (Holroyd K., Lazarus R., 1982).

У вітчизняній психології копінг-поведінка (копінг) розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Вона залежить від двох факторів: особистості суб'єкта та реальної ситуації і може виявлятися на поведінковому, емоційному та пізнавальному рівнях функціонування особистості.

Н.В. Родіна у своїх роботах аналізує проблему співвідношення понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми» на прикладі менеджерів середньої ланки. Було виявлено, що існують тісні взаємозв'язки між вибором копінг-стратегій і глибинно-психологічними особливостями особистості [7].

О.І. Склень досліджував особливості копінг-стратегій у професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. У роботі було встановлено кореляційний зв'язок між категорією стажу та ефективною формою копінг-поведінки. На ефективність вибору копінг-стратегії також впливає комунікативна сторона особистості, до якої відноситься вміння працювати в команді, здатність встановлювати та підтримувати контакти тощо [9].

З аналізу вітчизняних та зарубіжних підходів до дослідження поняття «копінг» у психології випливає, що копінг-поведінка – це індивідуальний

спосіб вирішення складної життєвої ситуації, що має високу значимість, і пов'язаний з внутрішніми можливостями особистості та умовами соціальної підтримки. Тобто, копінг виступає тією змінною, яка залежить від трьох факторів – особливостей сприймання ситуації, особистісних та соціальних ресурсів. Спільним для авторів різних психологічних напрямків з вивчення природи копінг-поведінки є те, остання виступає свідомою, а не неавтоматизованою, активною, цілеспрямованою формою ефективної адаптації особистості до вимог стресової ситуації.

Р. Лазарус та С. Фолкман вказували на те, що кожна стратегія копінгу може бути оцінена за всіма трьома критеріями хоча б тому, що людина, яка опинилася у складній ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання. На основі даних критеріїв автори запропонували класифікацію, яка передбачає 8 видів ситуаційно-специфічних копінг-стратегій: 1) конфронтація; 2) планомірне вирішення проблеми; 3) самоконтроль; 4) пошук соціальної підтримки; 5) позитивна переоцінка; 6) прийняття відповідальності; 7) дистанціювання; 8) уникання.

С. Фолкман і Р. Лазарус виділили такі форми копінгу:

1) проблемно-орієнтований копінг, що пов'язаний зі спробами людини покращити відносини «людина-середовище» шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, що склалася, наприклад, пошуком інформації про те, що робити і як діяти, або шляхом утримання себе від імпульсивних або поспішних дій;

2) емоційно-орієнтований копінг. Дана класифікація, на думку С. Фолкман і Р. Лазаруса, не вказує на те, що людина вдається виключно до одного типу копінгу. Кожна людина використовує комплекс прийомів і методів як проблемно-орієнтованого, так і емоційно-орієнтованого копінгу для того, щоб впоратися зі стресом.

Копінг-поведінка пояснюється з точки зору її ефективності подолання стресової ситуації. Про високу ефективність копінгу може свідчити те, коли стресова ситуація для людини стає незначимою як подразник і з'являється енергія для вирішення нових завдань. У більшості психологічних джерел

критерій ефективної копінг-поведінки пов'язаний з психологічним благополуччям людини, що виражається в зниженні рівня тривожності, дратівливості, психосоматичної симптоматики, депресивних показників.

Отже, під копінг-стратегіями ми будемо розуміти засоби управління стресовим фактором, які використовує особистість для відповіді на сприйняту нею загрозу. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує людина для того, щоб подолати вимоги сьогодення. Єдина концепція копінг-поведінки відсутня, що є свідченням складності вивчення поведінки людини у складних життєвих ситуаціях. У той же час дані емпіричних досліджень є підтвердженням існування проблеми копіngu як окремої предметної області досліджень.

### **1.3. Сфери конфліктної взаємодії батьків з дітьми підліткового віку**

Теоретичною основою нашого дослідження є провідні положення культурно-історичної концепції Л. Виготського, в якій визначено підхід до системного аналізу явищ психічного розвитку дитини. Відповідно до нього характеристика будь-якого вікового етапу включає три взаємопов'язані складові: соціальну ситуацію розвитку дитини, типові види її діяльності та новоутворення у розвитку її свідомості й особистості [14, с. 248]

У дослідженні причин конфліктів батьків та дітей необхідно виходити із розуміння їх взаємостосунків як цілісної системи, порушення якої негативно впливає на розвиток та соціалізацію особистості підлітка.

Ще на початку століття Л.С. Виготський у широко відомій на той час книзі «Педологія підлітка» запропонував об'ємне розуміння підліткового віку, яке зберігає свою значущість і в сучасний період. Суть його полягала в наявності трьох точок дозрівання (статевого, загально-органічного і соціального), які не співпадають одна з одною. Статеве дозрівання, на думку вченого, починається і закінчується раніше, ніж настає кінець

загальноорганічного розвитку підлітка, і раніше, ніж підліток досягне завершення свого соціально-культурного становлення [14, с. 175].

Сучасні дослідники підліткового віку зійшлися у важливості визначення одного протиріччя. З одного боку, підлітковість – це вік соціалізації, вращування у світ людської культури та суспільних цінностей, а з другого – це вік індивідуалізації, відкриття та утвердження власного унікального і неповторного Я. І саме суспільство впливає на різний ступінь виразності полярних полюсів даного протиріччя [26, с. 180].

У підлітків висока активність може призвести до раптового знесилення, шалена радість змінюється смутком, впевненість у собі переходить у зніяковіння, егоїзм чергується з альтруїстичністю, високі моральні прагнення змінюються низькими спонуканнями, пристрасть до спілкування – замкнутістю в собі, тонка чутливість переходить в апатію, жива зацікавленість – у розумову байдужість, прагнення до читання – в зневагу до нього, устремління до нового, до реформувань – у любов до стандартів, шаблонів, захоплення спостереженнями – у безконечні розмірковування. Л.С. Виготський підкреслював те, що таких протиріч можна було б віднайти у підлітків ще у двадцять разів більше.

Виділяють сфери конфліктної взаємодії, які характеризуються певними чинниками виникнення конфлікту, які обумовлені специфікою батьківсько-дитячих взаємовідносин, що визначаються особливостями соціальної ситуації розвитку дитини, змістом її провідної діяльності та рівнем розвитку свідомості особистості.

1. Сфера розуміння батьками психологічного віку дитини та її вікових потреб. Психологічний вік визначається соціальною ситуацією розвитку, яка відображає місце дитини в системі суспільних відносин, діяльність дитини та її новоутворення у сфері свідомості та особистості [41, с. 59].

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. Це межа між дитинством і дорослим життям, пов'язана з віком обов'язкової участі людини в суспільному житті. Цей період охоплює від 11-12 до 14-15 років, що

відповідає середньому шкільному вікові, тобто 5-9 класам сучасної школи. У цей період в особистості дитини відбуваються складні і суперечливі зміни, на підставі чого його ще називають «важким», «нестабільним», «критичним», «перехідним» [45]. Перехід від дитинства до дорослості складає основний зміст і специфічну відмінність всіх сторін розвитку в цей період – фізичного, розумового, морального, соціального. По всіх напрямках відбувається становлення якісно нових утворень: з'являються елементи дорослості в результаті перебудови організму, самосвідомості, відносин з дорослими і товаришами, способів соціальної взаємодії з ними, інтересів, пізнавальної та навчальної діяльності, змісту морально-етичних норм, змінюється поведінка, діяльність і відносини.

Нова ситуація розвитку підлітка супроводжується віковою кризою, що пов'язано з системними якісними змінами у сфері його соціальних відносин, діяльності та свідомості. З. Фрейд звертав увагу на біологічну детермінанту розвитку. Підлітковий вік характеризується обов'язковою віковою кризою. Це зумовлено статевим дозріванням. Підліткову кризу уникнути не можливо, оскільки спроби особистості інтегрувати нові сексуальні імпульси призводять до внутрішніх переворотів. Форма, тривалість і гострота протікання кризи залежить від індивідуально-психологічних особливостей підлітка, соціальних і мікросоціальних умов, особливостей виховання в сім'ї, педагогічної системи в цілому. Зміни відбуваються за порівняно короткий час, здебільшого бувають несподіваними і надають процесові розвитку стрибкоподібного, бурхливого характеру. Майже завжди ці зміни супроводжуються появою у підлітка суб'єктивних труднощів. Ускладняється і його виховання, оскільки підліток не підкоряється впливам дорослих, у різних формах проявляє непослух, опір і протест (упертість, грубість, негативізм, замкненість).

Соціальна ситуація розвитку підлітка полягає у виникненні специфічного комплексу потреб, що виражається в прагненні знайти своє місце у групі ровесників, вийти за межі школи та приєднатися до життя і діяльності дорослих. У школі це виявляється передусім у необхідності налагодження у

зв'язку з предметним навчанням стосунків не з одним, а з багатьма вчителями, врахування особистісних якостей кожного з них і їх нерідко суперечливих вимог. Усе це, як зазначала Л. Божович, зумовлює нову позицію учнів щодо вчителів, своєрідно емансипує їх від безпосереднього впливу дорослих, робить їх самостійнішими. Найголовніша зміна в соціальній ситуації розвитку підлітка, на її думку, породжена роллю в його житті групи ровесників. Тому в навчально-виховній роботі з підлітками необхідно враховувати важливість для їх поведінки і діяльності думки однолітків.

Основним чинником розвитку підлітка є його власна соціальна активність, спрямована на засвоєння важливих для нього зразків поведінки і цінностей, на побудову стосунків з дорослими, ровесниками. Підлітки включаються у різні види суспільно корисної діяльності, що розширює сферу їхнього спілкування, можливості засвоєння соціальних цінностей, сприяє формуванню моральних якостей особистості. Починає формуватися стійке коло інтересів, який є психологічною базою ціннісних орієнтацій підлітків. Відбувається переключення інтересів з приватного та конкретного на абстрактне і загальне, спостерігається зростання інтересу до питання світогляду, релігії, моралі та етики. Розвивається інтерес до власних психологічним переживанням і переживань інших людей.

Центральне особистісне новоутворення цього періоду – становлення нового рівня самосвідомості, Я-концепції, що виражається в прагненні зрозуміти себе, свої можливості й особливості, свою схожість з іншими людьми і свою відмінність – унікальність і неповторність. У підлітковому віці ще активно триває процес навчання способам психологічного подолання життєвих труднощів, особлива роль в успішності якого належить особливим емоційно підтримуючим взаєминам з боку значущих дорослих.

Взагалі підлітковий вік пов'язаний з перебудовою організму дитини – статевим дозріванням. Емоційний фон у підлітковому віці характеризується нестабільністю. Емоційна нестабільність підсилює статеве збудження. Більшість хлопчиків усвідомлюють джерела цього збудження, у дівчаток

більше індивідуальних відмінностей: одні з них відчувають статеві збудження, інші мають невизначені відчуття, які пов'язані із задоволенням потреб у підтримці, самоповазі, любові. Разом з цим, важливим моментом статевої самосвідомості підлітків стає статева ідентифікація. Слід підкреслити, що поняття статевої ідентифікації в підлітковому віці розглядається в сукупності з проблемами родової ідентичності і статевих ролей.

Статева роль – це уявлення про себе, як про істоту чоловічої чи жіночої статі, в термінах установок і поведінки, що проявляються в соціальних ситуаціях. Засвоєння статевої ролі припадає на короткий період між пубертатом і початком дорослості. В перехідному віці соціальний тиск дорослих і групи однолітків вимагає від підлітка прийняти соціально схвалювану статеву роль з усім набором властивих їй поведінкових характеристик [26, с.180].

Механізми подолання емоційного стресу у підлітків визначають розвиток і формування різних варіантів поведінки, що приводять до адаптації, або дезадаптації індивіда. Ці поведінкові моделі можуть змінювати один одного, зазнаючи певний прогресивний розвиток, і можуть носити ригідний, фіксований характер з послідовним ускладненням, що призводить до виникнення порушень. Механізми подолання емоційного стресу є складні патерни особистісно-середовищного взаємодії, що включають концепцію «Я», контроль, системи вербальної, невербальної комунікації та інші складові. Реалізація механізмів подолання стресу відбувається на різних взаємозалежних рівнях: емоційному, когнітивному, соматичному, поведінковому. Найбільш чітко вимірюваним рівнем реалізації механізмів подолання стресу у підлітків є поведінковий рівень. Подолання стресу підлітками може бути пов'язаним з екстернальної або інтернальної по відношенню до середовища спрямованістю контролю, емпатичними, аффіліативної тенденціями, чутливістю до відкидання. Виразним впливом на подолання стресу володіє система соціальної підтримки індивіда і здатність до її сприйняття.

У підлітковому віці механізми подолання стресу носять динамічний і транзиторийний характер, забезпечують розвиток індивіда, сприяють або

перешкоджають включенню біологічних і соціальних факторів ризику розвитку поведінкових, психосоматичних і психічних порушень.

2. Сфера відносин батьків і дітей. Серед умов важливих для нормального психічного розвитку особистості дитини особливе значення має міжособистісне спілкування з батьками. Специфіка дитячо-батьківських відносин полягає в їх сильній емоційній значущості як для дитини так і для дорослих. У наш час на соціально-психологічний стан сім'ї та характер батьківсько-дитячих відносин посилився вплив низки негативних тенденцій (соціально-економічних, демографічних, культурно-історичних). Ці чинники призводять до відхилень у взаємодії батьків з дітьми, породжують непорозуміння між ними, наслідком яких є виникнення конфліктної ситуації.

Труднощі у взаємовідносинах батьків з підлітками пов'язані зі зміною ставлення до дорослих. Він починає критичніше оцінювати їх слова і вчинки, аналізувати поведінку, стосунки, соціальну позицію. Однак вимоги підлітка до дорослого є дещо суперечливими. Він прагне самостійності, протестує проти опіки, контролю, недовіри, відчуваючи водночас тривогу і страх за необхідності долати проблеми, сподівається на допомогу і підтримку дорослого, але не завжди відверто зізнається в цьому.

Дорослий повинен бути другом підлітка, але особливим, – другом-приятелем, другом-наставником. Його завдання – допомогти дитині пізнати себе, оцінити свої здібності і можливості, знайти своє місце в світі дорослих.

Нова позиція підлітка сприяє розвитку самостійності дитини, що може призводити до неузгодженості між вимогами батьків та ініціативністю дитини. Стиль батьківського виховання як сукупність установок батьків, їх емоційне ставлення до дитини, сприйняття дитини батьками і відповідні способи поводження з нею є узагальненою характеристикою сфери відносин батьків і дітей [7, с. 40].

3. Сфера навчальної діяльності дитини. Навчальна діяльність – це цілеспрямована діяльність учнів, результатом якої є розвиток особистості, інтелекту, здібностей, засвоєння знань, оволодіння уміннями та навичками [45,



с. 61]. Навчання є обов'язковою діяльністю. Д. Ельконін зазначав, що навчальна діяльність є суспільною за замістом, суспільною за своїм сенсом, суспільною за своїм виконанням. Саме тому вона визначає зміст і характер взаємовідносин зі значущими дорослими – батьками, вчителями. Фактором розвитку особистості підлітка є не стільки навчальна діяльність, скільки ставлення дорослих до успішності, дисциплінованості, старанності дитини.

Ускладнення змістового боку знань вимагає від підлітків способів їх здобуття. Зростає рівень абстрагування і узагальнення, формуються системи прямих і зворотних логічних операцій, міркувань і умовиводів, які стають більш усвідомленими, обґрунтованими й логічно досконалішими. Змінюються співвідношення зовнішній і внутрішній дій на користь останніх. Відбувається перехід від зовнішніх дій у внутрішній, мисленнєвий план, формуються розумові дії, виступаючи компонентами вмінь учитись. Якісних змін зазнає і мотивація учіння підлітків. У цьому віці також спостерігається зниження успішності, інтересу до учіння. Причини цього явища вбачають у тому, що по-перше школа приваблює не стільки навчальною діяльністю, скільки можливістю спілкуватися з ровесниками; по-друге, розширенням кола джерел інформації, життєвих зв'язків; по-третє, нові вимоги в середній школі – поява нових учителів, зростання вимог до самостійності в навчальній діяльності.

Навчальна діяльність як сфера конфліктної взаємодії батьків та дітей підліткового віку проявляється в труднощах адаптації до умов життя середньої ланки совіти, низької успішності, психологічних проблемах (тривожності, недостатньому розвитку пізнавальних процесів, неадекватній самооцінці, невпевненості), незадоволеній поведінці дитини у школі, у невмінні самостійно виконувати домашні завдання, несформованості мотивації до навчання тощо.

До проблем, пов'язаних з навчанням у школі батьки відносять взаємостосунки з вчителями, зниження рухової активності, збільшення статистичних навантажень, підвищення інтенсивності та екстенсивності розумової діяльності, стресові ситуації, оволодіння новими видами діяльності, зміну критеріїв оцінювання дітей.

4. Сфера позанавчальної діяльності дитини. Слід зазначити, що особистість розвивається паралельно в різних референтних групах, що конкурують за своєю значимістю для нього. Успішна інтеграція в одній з них може супроводжуватися дезінтеграцією в іншій, в якій підліток до цього без утруднень пройшов фазу адаптації. Індивідуально-психологічні якості, що цінуються в одній групі, відкидаються в іншій, де домінують інша діяльність і інші ціннісні орієнтації, блокуючи можливість успішної інтеграції в ній.

5. Сфера індивідуальних рис дитини. Батьки бажають бачити в дитині перш за все такі якості як старанність, працелюбність, доброзичливість, слухняність, дисциплінованість, самостійність, уважність. У той же час, батьки незадоволені проявами таких рис характеру дитини як: безвідповідальність, несамостійність, брехливість, агресивність, упертість, сварливість, лінь тощо.

#### **1.4. Використання копінг-стратегій підлітками у конфліктних ситуаціях**

Безумовно важливість вищезначеної проблеми набуває у перехідний, кризовий період підліткового віку, який надзвичайно важливий для подальшого становлення особистості. Часто підлітки в перехідний період не готові до високих вимог дорослого життя, самостійно і відповідально обирати власне майбутнє, і тому вимушені застосовувати різноманітні способи психологічного захисту і стратегій долаючої поведінки. Вікові психофізіологічні особливості та змістова насиченість навчального процесу створюють додаткове емоційне навантаження на їх психіку. Брак життєвого досвіду та не вміння обирати адекватні способи зняття напруження, які б могли зберегти індивідуальність і сформувати здоровий спосіб життя підлітків, спонукають обирати молодь дисфункціональні форми захисної поведінки.

На сьогоднішній день дослідження копінг-поведінки тільки починають розвиватися в різних прикладних аспектах психологічної науки. Однак уже

зараз учені, що займаються проблемами поведінки приділяють особливу увагу пошуку причини і виявленню механізмів оптимальних форм реагування й подолання ситуацій людиною в умовах невизначених соціальних умов життя. Що стосується життєдіяльності підлітків, то, на жаль, роботи з вивчення впливу позитивних копінг-стратегій на успішність адаптації до стресових ситуацій навчання та виховання, конструктивне вирішення конфлікту доки ще представлені в психологічній літературі дуже слабо.

Н.А. Сирота досліджувала копінг-поведінку підлітків, що виховуються в сім'ї, в дитячому будинку та підлітків з адиктивною поведінкою. В результаті дослідження було встановлено, що для підлітків, які виховуються в сім'ях, характерне використання активних поведінкових стратегій, спрямованих на вирішення проблем і пошук соціальної підтримки; для підлітків, що виховуються в дитячому будинку характерним є використання стратегії «уникання»; підлітки з адиктивною поведінкою використовують «стратегію пошуку соціальної підтримки» [48, с. 63].

В.М. Ялтонський у своєму дослідженні вивчав копінг-поведінку здорових і хворих на наркоманію підлітків. Автор відзначає, що у здорових підлітків спостерігається переважання активних копінг-стратегій у стресових ситуаціях, тоді як у хворих на наркоманію підлітків переважає копінг-стратегія «уникання» [48, с. 64].

Копінг-поведінка підлітків досі залишається ще маловивченим. Далекі не завжди враховується специфіка самої кризової соціально-психологічної ситуації, сфера її виникнення [13].

Н.А. Сирота і В.М. Ялтонський на основі своїх досліджень копінг-поведінки підлітків розробили дві теоретичні моделі [48, с. 65].

Модель активної адаптивної функціональної копінг-поведінки. Для цієї моделі характерне збалансоване використання відповідних віку копінг-стратегій з переважанням активних стратегій, спрямованих на вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, переважання мотивації на досягнення успіху над мотивацією уникнення невдач, готовність до активного

протистояння середовищу. Психологічний фон для подолання стресу забезпечують наступні особистісно-середовищні копінг-ресурси: позитивна Я-концепція, розвиненість сприйняття соціальної підтримки, інтернальний локус контролю над середовищем, емпатія і аффіліація, відносно низька чутливість до відкидання, наявність ефективної соціальної підтримки.

Модель пасивної, дисфункціональної копінг-поведінки. Характеризується переважанням пасивних копінг-стратегій над активними, дефіцитом соціальних навичок вирішення проблем, інтенсивним використанням дитячих копінг-стратегій, які не відповідають віку. Як ведуча використовується копінг-стратегія «уникнення». Переважає мотивація уникнення невдачі. Неготовність до активного протистояння середовищу, підлеглість йому; негативне ставлення до проблеми, оцінка її як загрози; псевдокомпенсаторний, захисний характер поведінки, відсутність спрямованості на стресор, як причину психоемоційної напруги. Низька ефективність функціонування блоку особистісно-середовищних ресурсів: негативна, слабо сформована Я-концепція, нерозвиненість сприйняття соціальної підтримки, емпатії, аффіліації, інтернального локусу контролю. Відносно висока чутливість до відкидання [48, с. 71].

Використання позитивних копінг-стратегій особами підліткового віку у певних конфліктних ситуаціях залежить від їхніх особистісних властивостей. Варто зазначити, що кожен, хто потрапляє у стресову ситуацію обирає свою стратегію її подолання. Крім того, далеко не завжди враховується специфіка самої кризової ситуації, сфери її виникнення. Так, наприклад, отримані дані, що копінг реакції, фокусування на проблемі (наприклад, спроб змінити щось у стресових взаєминах з іншими людьми у своєму соціальному оточенні) пов'язані з більш низькими рівнями негативних емоцій у стресових ситуаціях, які сприймаються як контрольовані. Крім того, застосування проблемно-фокусованих копінг-стратегій, переживають більше проблем в адаптації. Напроти, часте використання емоційно-фокусуєчого копінгу пов'язане з більш

серйозними проблемами в поведінці, а також з більшою кількістю симптомів тривожності і депресії [13, с. 120].

Такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, агресивний копінг (наприклад, вербальна/фізична агресія для того, щоб вирішити проблему або виразити почуття), заперечення, схоже, пов'язане з компетентністю й здатністю до адаптації.

Позитивної оцінки також заслуговує така стратегія, як активне вирішення проблеми. Так, було показано, що підлітки, які здатні до активного вирішення проблем, демонструють більшу активність в адаптації [Бодров, с. 66].

Експериментальні дослідження надають різні дані щодо того, як оцінювати таку стратегію, як уникаючий копінг (уникнення стресових думок або ситуацій на поведінковому та когнітивному рівні). З одного боку, він пов'язується з більш високим рівнем депресії, тривоги, труднощами адаптації. Інші дослідники демонструють, що підлітки із стратегією уникання демонструють менше проблем в поведінці і мають більшу соціальну компетентність. Можливо, що застосування уникаючого копінгу, позитивно пов'язане з соціальною успішністю у тому випадку, коли стресова ситуація є неконтрольованою і коли уникання допомагає запобігти розростанню негативної ситуації. Крім того, дослідники припускають, що копінг уникання може бути корисний у ситуаціях нетривалого стресу, але у випадку тривалих стресових ситуацій він розцінюється як неадаптивна реакція.

У дослідженнях копінг-поведінки підлітків науковцями зазначається те, що не можна чітко й однозначно заявити, що успішні копінг-стратегії призведуть до зрілої, здорової особистості, яка легко знаходить вирішення будь-якої стресової ситуації із найменшими витратами. Проте, можна припустити те, що підлітки, які роблять вибір на користь продуктивних копінг-стратегій, мають явну перевагу серед однолітків; а саме, вони демонструють легку, швидку адаптацію у стресових подіях, невимушено знаходять спільну мову з усіма віковими категоріями людей, мають адекватну самооцінку, лідерську тенденцію та більшу успішність у навчальній сфері.

Стратегії, спрямовані на вирішення проблем, загалом, є більш ефективними, ніж стратегії, призначення яких – усунення індивідом проблеми. Але, як би там не було, дослідження також свідчать, що застосування відразу декількох способів більш ефективно, ніж вибір тільки одного конкретного способу реагування на ситуацію. Як уже було сказано, ефективність копінг-стратегій залежить як від самої реакції, так і від контексту, в якому ця реакція здійснюється. Копінг-стратегії, неефективні в одних ситуаціях, можуть виявитися цілком ефективними в інших. Наприклад, стратегії, неефективні в ситуації, що не підконтрольна суб'єктові, можуть бути ефективними в ситуаціях, які суб'єкт здатний контролювати й змінювати в бажану сторону [22, с. 443].

#### Висновки до першого розділу

Аналіз сучасних теоретичних досліджень з проблем конфлікту та конфліктної взаємодії показав, що конфлікт трактують як процес різкого зіткнення, загострення протилежно направлених цілей, інтересів, позицій, думок або цілей; серйозне непорозуміння, суперечку, а конфліктну взаємодію розглядають як часткову суперечність між її учасниками, іноді й антагонізм позицій, що є наслідком розбіжностей їх цінностей, цілей, мотивів.

До психологічних причин виникнення конфліктів у взаємодії батьків і дітей відносять: тип сімейних стосунків, деструктивність сімейного виховання, а саме розходження виховних позицій батьків, надмірна опіка та заборони в багатьох сферах життя дитини, непослідовність, завищені вимоги до дітей, часте застосування погроз, осудів тощо. Вікові кризи розглядаються як фактор посилення конфліктності, тому що в ці періоди діти стають більш неслухняними, примхливими, дратівливими і частіше вступають у суперечки з дорослими, особливо з батьками. Особистісні характеристики батьків (консервативний спосіб мислення, авторитарність судження, ортодоксальність переконань, афективність, домінантність у відносинах тощо) також

зумовлюють їх конфлікти з дітьми. З особливостей дітей, що сприяють конфліктної поведінки, зазвичай виділяють низьку успішність, акцентуації характеру, що породжують порушення правил поведінки, неслухняність, упертість, егоїзм тощо.

Використання позитивних копінг-стратегій особами підліткового віку у певних конфліктних ситуаціях залежить від їхніх особистісних властивостей.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТІВ ВИНИКНЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У СИСТЕМІ «БАТЬКИ-ДІТИ»

### 2.1. Методики дослідження особливостей прояву конфліктів у системі «батьки-діти»

При визначенні напрямків та завдань діагностики ми виходили із запропонованої О. Бодальовим і В. Століним схеми психодіагностики конфлікту:

- 1) виявлення зони конфлікту;
- 2) з'ясування змісту конфлікту;
- 3) визначення особливостей поведінки дитини в конфлікті [52, с. 17]

З метою експериментальної оцінки детермінант конфліктної поведінки в системі «батьки-діти» ми використали таку батарею методик: Копінг-тест Р. Лазаруса,

Опишемо і обґрунтуємо використання саме цих методик.

Копінг-тест Р. Лазаруса призначений для виявлення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Тест представлений у додатку А. Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляевою у 2004 році.

Оволодіння життєвими труднощами, як стверджують автори методики, є когнітивні і поведінкові зусилля, які постійно змінюються з метою управління специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які оцінюються особистістю як такі, що піддають її випробуванню або перевищують її ресурси. Завдання оволодіння негативними життєвими обставинами полягає в тому, щоб



або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або терпіти їх. Можна визначити таку поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє оволодіти з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, – через усвідомлені стратегії дій. Це свідома поведінка направлено на активну зміну, перетворення ситуації, піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні вона важлива для соціальної адаптації здорових людей. Її стилі і стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких особистість справляється з життєвими труднощами.

Тест містить 50 тверджень, що позначають варіанти дій у складній ситуації. Досліджуваний повинен оцінити кожне твердження в залежності від частоти користування запропонованим алгоритмом дій в складній ситуації, за що відповідно начисляються бали (0 балів – ніколи, 1 бал – рідко, 2 бали – інколи, 3 бали – часто), які потім підраховуються і зводяться у вісім шкал, що і є різновидами копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. По сумарному балу визначається рівень напруження кожної із стратегій. Потім відбувається порівняння згідно рівню представлення: 0-6 балів – низький рівень напруги, адаптивний варіант копінгу; 7-12 балів – середній рівень, адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані; 13-18 балів – висока напруга копінгу, свідчить про вираження дезадаптації.

Автори методики під конфронтацією розуміють вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси.

Дистанціювання. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення і т.п.

Самоконтроль. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання;

Пошук соціальної підтримки. Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими. Людьми, очікування підтримки, уваги, ради, співчуття, конкретної дієвої допомоги;

Прийняття відповідальності. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Виразність даної стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики і самобичуванням, переживання почуття провини і хронічної незадоволеності собою;

Втеча-уникнення. Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і т.п. При виразній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях.

Планування рішення проблеми. Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів.

Позитивна переоцінка. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне,

філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Наступний опитувальник, який доцільно використати – це опитувальник «Дитячо-батьківських відносин підлітків» (ДРОП) авторами якого є О.А. Карабанова та П.В. Трояновська [27]. Методика представлена у додатку Б. Опитувальник дозволяє виявити повну і диференційовану картину дитячо-батьківських відносин з точки зору підлітків. Вона включає в себе 19 шкал, об'єднаних в такі групи:

1. Блок шкал, що описує особливості емоційних відносин батька і підлітка:

- прийняття (демонстрація батьками любові та уваги);
- емпатія (розуміння батьками почуттів і станів дитини),
- емоційна дистанція (якість емоційного зв'язку між батьками і підлітком).

2. Блок шкал, що описують особливості спілкування і взаємодії:

- співробітництво (спільне і рівноправне виконання завдань);
- прийняття рішень (особливості прийняття рішень у діаді);
- конфліктність (інтенсивність конфліктів, переможець у конфлікті);
- заохочення автономності (передача відповідальності підліткові).

3. Блок контролю:

- вимогливість (кількість і якість декларованих вимог);
- моніторинг (поінформованість батьків про справи і інтересах підлітка);
- контроль (особливості системи контролю з боку батьків);
- авторитарність (повнота і незаперечність влади батьків);
- особливості надання заохочень і покарань (якість і кількість послуг оціночних впливів).

4. Блок суперечливості / несуперечливості відносин:

- непослідовність (непослідовність і мінливість виховних прийомів батьків);
- невпевненість (сумнів батьків у вірності його виховних зусиль).

5. Додаткові шкали:

- задоволення потреб (якість задоволення матеріальних потреб дитини, потреб в увазі, в інформації);
- неадекватність образу дитини (спотворення образу дитини);
- відносини з чоловіком (якість відносин з кожним з батьків підлітка);
- загальна задоволеність відносинами (загальна оцінка підлітком якості відносин із батьками);
- шкала ціннісних орієнтації (ця шкала містить відкриті питання, які допомагають підлітку описати ті позитивні і негативні цінності, які впливають на відносини з батьками).

Методика містить опис різноманітних особливостей поведінки батьків. Досліджуваним потрібно оцінити наскільки часто поведінка батьків (окремо батька і мати) співпадає з наведеними особливостями, вони можуть дати п'ять варіантів відповіді: «ніколи», «рідко», «інколи», «часто», «завжди» за якими начисляється 1,2,3,4 та 5 балів відповідно. Бали по кожній шкалі сумуються окремо. По першим двом шкалам результати являються кінцевими, а по іншим п'яти вираховуються як півсума балів по шкалам «рольові очікування» та «рольові домагання». Таким чином, мінімальний сумарний бал по шкалі складає 0 балів, максимальний сумарний бал по шкалі – 9 балів. Шкала оцінок взаємовідношень представлена трьома категоріями: низькі бали по шкалі – 0-3 бали; середні бали по шкалі – 4-6 балів; високі бали по шкалі – 7-9 балів.

Хочемо пояснити деякі «тонкощі» при груповому проведенні даного опитувальника. По-перше бали відповідей і слова пояснення (1 - ніколи, ..., 5 - завжди) краще виписати на дошці. По-друге, при груповому проведенні опитувальника психолог говорить підліткам, що ті, хто не живе з тим чи іншими батьками, можуть не заповнювати опитувальник. По третє, звертається увага підлітків, що питання 109- 16 стосуються не його особистих пристрастей («мені подобається кататися на велосипеді»), а його відносин з батьками («мені подобається, коли вона ...» «мені подобається, що нею характер» і т.д.).

Заповнення опитувальника на двох батьків у середньому темпі займає близько 45-50 хвилин.

Також нами було розроблено та проведено анкету. Питання анкети дозволили з'ясувати частоту, тематику та причини виникнення конфліктів між батьками та дітьми. Анкета представлена у додатку В. Всього було сформульовано 10 запитань, відповіді на які мали розгорнутий характер, а також кожен із досліджуваних мав змогу на кожне із питань дати свій варіант відповіді, написавши його безпосередньо у анкетному листі. Що дало нам змогу більш ширше розглянути дитячо-батьківські конфлікти через призму підліткового бачення ситуацій конфліктності.

## **2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей прояву конфліктів у системі «батьки-діти»**

У дослідженні взяли участь 30 учнів підліткового віку. Дослідження проводилося на базі державного навчального закладу Вінницького центру професійно-технічної освіти технологій та дизайну.

Дослідження проходило у декілька етапів. На першому етапі нашої роботи ми звернулися до батьків підлітків з питанням: «Просимо Вас назвати причини, через які ви найчастіше конфліктуєте зі своєю дитиною?». В опитуванні брали участь 56 батьків. Аналіз та систематизація результатів опитування дозволили виділити групи чинників, які батьки визначають як найбільш типові причини їх конфліктів з дітьми. Це дозволило диференціювати п'ять сфер конфліктної взаємодії батьків з дітьми підліткового віку:

- 1) сфера розуміння батьками психологічного віку дитини та її вікових потреб (23,7% відповідей батьків);
- 2) сфера відносин батьків і дітей (9,1% відповідей);
- 3) сфера навчальної діяльності дитини (17,8% відповідей);
- 4) сфера позанавчальної діяльності дитини (32,3% відповідей);

5) сфера індивідуальних рис дитини (17% відповідей).

Кожна з виділених сфер конфліктної взаємодії характеризується певними чинниками виникнення конфлікту, які обумовлені специфікою батьківсько-дитячих взаємовідносин, що визначаються особливостями соціальної ситуації розвитку дитини, змістом її провідної діяльності та рівнем розвитку свідомості особистості.

Паралельно для виявлення типових ситуацій і сфер конфлікту ми досліджували позицію підлітків щодо причин невдоволення батьків їх поведінкою і успішністю. Для цього ми склали анкету, яка представлена у додатку В.

Аналіз результатів анкетування показав, що типові ситуації конфліктної взаємодії, які називають діти, відносяться до наступних сфер:

1. Відносини батьків до дітей (35% опитаних дітей): наявність сімейних конфліктів підтвердили половина опитуваних, з них 40% – це конфлікти з батьком, і 50% з матерями, 6% зазначили, що конфлікти є частим явищем їхніх стосунків з батьками. Також 50% дітей відчувають ворожість з боку батька і 56% з боку матері. Лише 3,3% дітей з усіх опитаних відчувають позитивний інтерес як з боку батька так і з боку матері, тобто можемо припустити, що в цих сім'ях відсутні конфлікти.

2. Навчальна діяльність: низькі оцінки, завищений рівень очікувань батьків, неохайність, неухважність – 31,7% опитаних дітей.

3. Позанавчальна діяльність допомога батькам, виконання обов'язків, недотримання режиму дня – 15 % опитаних дітей.

4. Індивідуальні риси дитини – 15 % опитаних дітей.

Більшість опитаних підлітків (80%) вважають, що ініціатором конфліктів є саме вони, і лише 20% звинувачують у них батьків. Хоча мова тут може йти про відкритий конфлікт, тому що як показали результати анкетування найбільш явною причиною, що призводить до зіткнення і конфліктної взаємодії є їх надмірна прямолінійність. А на питання: «Що б Ви порадили своїм батькам для того, щоб уникнути суперечок з Вами?» 40% дітей обрали варіант «навчитися

йти на компроміс», 34% «надавати більше самостійності», 20% опитаних надали перевагу відповіді «приділяти більше уваги», та 6% дітей дали свій варіант відповіді: «довіряти і розмовляти на різні теми».

Що стосується загальної картини відносин підлітків з батьками, то тут можна зазначити, що відносини з матерями є більш складними, і найбільш вираженого незадоволення у більшості опитаних набуває авторитарність матерів та формування у них неадекватного образу дітей, що і спричиняє придушення будь-якої самостійності. З конфліктної форми взаємостосунків у сім'ї власне і розпочинається психологічна деформація особистості.

Що стосується відносин з батьком, то найбільш виражене незадоволення спричиняє надмірний контроль, що знову ж таки не дозволяє підліткові відчувати свою самостійність і таку очікувану дорослість.

Для уточнення інформації щодо типових причин конфліктної взаємодії батьків і підлітків ми опитали в якості експертів учителів середньої ланки освіти, звернувшись до них із запитанням: «З якими проблемами, щодо конфліктів з дітьми найчастіше звертаються батьки?».

Звернення батьків до педагогів також можна розділити за відповідними сферами. До сфери розуміння батьками психологічного віку дитини та її вікових потреб ми віднесли звернення батьків щодо рекомендації психолого-педагогічної літератури з проблем виховання дітей, щодо невміння допомогти дитини, скарги на несправедливість, упередженість учителя, його неухважність по відношенню до дитини (14%). Сфера відносин батьків і дітей визначається проблемами виховання, застосування покарань, батьківських санкцій, питанням щодо виховання відповідальності, охайності тощо, особливостей міжособистісних взаємин дітей з дорослими та однолітками, проблем поведінки (28 %). У сфері навчальної діяльності батьків тривожать відсутність у дітей інтересу до навчання, низька успішність учнів, способи та можливості подоланню навчальних труднощів, замкнутість, неорганізованість, тривожність дітей, відповідальність вчителів за успіхи дітей (35%). Сфера позанавчальної діяльності дитини визначається труднощами батьків з організації домашньої

праці дитини, режиму дня, дощування та змісту дозвілля, створення виховного мікросоціуму в сім'ї (12,5%). У сфері індивідуальних рис дитини батьки звертаються за порадами щодо виправлення особистісних якостей дитини, несамотійності, егоїзму, грубості, недисциплінованості, агресивності, безвідповідальності тощо (10,5%). Учителі визначають залежність успішності навчання й особистісного розвитку дитини підліткового віку від рівня взаємовідносин батьків і дітей.

Узагальненні результати опитування представимо на рисунку 2.1.

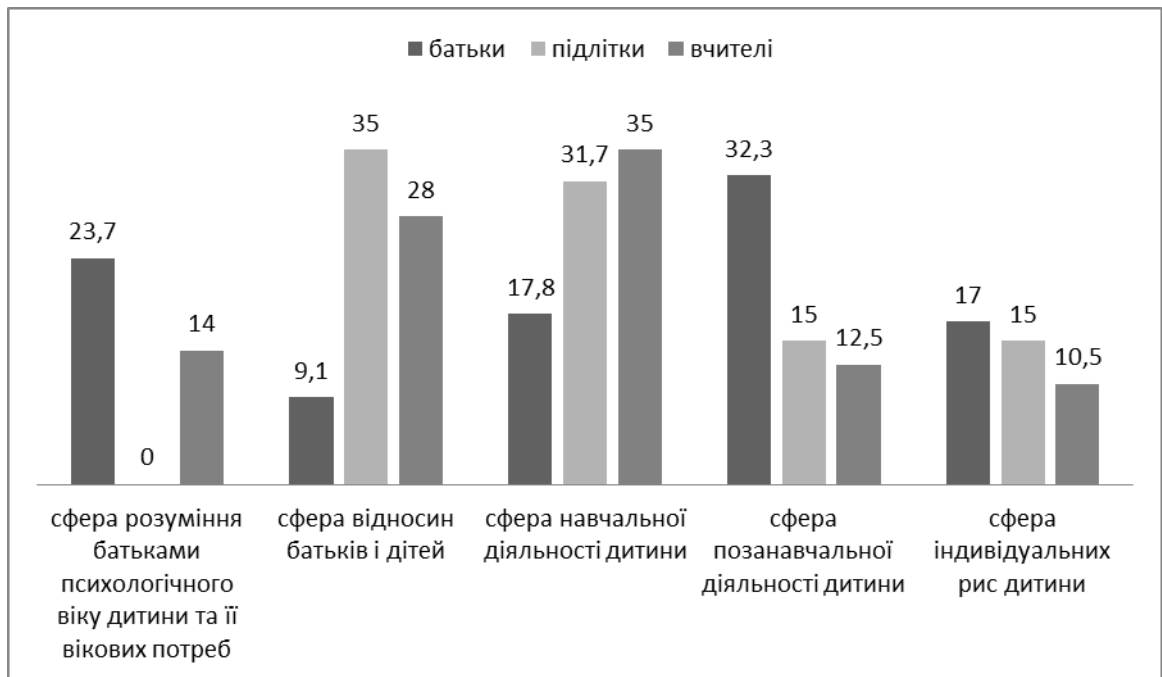


Рис. 2.1. Узагальнені результати опитування батьків, підлітків та вчителів

Отже, як бачимо із діаграми на думку підлітків конфліктна взаємодія у сфері взаємовідносин батьків і дітей виникає з приводу відносин батьків і дітей, сфери навчальної діяльності. Навчальна діяльність як сфера конфліктної взаємодії батьків і дітей обумовлена низькою успішністю учнів, несформованістю мотивації навчання, що поєднується з високим рівнем домагань батьків, із заниженою оцінкою дорослими навчальних досягнень підлітків, їх перевантаженням. Батьки не завжди можуть допомогти дитині у вирішенні проблем пов'язаних із школою, спілкуванні з вчителями, налагодженні міжособистісних стосунків з однолітками. На думку батьків



конфліктна взаємодія у сфері взаємовідносин батьків і дітей виникає з приводу позанавчальної діяльності дітей. У позанавчальній діяльності конфліктні ситуації пов'язані з організацією дозвілля, відпочинку і виконання домашніх обов'язків. На думку вчителів конфліктна взаємодія у сфері взаємовідносин батьків і дітей виникає у сфері навчальної діяльності. На жаль, чинникам розуміння батьками психологічного віку дитини та її вікових потреб й індивідуальні риси дитини не приділена належна увага.

Другий етап нашої роботи передбачав психодіагностичну роботу. За методикою Р. Лазаруса нами було визначено наступні результати, які представлені у додатку Г і узагальнені на рисунку 2.2.

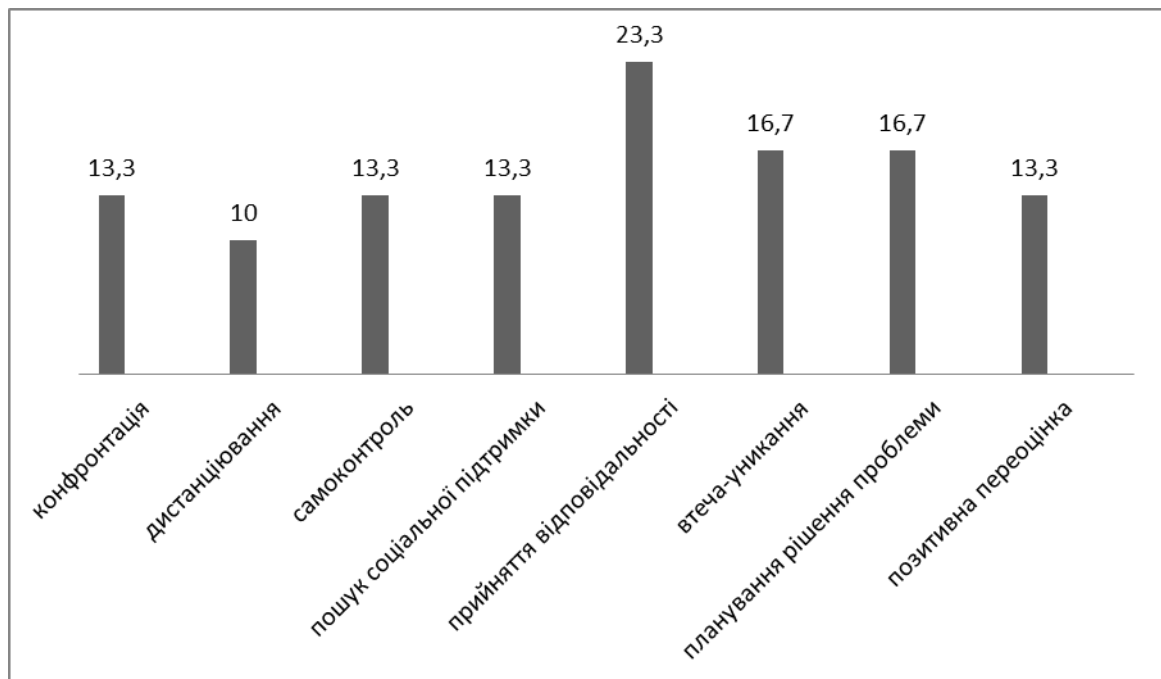


Рис. 2.2. Рівні представлення за методикою Копінг тест Р. Лазаруса у відсотковому значенні

У вирішенні проблем підлітки долають своє напруження переважно раціонально-конструктивним чином – 23,3% вказали на прийняття відповідальності у ситуації вибору долаючої поведінки, вони визнають свою роль в проблемі і чинять спроби щодо її вирішення. А 16,6% – обирають планування вирішення проблеми, прикладаючи зусилля для вирішення

проблеми, використовуючи аналітичний підхід до проблеми. 13,3% підлітків застосовують самоконтроль, докладаючи зусилля щодо регулювання своїх почуттів і дій. По 13,3 % також обрали конфронтаційний копінг, пошук соціальної підтримки та позитивну переоцінку. Водночас до дисфункціональних копінг-стратегій вдаються: 16,7% – ухилення, 10% – дистанціювання.

Таким чином, підлітки надають перевагу конструктивним копінг-стратегіям, найбільше – вирішенню проблеми, що вказує на застосування проблемно-фокусуєчих зусиль щодо змінення ситуації. На нашу думку, це результат розвитку рефлексивності, усвідомлення ними власної відповідальності у подоланні стресу.

Також підлітки використовують таку копінг-поведінку, як прояв ухилення. Вони явно прагнуть і спрямовують усі зусилля на втечу або уникання проблеми. Невелика кількість досліджуваних використовують відволікання, в тому числі і соціальне, коли поведінка спрямована на проблемну ситуацію.

За методикою О.А. Карабанової, Г.В. Трояновської «Дитячо-батьківські відносини підлітків» (ДРОП) нами було визначено наступні результати, які представлені у додатку Д І З і узагальнені на рисунку 2.3. і 2.4.

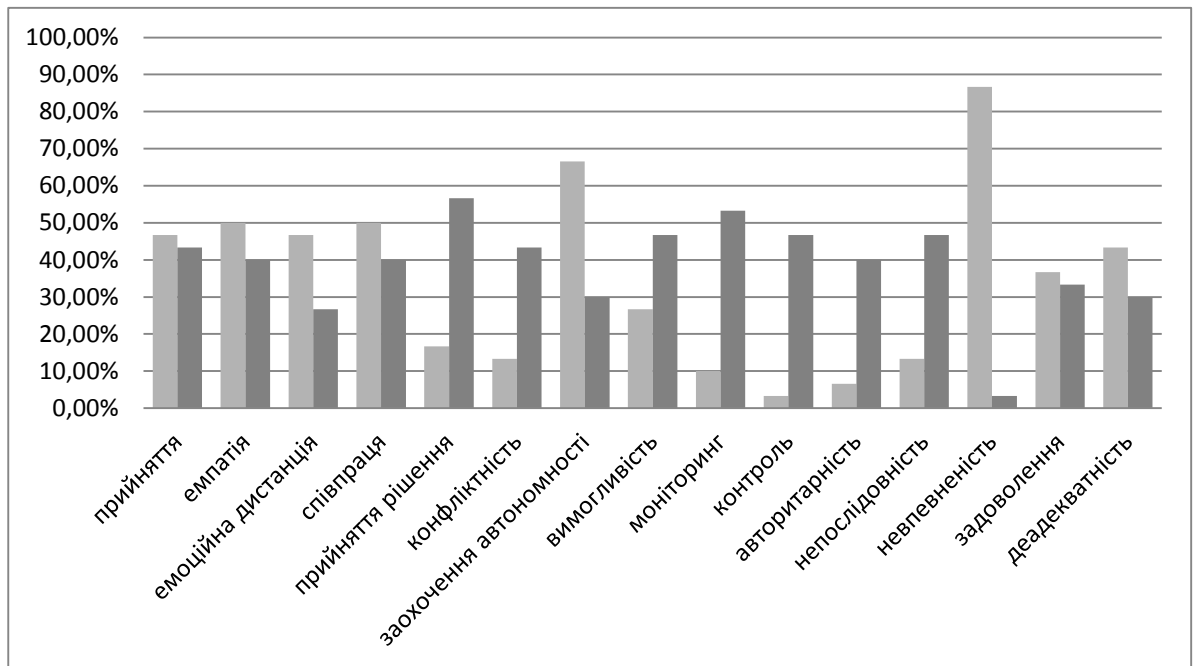


Рис. 2.3. Результати методики «Дитячо-батьківські відносини підлітків» до батька

Аналізуючи результати, необхідно виділити показники, які перевищують норму. На рисунку 2.2. – це показники контролю (50%), авторитарності (53,3%), конфліктності (43,3%), моніторингу (36,6%). Підлітки вважають, що є батько володіє незаперечною владою і системою контролю, провокує конфлікти і має бути в них переможцем, також батько повинен бути обізнаним у справах і інтересах дитини.

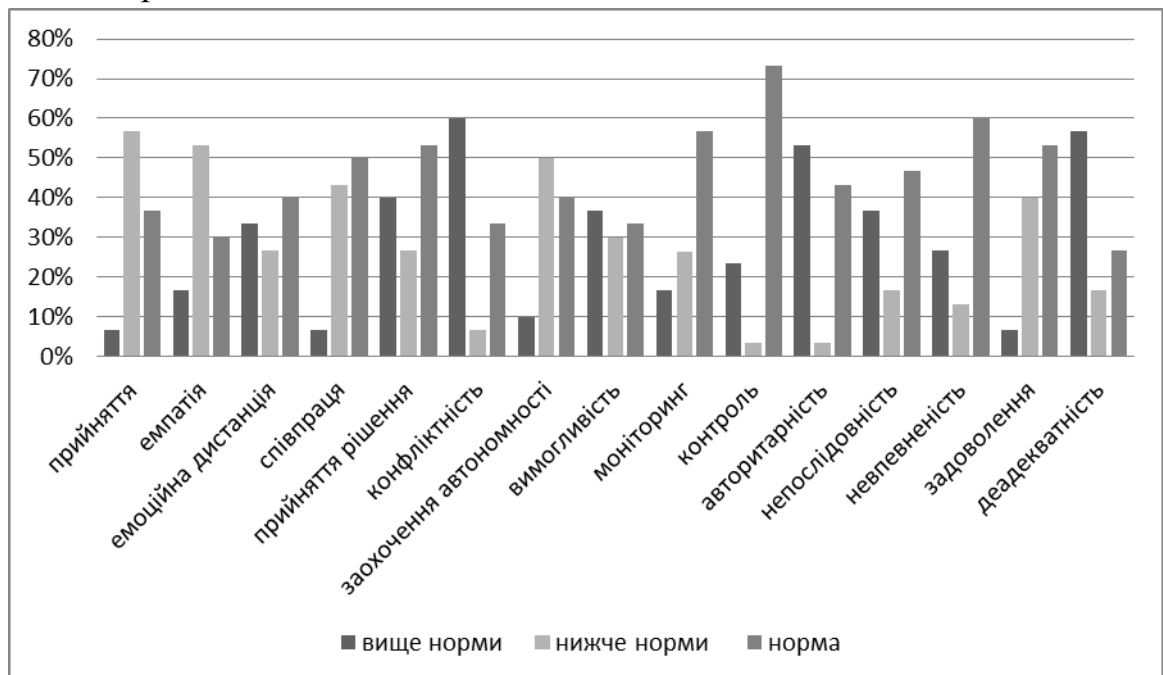


Рис. 2.3. Результати методики «Дитячо-батьківські відносини підлітків» до матері

Показники рисунку 2.3. дають можливість констатувати наступне щодо матері. Вище норми представлені шкали конфліктність (60%), неадекватність (56,7%), авторитарність (53,3%), прийняття рішення (40%), вимогливість (33,3%). Це означає, що підлітки вважають, що їхні матері провокують конфлікт (дані свідчать що частіше, ніж батько), мають бути переможцем у конфлікті; володіє незаперечною владою, має спотворений образ про свою власну дитину, при прийнятті рішення спирається на свою думку.

Показники, які характеризують демонстрацію батьківської любові, знаходяться у межах нижче норми як для матері (56,6%), так і для батька (46,7%); розуміння батьками почуттів і стану дитини також нижче норми – матері (53,3%), батько (50%); шкала співпраця демонструє показник нижче норми для батька (50%), матері – 43,3%. Це свідчить про те, що батьки або не демонструють або мало демонструють любов, турботу до дітей, не розуміють їхній стан, при прийнятті сімейного рішення підліток відчуває себе нерівноправним.

За допомогою методів математичної статистики нами було встановлено цілий ряд кореляційних зв'язків різних видів копінг-поведінки із досліджуваними ознаками, що дає змогу більш ширше і повніше дізнатися про копінг-стратегії та їх використання підлітками у різних конфліктних ситуаціях у системі взаємовідносин «батьки-діти». Кореляційна матриця представлена у додатку К.

Нами встановлено, що існує негативний кореляційний зв'язок між копінг-стратегією планування рішення проблеми ( $r_{xy} = -0,419$ ,  $p \leq 0,05$ ) і конфліктністю (матері). Тобто, підлітки, які краще планують дії для вирішення своїх проблем мають менше конфліктів із матерями.

Інтенсивність конфліктів матері із підлітком має позитивний кореляційний зв'язок із шкалами контроль (батько) ( $r_{xy} = 0,416$ ,  $p \leq 0,05$ ), авторитарність (батько) ( $r_{xy} = 0,452$ ,  $p \leq 0,05$ ), і негативний кореляційний зв'язок прийняття (мати) ( $r_{xy} = -0,412$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто при виникненні певної негативної

ситуації з матір'ю збільшується контроль, повнота влади батька і зменшується демонстрація любові і уваги матері.

Інтенсивність конфліктів батька із підлітком має позитивний кореляційний зв'язок із шкалами контроль (батько) ( $r_{xy} = 0,547$ ,  $p \leq 0,01$ ), конфліктність (мати) ( $r_{xy} = 0,483$ ,  $p \leq 0,01$ ), і негативний кореляційний зв'язок прийняття (мати) ( $r_{xy} = -0,441$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто при виникненні певної негативної ситуації з батьком збільшується контроль зі сторони батька, збільшується інтенсивність конфлікту з матір'ю і зменшується демонстрація любові і уваги матері.

Отже, результати дослідження дозволяють стверджувати, що у сімейних стосунках у дітей переважає амбівалентне ставлення до батьків. Це проявляється у їхньому прагненні до довірливого спілкування на рівних, в отриманні психологічної підтримки, порад і водночас у підвищеному емоційному неприйнятті своєї залежності, що почасти є причиною поведінкового негативізму.

У конфліктних сім'ях батьки втрачають авторитет, і тому саме в таких сім'ях конфліктні стосунки провокують і самі діти. Вони зовсім не сприймають ні надмірного опікунства, ні авторитарної поведінки батьків, котрі за своїми проблемами і сварками не завжди сприймають вчинки своїх дітей адекватно, не враховують їхній віковий розвиток. Руйнації підлягає один з важливих аспектів ідентичності, що зумовлено втратою позитивного символічного значення сім'ї.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо поліпшення взаємостосунків батьків та дітей підліткового віку**

Батьки при взаємодії з дитиною часто виходять з аналізу тільки її невдач, при цьому дитині відводиться пасивна роль тому що саме вчитель і батьки оцінюють навчання і поведінку та визначають заохочення та покарання, а дитина змушена пасивно підкорятися ситуації. У результаті вона стає безвідповідальною, безініціативною і пасивною і не знає як їй це виправити.

Серйозна увага науковців приділяється вивченню зв'язку копінг-стратегій, які застосовує індивід, з його емоційним станом, успішністю в соціальній, спортивній, військовій, управлінських сферах тощо. При цьому копінг-стратегії оцінюються з погляду їхньої ефективності/неефективності, а за критерієм ефективності приймається зниження почуття вразливості до стресів.

Результати отримані в нашому дослідженні визначають доцільність формування програми психокорекційних занять з метою допомогти підліткам пізнати себе, сприяти розвитку почуття власної гідності, сформуванню впевненості у собі, навчитися способів реагування в різних життєвих ситуаціях; активізувати процес самопізнання і саморозкриття підлітків; підвищити творчий потенціал колективної діяльності.

Хоча сімейні конфлікти здавалося б є невід'ємною частиною дитячо-батьківських відносин, проте це може бути правдою якщо конфлікт має конструктивне вирішення і у стосунках між рідними людьми зберігається взаєморозуміння і повага. Якщо ж конфлікт призводить до загострення відносин і утворення все нових і нових суперечок то тут потрібно шукати нові шляхи налагодження взаємостосунків.

Для конструктивного вирішення сімейних конфліктів найкращою є компромісна поведінка (бо саме вона дозволяє враховувати інтереси обох конфліктуючих сторін) і здатність до самоконтролю. У певних конфліктних ситуаціях доцільними можуть бути й інші поведінкові реакції, але вони не є конструктивними, бо, як правило, ведуть до загострення конфліктної ситуації. Постійні, односторонні вчинки призводять до накопичення внутрішнього незадоволення, породжують внутрішній конфлікт і формують позицію жертви. А уникнення конфліктної взаємодії не дає змоги обговорити і знайти відповідне розв'язання проблеми, викликає роздратування у партнера і зменшує взаємну задоволеність стосунками. Від того, що ми будемо робити вигляд, ніби-то суперечностей і різниці в поглядах не існує, вони не зникнуть.

Розв'язання конфлікту – справа досить таки творча: необхідно враховувати і проаналізувати значну кількість компонентів ситуації. Дитячі «не

хочу», «не буду», «мені не подобається» треба брати до уваги, адже в цих словах – волевиявлення дітей, яке не можна придушувати, принижувати, вони можуть бути показником якихось помилок, допущених батьками. І якщо дорослі не знають, яких саме, - краще піти на поступку: «Добре! Давай зробимо інакше». Батьки, які не бояться йти на компроміс, найчастіше легко виходять з конфлікту. І, навпаки, конфлікт затягується, якщо дорослі не спроможні або не хочуть зробити цей крок назустріч дитині.

Несподівана оригінальна реакція батьків на конфлікт також допоможе його конструктивному розв'язанню. В такому випадку установка на опір, на боротьбу втрачає сенс, і дитина зазвичай погоджується з дорослим.

Батьки повинні підвищувати свій рівень психолого-педагогічної культури, що дозволяє враховувати вікові, психологічні особливості дітей, їхній емоційний стан.

Також у взаєминах з дітьми дорослі часто бувають непослідовними. Якщо судження і вимоги часто змінюються, то будь-яка людина, а не тільки дитина, рано чи пізно перестає їх сприймати. Тому, якщо в силу певних обставин доводиться змінювати вимоги, неодмінно треба пояснити дітям, чому так сталося.

Нині багато українських сімей стикаються з вибором: або робота до зносу, або життя за межею бідності. І тоді дитина може зустрічатися з батьками перед школою і перед тим, як лягати спати, а протягом іншого часу вона перебуває з однолітками, або «сама з собою». Тому внутрішньосімейне спілкування має бути максимально інтенсивним, 20% з опитаних підлітків, умову «приділяти більше уваги» називають однією з тих що могла попередити виникнення конфлікту. Цікавитись треба не стільки оцінками, скільки душевним станом дитини, її друзями, життєвими уявленнями.

Помилка батьків також може полягати у тому, що висловлюючи свої думки, вони вкладають у свої слова жорстку вимогу: треба бути такими, як ми. Недоцільність цього цілком очевидна. Підлітки, а тим більше юнаки, намагаються бути схожими на своїх однолітків, а не батьків. І тому батьки не

повинні протиставляти свої уподобання і захоплення захопленням і уподобанням дітей. Краще спробувати знайти позитивні сторони у нових віяннях сучасного світу, тоді і молодші більш уважно прислухатимуться до думок старших. Будь-яка інша позиція тільки сприяє формуванню опозиційності. Надмірні заборони, обмеження свободи і покарання можуть спровокувати у підлітка агресію або аутоагресію (тобто, агресію спрямовану на себе).

Потрібно сприяти дитині у вирішенні різних питань: читати і обговорювати журнали, статті з газет, прогулюватися разом, їздити на відпочинок, у відпустку.

У конфліктній ситуації необхідно визнавати винними обидві сторони, а не тільки молодших. Їм можна вибачити через їхню незрілість. А от старші повинні замислитися над своїми виховними прийомами, які часто потребують переосмислення і перегляду. Цьому можуть посприяти також знання, осмислення та використання продуктивних копінг-стратегій, які дають змогу зберегти і підтримати психоемоційне здоров'я, а також укріплюють досвід збереження рівноваги в складних життєвих ситуаціях.

Однак у потрібний момент батьки повинні відійти. Хоча присутність близьких - найбільше багатство, батьки повинні усвідомлювати, що їм слід вчасно надати своїм дітям самостійності і права на вибір свого власного шляху. Для сучасної сім'ї, в якій нерідко тільки одна дитина, неминучість того, що вона піде і буде жити самостійним життям, дуже лякає батьків. Проте слід усвідомити, що в нас немає морального права прив'язувати її до себе. Дивитися на життя і жити ним - різні речі. Батькам не втримати дітей у домі. Вони повинні вийти за двері батьківського дому, за якими знаходиться те, доросле життя, яке вони мають прожити самі.



## Висновки до другого розділу

Отже, результати дослідження на цьому етапі засвідчили, що конфліктна взаємодія у системі «батьки-діти» може відбуватися у таких п'яти сферах: сфера розуміння батьками психологічного віку дитини та її вікових потреб, сфера відносин батьків і дітей, сфера навчальної діяльності дитини, сфера позанавчальної діяльності дитини, сфера індивідуальних рис дитини. Були з'ясовані чинники, які провокують сімейні конфлікти, математичними методами (коефіцієнтом кореляції Пірсона) було підтверджено, що підлітки, які краще планують дії для вирішення своїх проблем мають менше конфліктів із матерями. При виникненні певної негативної ситуації з матір'ю збільшується контроль, повнота влади батька і зменшується демонстрація любові і уваги матері. При виникненні певної негативної ситуації з батьком збільшується контроль зі сторони батька, збільшується інтенсивність конфлікту з матір'ю і зменшується демонстрація любові і уваги матері. Результати отримані в нашому дослідженні визначають доцільність формування програми психокорекційних занять з метою допомогти підліткам пізнати себе, сприяти розвитку почуття власної гідності, сформуванню впевненості у собі, навчитися способів реагування в різних життєвих ситуаціях; активізувати процес самопізнання і саморозкриття підлітків; підвищити творчий потенціал колективної діяльності.

## ВИСНОВКИ

Здійснений теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок про те, що дослідження сімейних конфліктів проводиться за такими напрямками: вивчення сучасної сім'ї в цілому; аналіз частоти сімейних конфліктів; конфліктність як чинник сімейного конфлікту; вплив сімейної взаємодії на виникнення конфлікту; типологія сімейних конфліктів; психотравмуючі наслідки сімейних конфліктів; місце й роль психопрофілактики при розв'язанні сімейних конфліктів. Але в них недостатнім виявляється визначеність детермінант таких конфліктів, а це утруднює діагностику й формулювання їх причин з позиції потреб та інтересів дитини.

Аналіз сучасних теоретичних досліджень з проблем конфлікту та конфліктної взаємодії показав, що конфлікт трактують як процес різкого зіткнення, загострення протилежно направлених цілей, інтересів, позицій, думок або цілей; серйозне непорозуміння, суперечку, а конфліктну взаємодію розглядають як часткову суперечність між її учасниками, іноді й антагонізм позицій, що є наслідком розбіжностей їх цінностей, цілей, мотивів.

Вікові психофізіологічні особливості та змістова насиченість навчального процесу створюють додаткове емоційне навантаження на психіку підлітка. Брак життєвого досвіду та не вміння обирати адекватні способи зняття напруження, які б могли зберегти індивідуальність і сформувати здоровий спосіб життя підлітків, спонукають обирати молодь дисфункціональні форми захисної поведінки. Теоретичний аналіз літератури показав особливу складність і актуальність поняття копінг-поведінки у психології. Копінг, копінгові стратегії – це діяльність людини, у подоланні стресу. Копінг-поведінка підлітків досі залишається ще маловивченим явищем. Далеко не завжди враховується специфіка самої кризової соціально-психологічної ситуації, сфера її виникнення. Використання позитивних копінг-стратегій особами підліткового

віку у певних конфліктних ситуаціях залежить від їхніх особистісних властивостей.

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. Це межа між дитинством і дорослим життям. Цей період супроводжується кризою, що значно ускладнює і без того важкий період. Загострюються відносини з оточуючими, особливим чином це стосується батьків. Тому дуже важливо щоб батьки зуміли стати для підлітка не просто другом-наставником а і змогли вчасно надати підліткові необхідну свободу та самостійність. Результати нашого дослідження дають змогу ще раз пересвідчитися, що більшість дітей підліткового віку не влаштовують відносини з батьками, вони констають, що надмірний контроль та авторитарність з боку чи то батька чи мати заважає становленню їх ідентичності. Конфлікти породженні непорозуміннями різного роду в системі «батьки-діти» детерміновані вибором якоїсь конкретної копінг-стратегії. І безперечно, вибрані стратегії мають вплив на протікання конфлікту. Однак однією з головних причин виникнення конфліктів підлітки вбачають у невмінні батьків йти на компроміс і не бажанні надати їм більше самостійності.

У сфері відношення до батьків провідними чинниками конфліктності виступає невідповідний стиль батьківського виховання, розбіжність виховних позицій батьків, сімейні стереотипи поведінки, прояви негативних особистісних якостей батьків у стосунках з дітьми (тривожність, принциповість, недовіра, суворість, роздратованість) та їх проекція на дітей, виховний мікросоціум сім'ї, авторитарність у взаємодії з дітьми.

Результати дослідження на засвідчили, що конфліктна взаємодій у системі «батьки-діти» може відбуватися у таких п'яти сферах: сфера розуміння батьками психологічного віку дитини та її вікових потреб, сфера відносин батьків і дітей, сфера навчальної діяльності дитини, сфера позанавчальної діяльності дитини, сфера індивідуальних рис дитини. Були з'ясовані чинники, які провокують сімейні конфлікти, математичними методами (коефіцієнтом кореляції Пірсона) було підтверджено, що підлітки, які краще планують дії для вирішення своїх проблем мають менше конфліктів із матерями. При

виникнення певної негативної ситуації з матір'ю збільшується контроль, повнота влади батька і зменшується демонстрація любові і уваги матері. При виникненні певної негативної ситуації з батьком збільшується контроль зі сторони батька, збільшується інтенсивність конфлікту з матір'ю і зменшується демонстрація любові і уваги матері.

Результати отримані в нашому дослідженні визначають доцільність формування програми психокорекційних занять з метою допомогти підліткам пізнати себе, сприяти розвитку почуття власної гідності, сформувати впевненість у собі, навчитися способів реагування в різних життєвих ситуаціях; активізувати процес самопізнання і саморозкриття підлітків; підвищити творчий потенціал колективної діяльності.

Подолання конфлікту лежить через знаходження тієї міри самостійності підлітка, яка відповідала б його можливостям, суспільним вимогам до нього і дозволяла б дорослому впливати на нього. Рекомендується організація змістовної співпраці дорослого і підлітка з властивими для неї взаєморозумінням, взаємоповагою, взаємодопомогою. Нами були розроблені практичні рекомендації щодо поліпшення взаєностосунків батьків та дітей підліткового віку, уникнення ними конфліктів, де головна роль відводиться все таки батькам. Вміння розуміти своїх дітей, бути обізнаними з усіма тонкощами їх вікових особливостей, вчасно прийти на допомогу, а інколи можливо і навпаки – дати право вибору, ось найлегший спосіб знаходження компромісу між цими здавалося б тяжко примеренними поколіннями «батьки – діти».

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анцупов А. Я. Конфликтология: [Учеб. для вузов] / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 591 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15.– №1. – С.3–17.
3. Балабанова Л. В. Конфліктологія: [Навчальний посібник] / Л.В. Балабанова, К.В. Савельєва. – К.: Видавничий дім «Професіонал», 2009. – 280 с.
4. Баранова Н. Психокорекція агресивності та конфліктності у підлітків / Н.Баранова // Психолог. – 2011. – №36. – С.17-18.
5. Барсегова К. Г. Конфликты подростка с родителями как проблема юридической психологии : дис. канд. психол. наук : 19.00.06 / Барсегова Каринэ Григорьевна. – СПб., 2005. – 219 с.
6. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 1996. – Т.17. – №4. – С.64-74.
7. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2001. – 96 с.
8. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка / І.С. Булах. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. – 340 с.
9. Вишнякова Н. Ф. Конфликтология: Учеб. пособие. / Н.Ф.Вишнякова. – Минск: Университетское, 2002. – 318 с.
10. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. та ін.– К.: Каравела, 2009. – 400с.
11. Власова О. І. Педагогічна психологія: [Навч. посіб]./ О.Власова. – К.: Либідь, 2010. – 400 с.
12. Вовнянко Т. А. Психологічна практика. [Навч.-мет. пос]. / Т.А.Вовнянко, О.А.Демчук – Умань: РВЦ «Софія», 2011. – 144 с.

13. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирование идентичности / Н.В. Волкова // Мир психологии. – 2004. – №2. – С.119-124.
14. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д. Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
15. Гольштейн А. Тренінг умінь спілкування, як допомогти проблемним підліткам: [Пер. з англ.]. / А.Гольштейн, В.Хомин. – К.: Либідь, 2010 – 520с.
16. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. / А.Г.Грецов – СПб.: Питер, 2009. – 160 с.
17. Громова О. Н. Конфликтология: [Курс лекций]. / О.Н.Громова – М.: Педагогика, 1986 – с. 176-177.
18. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л.И. Дементий // Журнал прикладной психологии. – 2004. – №3. – С.20-25.
19. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали/За ред. Перетятко – Полтава, 2006. – 100с.
20. Золотухін Г. Слово як конфліктоген / Г.Золотухін // Соціальна психологія. – 2010. – №1. – С.72-85.
21. Источник копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер) / Н.П. Фетискин, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С.442-444.
22. Коваленко А.Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи / А.Б. Коваленко // Наука і освіта. – 2011. – №9. – С.110-113.
23. Коновальчук І.М. Сфери конфліктної взаємодії з дітьми молодшого шкільного віку / І.М. Коновальчук / Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХНПУ, 2010. – Вип. 37. – С.168-178.

24. Крюкова Т.Л. Опросник способів совладання (адаптація методики WCQ)/ Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – №3. – С. 93-112.
25. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій).2-ге вид.: Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2010 – 128 с.
26. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи: учебное-пособие-практикум для студентов / А.Г. Лидер. – М.: издательский центр «Академия», 2007. – 432 с.
27. Ложкін Г.В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: [Навчальний посібник] / Г.В.Ложкін, Н.І.Пов'якель. – К.: ВД «Професіонал», 2012. – 416 с.
28. Ляльчук Г. Д. Підліток і реальний світ. [Корекційно-розвивальна програма] / Г.Д.Ляльчук // Психологічна газета. – № 15 (серпень). – 2010. – С.3-23.
29. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – С.27-38.
30. Мачуська І. Міжособистісне спілкування підлітків / І. Мачуська // Шкільний світ. – 2012. – Трав. (№ 17). – С.1-11.
31. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности //Вопросы психологии. –1991. –№1. – С. 121-127.
32. Нагаєв В.М. Конфліктологія: курс лекцій (модуль варіант): навчальний посібник. / В.М. Нагаєв. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 198 с.
33. Нартова-Бочавер С.К. "Coping-behavior" в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997.– Т. 18. – №5. – С. 20-30.
34. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога / Р.В. Овчарова – М.: Сфера, 2001. – 480 с
35. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Посібник. / Л.Е. Орбан-Лембрик. – К.: Академвидав, 2003. – 448 с.

36. Панасенко Н.М. Психологія підлітка в сучасній ситуації соціального розвитку / Н.М. Панасенко // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т. VII, вип. 1. – К., 2005. – С.235-243.
37. Петровский А.В. Всегда ли правы родители? Психология воспитания / А.В. Петровский – М., 2003. – 201 с.
38. Психология конфликта. [Хрестоматия] / Сост. и общая редакция Н.В.Гришиной. 2-е изд., доп. – СПб.: Питер, 2008. – 480 с.
39. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И.Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В.Зырянова и др.; Под ред. Е. Г. Силяевой. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — С. 85-108.
40. Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 1 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 297 с.
41. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
42. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Д.Я.Райгородский. – Самара: Издат. Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 426 с.
43. Родина Н.В. К проблеме соотношения понятий «копинг- стратегии» и «защитные механизмы». Психодинамический подход./ Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції "Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність". – К.: Либідь, 2006. – С 98–104.
44. Савчин М.В. Вікова психологія: Навчальний посібник. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К.: Академвидав, 2005. – 306 с.
45. Сибгатуллина И.Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами / И.Ф. Сибгатуллина, Л.В. Апакова, Л.Д. Зайцева // Прикладная психология. – №5-6. – 2002. – С. 105.



46. Сибирев В. А., Головин И. А. Штрих к портрету поколения 1990-х гг // Социологические исследования, 1998. - №3. – С.106 – 117.
47. Сирота Н.А. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков // В.М. Ялтонский, Н.А.Сирота Обзорение психиатрии и мед. психологии. 1994. – № 1. – С. 63-74.
48. Сієрральта З. Х. Особливості психічних ресурсів особистості в ранньому юнацькому віці (Копинг-стратегії, захисні механізми, соціальний інтелект і загальний інтелект): Дисс. канд. психол. наук: 19.00.04: СПб., 2000. - 163 с. <http://ukrbukva.net/page,33,84241-Osobennosti-koping-strategiyy-u-podrostkov.html>
49. Склень О.І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях //Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К.: Міленіум, 2006. – Вип. 27. – С. 476 – 486.
50. Спиваковская А.С. Как быть родителями / А.С. Спиваковская. – М.: Издательство ЭКМОС, 2000. – 320 с.
51. Столин В.В. Психология развития ребенка и взаимоотношений родителей и детей как теоретическая основа консультативной практики / В.В. Столин, Е.Т. Соколова, А.Я. Варга // Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М., 1989. – С.16-37.
52. Фишер Р., Юри У. Путь к согласию, или переговоры без поражения / Р. Фишер, У. Юри – М., 2000 . – 251 с
53. Штифурак В.С., Кузьменко Ю.В. Психологічні основи подолання дитячої важко вихованості: навч.-методичний посібник. – Вінниця, 2012 – С. 148-161.
54. Якубова Ю.М., Антонова-Турченко О.Г. Проблемні сім'ї: діти і батьки / Ю.М. Якубова, О.Г. Антонова-Турченко – К., 2000. – 257 с.

55. Ялтонский В.М. Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 1. URL: <http://medpsy.ru>.

56. Яцюк М.В. Копінг-поведінка підлітків в умовах навчально-виховного процесу / М.В. Яцюк // Проблеми загальної і педагогічної психології/ Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т. XIV, част. 1. – К., 2012. – С. 411-417.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Копинг-тест Лазаруса**  
Бланк для відповідей копинг-теста

Прізвище \_\_\_\_\_ Ім'я \_\_\_\_\_ Побатькові \_\_\_\_\_

№	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	0	1	2	3

	специалистам				
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 в других делах	0	1	2	3
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

**Опитувальник «Дитячо-батьківські відносини підлітків (ДРОП)****О.А. Караванової, П.В. Троянської.**

## Текстовый материал

1. Приветлив(а) и доброжелателен(а) со мной.
2. Понимает, какое у меня настроение.
3. Если у него (нее) плохое настроение, мое тоже портится.
4. Помогает мне, если я его прошу.
5. При споре заставляяет меня соглашаться с его (ее) доводами.
6. Затеваает ссоры по пустякам.
7. Уважает мое мнение.
8. Поручаает мне ответственные дела.
9. Знает о моих интересах и увлечениях.
10. Проверяет, как я выполнил(а) поручение.
11. Я должен получить разрешение на любое свое действие.
12. Благодарит меня за помощь.
13. Реагирует на одни и те же события по-разному, в зависимости от настроения.
14. Сомневаается в правильности своих действий и решений.
15. Находит для меня время, если это мне нужно.
16. Относится ко мне так, как будто я старше или младше, чем на самом деле.
17. Обижается на мужа/жену, даже если проблема уже разрешена.
18. Мне нравятся наши отношения.
19. Я уверен(а), что он(а) любит меня.
20. Угадываает мои желания.
21. Если он(а) чем-то расстроена, я чувствую себя так, как будто это происходит со мной.
22. У нас есть общие дела и интересы.
23. Не выслушиваает мое мнение при споре.
24. Сердится и кричит.
25. Позволяет мне самому решать, как проводить свое свободное время.
26. Считаает, что я должен(а) выполняять все его (ее) требования.
27. Знает моих друзей.
28. Проверяет мой школьный дневник.
29. Требуует моего подчинения во всем.
30. Умеет проявлять свою благодарность.

31. По-разному ведет себя в похожих ситуациях.
32. Сменяет свою точку зрения, если я на этом настаиваю.
33. Прислушивается к моим просьбам и пожеланиям.
34. Ведет себя так, как будто совсем не понимает меня.
35. Строит свои планы, независимые от планов мужа/жены.
36. Я ни в чем не хочу изменять наши отношения.
37. Я нравлюсь ему (ей) таким(ой), какой(ая) есть.
38. Может развеселить меня, когда мне грустно.
39. Мое отношение к делу зависит от того, как он(а) к нему относится.
40. Выслушивает мои пожелания и предложения, когда мы делаем что-то вместе.
41. При обсуждении проблемы навязывает готовое решение.
42. Вовлекает в наш конфликт других членов семьи.
43. Передает мне ответственность за то, что я делаю.
44. Требует большего, чем я способен(а) сделать.
45. Знает, где я провожу свободное время.
46. Пристально следит за моими успехами и неудачами.
47. Прерывает меня на полуслове.
48. Обращает внимание на мои хорошие поступки.
49. Тяжело заранее определить, как поступит в ответ на то или иное действие.
50. Долго откладывает принятие решения, предоставляя событиям идти своим чередом.
51. Заботится о том, чтобы у меня было все необходимое.
52. Я не понимаю его слова и поступки.
53. Ссорится с мужем/женой из-за мелочей.
54. Когда я вырасту, я хотел(а) бы иметь такие же отношения со своим ребенком.
55. Интересуется тем, что меня волнует.
56. Умеет поддержать меня в трудную минуту.
57. Дома я веду себя по-разному, в зависимости от того, какое у него (нее) настроение.
58. Могу обратиться к нему (ней) за помощью.
59. Учитывает мое мнение при принятии семейных решений
60. При решении конфликта всегда старается быть победителем.
61. Если я заработаю деньги, позволит мне самому ими распорядиться.
62. Напоминает мне о моих обязанностях.
63. Знает, на что я трачу свои деньги.

64. Оценивает мои поступки как «плохие» и «хорошие».
65. Требует отчета о том, где я был(а) и что делал(а).
66. Наказывая, может применить силу.
67. Его (ее) требования противоречат друг другу.
68. Предпочитает, чтобы важные решения принимал кто-то другой.
69. Покупает мне те вещи, о которых я прошу.
70. Приписывает мне те чувства и мысли, которых у меня нет.
71. Заботится о муже/жене.
72. Я горжусь тем, какие у нас отношения.
73. Рад(а) меня видеть.
74. Сочувствует мне.
75. Мы испытываем схожие чувства.
76. Для меня важно его (ее) мнение по интересующей меня проблеме.
77. Соглашается со мной не только на словах, но и на деле.
78. При решении конфликта старается найти решение, которое устраивало бы обоих.
79. Поддерживает мое стремление самому принять решение.
80. Учит меня, как надо себя вести.
81. Знает, во сколько я приду домой.
82. Хочет знать, где я был(а) и что делал(а).
83. Отвергает мои предложения без объяснения причин.
84. Считает, что хорошие дела и так видно, а на проступки надо обратить внимание.
85. Его (ее) легко переубедить.
86. Советуется с кем-нибудь о том, как лучше поступить в той или иной ситуации.
87. Охотно отвечает на мои вопросы.
88. Неверно понимает причины моих поступков.
89. Приходит на помощь мужу/жене, даже если это требует жертв.
90. Мне нравится ...
91. Мне не нравится ...
92. Мне хотелось бы ...
93. Он(а) хочет видеть меня ...
94. Ему (ей) нравился во мне ...
95. Ему (ей) не нравится во мне ...
96. Он(а) гордится тем, что я ...
97. Он(а) терпеть не может ...





### Возрастные нормы

В таблице представлены возрастные нормы значений по шкалам для старших подростков (14-16 лет). Данные собраны на выборке подростков города Москвы, общее количество испытуемых 130 человек.

№	Шкалы	Мать	Отец
1.	Принятие	24-28	22-27
2.	Эмпатия	21-25	19-24
3.	Эмоциональная дистанция	17-23	18-22
4.	Сотрудничество	22-27	21-26
5.	Принятие решений	18-22	16-21
6.	Конфликтность	6-9	6-10
7.	Поощрение автономности	21-26	21-26
8.	Требовательность	18-22	17-22
9.	Мониторинг	19-25	15-21
10.	Контроль	16-23	12-19
11.	Авторитарность	12-18	11-18
12.	Непоследовательность родителя	13-19	13-19
13.	Неуверенность родителя	12-17	11-19
14.	Удовлетворений потребностей ребенка	21-27	19-23
15.	Неадекватность образа реюенка	13-17	14-19

## АНКЕТА

**1. Як часто Вам доводиться сперечатися з батьками?**

- А) часто;
- Б) час від часу;
- В) нечасто.

**2. На Вашу думку хто є ініціатором суперечки між Вами та батьками?**

- А) Ви;
- Б) батьки;
- В) Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**3. Що Вас найчастіше приводить до зіткнення і конфліктної взаємодії з батьками?**

- А) надмірна критичність;
- Б) надмірна прямолінійність;
- В) Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**4. З трьох особистісних якостей, якими Ви незадоволені у собі, у більшій мірі Ви прагнули б позбавитися від:**

- А) дратівливість;
- Б) образливість;
- В) неприйняття критики іншими на себе;
- Г) Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**5. З трьох особистісних якостей, у більшій мірі Ви б порадили батькам позбавитися від:**

- А) дратівливість;
- Б) образливість;
- В) неприйняття критики іншими на себе;
- Г) Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**6. Щоб Ви порадили своїм батькам для того, щоб уникати суперечок з Вами?**

- А) приділяти більше уваги;
- Б) навчитись йти на компроміс;
- В) надавати більше самостійності;
- Г) Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**7) На Вашу думку, що Ви самі робите не так, що може призвести до конфлікту?**

- А) занадто імпульсивні;
- Б) не реагуєте на критику;
- В) вважаєте себе уже досить дорослою людиною;
- Г) Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**8) Удома почалася суперечка на підвищених тонах. Ваша реакція?**

- А) стисло висловлююся;
- Б) активно втручаюся;
- В) Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**9) Якщо батьки розсердилися на мене, то я:**

- А) роблю спробу їх заспокоїти;

Б) не знаю, що робити;

В) сам починаю сердитися;

Г) Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**10) Якщо батьки роблять спробу керувати мною, то я роблю все навпаки:**

А) саме так і поступаю;

Б) невпевнений;

В) не проявляю незадоволеності;

Г) Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_.

## Результати методики «Копінг-тест Лазаруса»

№ п/п	Копінг-стратегії							
	Конфрон- тація	Дистан- ціювання	Самокон- троль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідаль- ності	Втеча- уникнення	Планування рішення проблеми	Позитивна переоцінка
1	10	8	21	13	7	17	17	16
2	10	7	13	10	7	5	15	13
3	11	10	9	14	7	14	9	17
4	12	12	13	11	9	17	13	13
5	14	15	18	15	9	20	16	17
6	12	15	15	12	7	16	13	13
7	11	12	12	9	5	12	8	10
8	11	7	14	9	5	13	12	15
9	11	10	15	12	9	17	12	14
10	12	11	15	14	11	18	14	16
11	10	12	16	15	6	18	13	13
12	12	13	14	12	8	16	12	14
13	12	11	15	12	8	16	13	14
14	12	12	18	14	5	18	12	19
15	9	11	13	11	10	16	10	14
16	10	10	12	12	7	16	11	13
17	12	12	14	12	8	16	12	14
18	18	9	11	5	6	11	12	14
19	12	11	12	10	7	20	11	17
20	11	15	21	9	5	16	11	14
21	12	12	18	10	7	20	12	14
22	17	10	18	9	8	18	13	13
23	10	11	11	11	6	19	17	17
24	15	13	13	14	10	20	13	16
25	11	10	15	10	11	16	11	13
26	9	9	16	9	6	18	9	16
27	9	9	11	11	7	13	17	10
28	12	10	12	14	8	11	14	17
29	11	6	13	12	10	18	12	16
30	12	15	18	9	7	18	8	10

**Результати опитувальника «Дитячо-батьківські відносини підлітків (ДРОП) О.А. Карабанової, П.В. Троянської до батька**

Назва шкали	Прийняття (батько)	Емпатія (батько)	Емоційна Дистанція (батько)	Співпраця (батько)	Прийняття рішення (батько)	Конфліктність (батько)	Заохочення автономності (батько)	Вимогливість (батько)	Моніторинг (батько)	Контроль (батько)	Авторитарність (батько)	Особл. заох. І покарання (батько)	Непослідовність Батьків (батько)	Невпевненість Батьків (батько)	Задовolenня Потреб Дитини (батько)	Неадекватність Образу Дитини (батько)	Відносини З Дружиною (батько)
1	13	8	16	9	18	5	19	7	6	6	6	15/8	19	16	12	16	15/5
2	26	21	13	24	25	6	20	18	23	17	13	13/5	12	11	22	12	5/11
3	21	178	19	27	10	12	20	22	22	16	24	12/14	20	18	23	19	9/12
4	23	26	25	21	17	13	24	23	22	26	26	11/15	26	25	27	21	11/13
5	28	23	21	26	25	4	24	19	19	13	8	14/4	14	14	28	12	3/13
6	19	16	26	19	16	11	20	19	16	16	18	6/9	14	15	19	16	11/11
7	26	20	24	21	16	15	23	23	16	22	22	12/6	20	14	21	13	13/10
8	22	15	17	21	15	12	18	24	23	21	19	12/9	20	16	23	21	9/9
9	24	15	16	14	10	8	19	22	19	18	25	8/8	12	11	17	15	7/12
10	26	24	20	21	22	5	20	20	25	20	16	11/4	20	12	24	16	8/10
11	17	13	16	11	8	12	14	28	19	23	23	5/11	15	14	15	21	8/11
12	17	18	19	17	20	7	15	16	17	17	19	10/10	17	15	19	14	8/11
13	20	15	15	16	18	6	17	12	15	17	11	10/8	14	14	14	13	15/9
14	17	16	12	19	19	6	18	16	14	15	15	11/7	16	15	14	17	8/7
15	22	16	15	22	18	9	18	20	20	15	21	13/7	11	11	19	13	9/14
16	25	23	23	20	18	8	19	23	24	25	23	12/9	16	17	23	20	7/15
17	18	18	16	19	20	10	16	15	18	18	18	9/9	18	18	18	18	9/9
18	28	24	24	28	28	5	24	18	22	19	17	14/4	12	13	27	13	6/14
19	19	19	20	19	20	16	26	12	19	20	22	14/6	19	8	27	13	8/7
20	26	24	14	8	25	10	20	17	16	20	21	5/11	21	12	21	19	6/3
21	22	16	16	12	18	17	24	11	19	20	11	9/9	14	15	16	23	2/5
22	12	17	19	18	15	10	26	26	23	20	21	8/11	20	18	27	12	15/9
23	15	23	25	19	17	11	18	17	25	24	21	13/10	17	25	19	8	13/3
24	29	24	26	17	21	23	21	19	19	24	11	5/8	18	11	23	7	9/12
25	18	23	19	22	28	21	16	18	14	21	10	6/3	10	6	21	21	9/8
26	22	13	17	23	22	19	19	24	21	26	25	2/5	15	12	13	19	15/2
27	23	20	12	23	24	10	20	18	26	14	18	6/6	13	8	13	10	11/9
28	26	26	14	28	18	12	19	28	28	19	14	13/13	26	11	24	11	9/9
29	20	27	21	21	20	9	26	12	19	13	26	11/10	12	24	16	9	6/14
30	17	18	24	25	20	8	24	16	24	22	18	7/8	8	22	15	21	10/10

## Додаток З

**Результати опитувальника «Дитячо-батьківські відносини підлітків  
(ДРОП) О.А. Карабанової, П.В. Троянської до матері**

Назва шкали	Прийняття	Емпатія	Емоційна Дистанція	Співпраця	Прийняття рішення	Конфліктність	Заохочення автотомності	Вимогливість	Моніторинг	Контроль	Автарність	Особл. Заох. І покарання	Непослідовність батьків	Невпевненість батьків	Задолження Потреб дитини	Неадекватність Образу дитини	Відносини З чоловіком
1	30	30	28	30	23	5	25	29	28	24	22	12/3	24	25	29	23	15/5
2	26	21	13	24	25	6	20	18	23	17	13	13/5	12	11	22	12	5/11
3	24	22	17	26	15	12	22	17	26	19	21	14/9	23	21	17	27	11/11
4	25	26	25	21	17	13	25	23	22	26	26	11/15	25	24	27	21	10/14
5	28	23	20	25	22	7	27	18	20	21	13	14/5	13	17	29	19	5/13
6	24	20	18	22	17	8	19	17	27	17	16	12/8	16	17	25	17	14/7
7	25	26	18	23	21	14	25	21	15	17	18	12/8	17	14	23	19	12/11
8	22	17	17	20	15	12	16	22	24	20	20	13/7	22	17	22	21	9/9
9	28	20	19	23	20	9	24	24	28	21	19	12/6	13	14	23	14	9/13
10	28	23	19	18	23	5	22	19	25	25	19	12/5	20	18	26	16	10/11
11	25	25	24	23	14	14	19	25	25	22	19	12/10	17	19	21	19	5/13
12	20	15	19	18	21	12	15	17	19	19	17	11/8	20	17	18	13	11/8
13	20	16	13	15	19	6	16	14	15	15	17	10/7	15	14	14	16	10/9
14	19	14	14	17	18	10	17	17	15	21	12	9/9	17	16	17	18	8/8
15	23	17	20	21	18	9	18	21	23	16	22	13/7	12	11	22	13	10/14
16	23	24	27	23	18	10	18	24	24	27	23	12/9	17	17	22	20	7/14
17	18	18	16	19	20	10	17	19	18	17	18	9/9	18	18	18	18	9/9
18	26	26	24	24	23	8	27	19	26	21	20	14/6	14	13	24	15	65/14
19	19	19	10	19	20	10	24	12	19	20	22	16/9	21	8	27	13	8/7
20	16	24	12	8	20	18	18	11	10	17	16	12/3	14	12	21	19	10/11
21	12	17	19	28	15	10	26	26	21	20	21	4/9	20	15	16	24	6/3
22	6	10	7	21	23	16	23	20	21	24	26	5/11	8	18	27	12	2/5
23	8	8	8	8	8	8	9	8	8	6	8	13/12	28	13	14	8	11/11
24	14	24	26	22	21	13	21	19	19	24	11	6/3	20	14	16	18	3/3
25	11	26	19	18	28	11	19	24	22	22	24	13/7	15	23	24	27	4/4
26	22	13	17	24	22	11	22	24	21	26	25	2/5	15	12	13	19	12/2
27	21	25	23	24	20	10	18	24	12	14	18	6/6	17	13	20	18	9/8
28	29	14	28	18	12	10	28	28	19	14	18	11/10	12	11	24	11	9/9
29	24	13	27	21	20	9	12	26	8	14	13	10/11	8	24	16	9	6/14
30	17	18	24	25	20	9	24	17	24	22	18	7/8	21	22	15	21	10/11