

Н. А. Рождественская, А. М. Мамонова

ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

В статье рассматривается проблема формирования у подростков конструктивных стратегий поведения. Приводятся результаты исследования (по методике К. Томаса) стилей поведения современных подростков в конфликтных ситуациях. На материале развивающего эксперимента, проведенного в форме двух психологических тренингов, показано, что формированию стратегии сотрудничества способствуют упражнения на развитие способов межличностного познания, а формированию стратегии компромисса — упражнения на развитие рефлексии эмоциональных переживаний и саморегуляции.

Ключевые слова: стратегии поведения в конфликтных ситуациях, подростки, психологический тренинг.

The article deals with the development of constructive behavioral strategies at adolescents. The authors describe the results of the research devoted to adolescents' behavioral strategies (according to K. Tomas) in conflict situations. The results of two experimental trainings show, that the development of cooperation and compromise strategies in trainings should be based on a role-playing and some exercises, contributing their development. The exercises developing cognitive ways of interpersonal perception contribute more to cooperation development. Exercises, developing emotional self-regulation, contribute more to compromise development.

Key words: behavioral strategies in conflict situations, adolescents, a psychological training.

Данные многочисленных исследований говорят о том, что поведение многих подростков крайне неустойчиво и характеризуется вспыльчивостью, агрессивностью, отсутствием умения находить адаптивные способы реагирования на затруднения в общении со сверстниками и взрослыми. Существенную помощь в развитии адаптивного поведения подростков в сложных ситуациях общения могут оказать исследования, посвященные особенностям его стихийного становления и формирования в специально организованных условиях, например тренингах.

В настоящее время большое внимание уделяется изучению копинговых стратегий поведения подростков в конфликтных ситуациях. Анализ работ, посвященных изучению процесса их формирования, показывает,

Рождественская Наталья Андреевна — докт. психол. наук, профессор кафедры психологии образования и педагогики ф-та психологии МГУ. *E-mail:* natalie@lenta.ru

Мамонова Анна Михайловна — аспирантка кафедры психологии образования и педагогики ф-та психологии МГУ. *E-mail:* mamonou-84@list.ru

что упражнения, используемые в соответствующих тренингах, в основном направлены на развитие базовых навыков общения (коммуникативных умений и навыков саморегуляции), а собственно *эффективным стратегиям поведения* уделяется недостаточно внимания. Вполне логично предположить, что они совершенствуются по мере освоения базовых навыков общения, однако нам не встречались работы, посвященные экспериментальной проверке этого положения. Мы считаем, что эта связь не линейна и, формируя поведение подростков в развивающих тренингах, необходимо учитывать специфические условия их становления в процессе группового взаимодействия, которые до настоящего времени практически не становились предметом специального изучения.

В настоящей статье мы опишем свою попытку устранить этот недостаток, снижающий качество психологической помощи детям, но прежде рассмотрим стили поведения современных подростков в конфликтных ситуациях, выявленные с помощью методики К. Томаса (Тест..., 2001).

Стили поведения современных подростков в конфликтных ситуациях

К. Томас выделяет 6 стилей поведения в конфликтной ситуации: соперничество (конкуренция), приспособление, избегание, компромисс, сотрудничество. Эти стили различаются по направленности участников конфликта на свои интересы и интересы партнера по общению. Респондент, выбирающий стратегию соперничества, оценивает свои интересы высоко, а интересы соперника низко. Выбор стратегии приспособления означает стремление уйти от конфликта; при данном типе реагирования в ситуации конфликта человек жертвует личными интересами в пользу интересов конкурента. Стратегия избегания, также связанная со стремлением уйти от конфликта, характеризуется низкой оценкой интересов — как своих, так и соперника. Компромисс («баланс» интересов конфликтующих сторон) — это стратегия взаимных уступок, не ухудшающая межличностные отношения, а, напротив, способствующая их положительному развитию. Стратегия сотрудничества отличается высокой оценкой интересов — как собственных, так и партнера, стремлением найти решение, в максимальной степени удовлетворяющее обе стороны.

Обследование по данной методике 61 ученика средней школы в возрасте 11—13 лет дало следующие результаты: 1) 41% подростков предпочли соперничество, 24 — приспособление, 21 — компромисс, 19 — избегание и лишь 17% — сотрудничество; 2) 42% подростков вообще не стремятся к сотрудничеству, 33 — уклоняются от соперничества, 30 — от избегания, 26 — от приспособления, 13% — от стратегии компромисса. На основании этих данных можно сказать, что в нашей выборке стратегия сотрудничества оказалась наименее популярной (Мамонова, 2008).

Отметим, что и по данным других исследований стратегия сотрудничества у подростков занимает последние места (Е.М. Рябушенко, Н.В. Фалейтор, Н.В. Степанова, А.В. Семенов). В недавно выполненной дипломной работе В.Е. Бабичевой¹ было установлено, что наиболее выраженной стратегией поведения в конфликтной ситуации подростков из полных и неполных семей является приспособление, а наименее выраженной — соперничество (конкуренция). Следующая по степени выраженности у подростков из полных семей — стратегия избегания, а у подростков из неполных семей — стратегия компромисса (различия между группами значимы на уровне тенденции). Подростки из полных и неполных семей в наименьшей степени ориентированы на сотрудничество.

На основании наших и других данных мы пришли к выводу, что многие подростки в возрасте 11—13 лет нуждаются в развитии у них стратегии сотрудничества. С нашей точки зрения, в развивающих программах необходимо обеспечивать также и рефлексивное осознание подростками связи других стратегий с теми жизненными ситуациями, в которых их использование наиболее предпочтительно.

Тренинг № 1: развитие общения и умения управлять импульсивными реакциями в конфликтных ситуациях

На основе современной теории и практики проведения психологических тренингов для подростков (И.В. Вачков, Н.И. Козлов, А.Г. Лидерс, А.С. Прутченков, Н.А. Сирота) нами была разработана система занятий, в ходе которых у них формировались умения слушать собеседника, анализировать конфликтные ситуации, контролировать свои эмоции и сдерживать импульсивные реакции. Вначале участники тренинга знакомили друг друга с конфликтными ситуациями, которые им хотелось бы разрешить, и затем в ролевых играх с помощью ведущего отработывали конструктивные способы их разрешения. Приступая к разработке и проведению такого тренинга, мы предполагали, что он будет способствовать формированию стратегии сотрудничества.

Тренинговые занятия в экспериментальной (Э) группе (11 школьников 12—13 лет) проводились регулярно 1 раз в неделю на добровольной основе. Длительность занятия 45—60 минут. Всего было проведено 6 занятий. Контрольная (К) группа состояла из 14 подростков, с которыми тренинг не проводился.

Занятие 1: выработка правил работы в группе, формирование сплоченности участников тренинга и доверительных отношений между ними.

Занятие 2: а) формирование сплоченности группы; б) исследование конфликтов, возникающих в процессе общения с людьми. В частности, каждому подростку предлагалось ответить на следующие вопросы: «Что такое конфликтная ситуация для меня? Каковы плюсы и минусы конфликтного (в том

¹ См.: Бабичева В.Е. Особенности общения детей из полных и неполных семей. Дипл. работа. Ф-т психологии МГУ, 2009.

числе агрессивного) поведения? Какие эмоции я испытываю в конфликтной ситуации? Как я справляюсь с моей конфликтной ситуацией?» (Ответы на эти вопросы использовались ведущим для разработки конфликтных ситуаций, применявшихся в ролевых играх на следующих занятиях.)

Занятие 3: а) расширение представлений подростков об эмоциях и их влиянии на поведение; б) формирование позитивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях как способ преодоления негативных эмоциональных состояний, возникающих вследствие конфликтов.

Занятие 4: а) формирование умений распознавать свои негативные эмоциональные переживания и управлять ими в ситуации конфликтов со сверстниками; б) формирование умения оценивать конфликтную ситуацию и выбирать наиболее подходящий способ поведения.

Занятие 5: а) формирование знаний о причинах возникновения конфликтов; б) формирование позитивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

Занятие 6: а) отработка полученных навыков и умений; б) подведение итогов.

Стили поведения подростков в конфликтных ситуациях до и после проведения тренинга изучались с помощью описанной выше методики Томаса. Для установления статистически значимых различий между количеством выборов каждой стратегии поведения до и после тренинга № 1 использовался G-критерий знаков.

В результате было установлено, что в Э-группе количество выборов стратегии компромисса после тренинга значимо возросло (табл. 1). Значимые различия G для других стратегий поведения не установлены. В К-группе различия также статистически не значимы.

Таблица 1

Количество выборов подростками разных стратегий поведения (по К. Томасу) до и после тренинга № 1

№ участ-ника	Соперни-чество		Сотрудни-чество		Компромисс		Избегание		Приспо-сoblение	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	9	1	6	4	3	6	7	10	5	9
2	12	12	5	4	3	7	6	4	4	3
3	3	3	6	6	5	10	5	4	11	7
4	11	5	5	5	3	8	5	5	6	7
5	9	11	5	5	7	6	5	4	4	4
6	7	10	4	3	5	6	6	5	8	6
7	4	4	6	7	3	8	8	6	9	5
8	3	4	6	7	5	8	7	9	9	2
9	5	3	8	6	3	8	5	10	9	3
10	5	7	7	5	2	8	6	7	10	4
11	4	0	6	5	4	7	5	6	11	12

Примечание. Для компромисса G=1 (n=11) значимо при $p < 0.01$, сдвиг в сторону роста.

На основе этого результата тренинг № 1 можно признать эффективным, поскольку умение идти на компромисс, т.е. решать проблему, соотнося интересы посредством взаимных уступок, является более эффективным способом выхода из конфликтной ситуации, чем приспособление (игнорирование собственных интересов в пользу интересов соперника), избегание (игнорирование интересов — и своих, и соперника) и соперничество (высокая оценка своих интересов, низкая оценка интересов соперника и как следствие конкурентные, вплоть до враждебных, отношения).

В табл. 1 видно, что после тренинга показатели соперничества практически не снизились, а показатели сотрудничества не повысились. Попробуем объяснить, почему тренинг № 1 не оказал положительного влияния на стратегии соперничества и сотрудничества, а также выдвинуть предположение о факторах, которые могли бы повлиять в нужном направлении.

В исследованиях, проводимых под руководством Н.А. Рождественской, решается проблема формирования у подростков ориентировочной основы поведения, включающей способы познания людей² (Рождественская, 2004). В частности, показано, что тренинги само- и взаимопознания оказывают положительное влияние на разные стороны личности и поведения подростков и взаимодействующих с ними взрослых (А.В. Березина, С.В. Малышева, И.В. Мельникова, Ю.Е. Мужичкова, Е.А. Писарева, А.В. Разумова, К.А. Серебрякова). Например, в работе Ю.Е. Мужичковой (2008) установлено, что использование художественных форм самовыражения в тренингах узкой направленности для подростков (например, тренинге самоотношения) может оказывать негативное влияние на изменение определенных сторон самоотношения, слишком снижая или увеличивая их выраженность. Негативное влияние художественных форм самовыражения в тренингах самоотношения устраняется за счет сочетания упражнений, направленных как на совершенствование самоотношения, так и на снятие негативных эмоциональных проявлений, возникающих в ходе тренинга, а также на совершенствование межличностных взаимодействий.

А.В. Березина (2004) показала, что если все шесть базовых способов межличностного познания, выделенных в работах Н.А. Рождественской, одновременно находятся в зоне ближайшего развития, то их рефлексивное формирование оказывает положительное воздействие на повышение

² К ним относятся: 1. Ориентация на полный охват личностных свойств человека. 2. Применение адекватных и существенных критериев оценки личностных свойств. 3. Анализ внутренних и внешних факторов, влияющих на человека (личностные свойства, эмоциональные и функциональные состояния, здоровье, другие люди, обстоятельства и условия жизни человека). 4. Рассмотрение основных биографических данных и перспектив развития человека. 5. Использование вероятностных суждений о человеке. 6. Проверка суждений в практической деятельности, типичной для человека.

социометрического статуса подростков в коллективе сверстников и, как следствие, на улучшение ведущей деятельности — интимно-личностного общения. Если эти способы развиваются не одновременно, а с небольшими интервалами, то их целенаправленное формирование не влияет на улучшение межличностных взаимодействий.

Е.А. Писарева (2006) установила, что тренинг самопознания и общения подростков, воспринимающих социальную поддержку как отсутствующую, оказывает развивающий эффект: в позитивном направлении трансформируются их копинговые стратегии, эмоциональные переживания, отношение к взрослым, к социальным нормам поведения, принятию самостоятельных и обдуманных решений.

Анализ этих работ показал, что при всем различии целей и проблем в каждой из них формирование общения у подростков помимо прочего включало определенные упражнения, направленные на развитие взаимопонимания. Исходя из этого мы предположили, что на развитие стратегий сотрудничества у подростков существенное воздействие окажут упражнения, нацеленные на формирование навыков межличностного познания.

Тренинг № 2: развитие способов межличностного познания и конструктивного общения

Разработанный нами тренинг № 2 состоял из ролевых поведенческих игр и упражнений на развитие некоторых способов межличностного познания. Всего было проведено 6 занятий (по одному в неделю), каждое по 45—60 минут. В тренинге № 2 на добровольной основе участвовали 11 подростков; К-группа состояла из 14 человек, и в ней тренинг не проводился.

Занятия 1 и частично 2 по целям и задачам соответствовали тренингу № 1. Остальные занятия были направлены на анализ качеств, необходимых для конструктивного общения, развитие способов межличностного познания и формирование адекватных стратегий поведения в конфликтных ситуациях. Стили поведения подростков в конфликтных ситуациях до и после тренинга изучались с помощью методики Томаса. Для установления статистически значимых различий между количеством выборов участниками тренинга каждой стратегии поведения в конфликтной ситуации до и после тренинга использовался G-критерий знаков.

В результате было установлено, что количество выборов участниками тренинга стратегии сотрудничества после тренинга № 2 значительно возросло (табл. 2). Значимые различия G для других стратегий поведения не установлены. В К-группе различия также статистически не значимы.

Итак, в ходе развивающего эксперимента нами было установлено, что формирование у подростков стратегии сотрудничества должно включать упражнения на развитие способов межличностного познания, а также отработку поведения в ролевых играх. Помимо этого показа-

**Количество выборов подростками разных стратегий поведения (по К. Томасу)
до и после тренинга № 2**

№ участ-ника	Соперни-чество		Сотрудни-чество		Компромисс		Избегание		Приспо-сoblение	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	6	2	3	6	6	10	6	6	9	6
2	8	1	2	7	6	7	7	6	7	9
3	5	5	5	7	7	7	8	9	5	2
4	3	7	8	5	6	1	6	9	7	8
5	9	6	4	9	5	8	4	3	8	4
6	2	9	5	6	5	2	6	6	12	7
7	8	0	3	9	9	6	7	4	3	11
8	9	6	2	10	5	3	6	3	8	8
9	9	1	4	7	4	7	7	6	6	9
10	3	6	7	10	5	3	5	3	10	8
11	8	5	6	7	7	7	6	9	3	2

Примечание. Для сотрудничества $G=1$ ($n=11$) значимо при $p<0.01$, сдвиг в сторону роста.

но, что формирование у подростков стратегии компромисса должно включать упражнения на рефлекссию и саморегуляцию эмоциональных переживаний, возникающих у них в конфликтных ситуациях, а также отработку поведения в ролевых играх.

На следующем этапе исследования мы планируем объединить оба экспериментальных тренинга в один и рассмотреть различные условия, влияющие на его эффективность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Березина А.В. Особенности формирования межличностного восприятия как условие совершенствования общения у подростков. Дис. ...канд. психол. наук. М.: МГУ, 2003.

Мамонова А.М. Возникновение конфликтов в подростковом возрасте // Современная психология — от теории к практике: Мат-лы XV Междунар. конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2008». М., 2008. С. 403—404.

Мужичкова Ю.Е. Роль художественных форм самовыражения в развитии личностной сферы подростков в ходе психологического тренинга: Дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ, 2008.

Писарева Е.А. Восприятие социальной поддержки как фактор формирования образа Я и образа сверстника у старших подростков: Дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ, 2006.

Рождественская Н.А. Способы межличностного познания: психолого-педагогический аспект. М., 2004.

Тест описания поведения К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной) // Психологические тесты: В 2 т. / Под ред. А.А. Карелина. М., 2001. Т. 2. С. 69—77.

Поступила в редакцию
05.06.09