

# Инструментарий

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ КАК ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ КОНФЛИКТОЛОГА С УЧАЩИМИСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

**Ю.В. Наумова,**

фрагмент выпускной квалификационной работы:  
«Психологические особенности конфликтного поведения  
в подростковом возрасте»,  
Ярославский государственный  
педагогический университет им. К.Д. Ушинского

**научный руководитель:**

**Н.В. Нижегородцева,**

доктор психологических наук,  
профессор, зав. кафедрой  
педагогической психологии  
ЯГПУ им. К.Д. Ушинского

**В статье представлена тренинговая программа коррекции конфликтного поведения учащихся подросткового возраста, результаты качественного и количественного анализа эффективности программы в работе с подростками. Описанные в статье технология тренинговой работы и методы профессиональной рефлексии могут быть использованы психологами образования и конфликтологами в практической работе с учащимися разных возрастных групп.**

- программа тренинга • конфликтное поведение • конфликтность • агрессия
- способы проверки эффективности тренинга

Тренинговая программа коррекции конфликтного поведения подростков разработана на основе результатов эмпирического исследования индивидуально-психологических особенностей конфликтного поведения школьников и доказанного в ходе эмпирического исследования положения о том, что субъективными причинами конфликтов в школьном возрасте являются свойства всех уровней индивидуальности (по концепции индивидуальности Б.Г. Ананьева): личностного, субъектного, индивидного. Программа была апробирована в ДЮЦ «ЛАД» (г. Ярославль) на группе подростков (8 человек) в возрасте 12–14 лет. Было проведено три занятия по каждому блоку программы (всего 12 занятий).

### **Содержание тренинговой программы, её цели**

Программа предназначена для проведения групповых занятий в общеобразовательных учреждениях, учреждениях дополнительного образования и в специализированных центрах с учащимися от 12 до 15 лет. Длительность каждого занятия — 45 минут.

В программе предусмотрено четыре основных блока:

- групповые занятия по развитию коммуникативных навыков;

- групповые занятия по управлению своими эмоциями и контролю агрессии;
- групповые занятия по преодолению конфликтов;
- диагностический блок для оценки результатов коррекционной работы с подростками.

#### **Блок 1**

Ввиду незрелости личности подростков и их неумения выражать свои чувства, принимать чувства других людей целесообразно начать работу с занятий, направленных на повышение коммуникативных навыков.

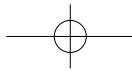
**Цель:** развитие у подростков навыков общения, осознание и выражение своих чувств, активизация механизмов самопознания и самовыражения, формирование адекватной самооценки, определение своей позиции в затруднительной ситуации.

#### **Блок 2**

**Цель:** актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, формирование навыка контролирования эмоций, при возможности изменения своего эмоционального состояния и управления агрессией.

#### **Блок 3**

**Цель:** сформировать представление о конфликте, осознать разнообразие мнений о кон-



фликте, научиться конструктивному поведению в нём и возможности его избегания.

#### **Блок 4**

Для оценки результативности работы в программе предусмотрен диагностический блок, который включает в себя два этапа диагностики: перед началом групповой работы по программе и по её завершении.

**Цель:** оценка результативности программы.

**Используемые методики:** тест на оценку уровня конфликтности личности<sup>1</sup>, тест на диагностику состояния агрессии (Басса–Дарки)<sup>2</sup>.

### **Пилотажный тренинг**

#### **1-е занятие**

#### **Упражнение «Знакомство»**

**Цель:** создание благоприятных условий для работы в группе.

**Содержание:** каждый по очереди (по кругу, по часовой стрелке) будет называть своё имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое хотелось бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего человека все будут по-

вторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека.

#### **Упражнение «Мои сильные и слабые качества»**

**Цель:** формирование навыков адекватной самооценки.

**Содержание:** участникам предлагается разделить лист бумаги пополам и написать на одной стороне свои сильные качества, а на другой слабые. Желающие могут зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания. Ведущий предлагает сравнить количество сильных и слабых черт и подумать, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, и если да, то что для этого нужно предпринять. Очень важно объяснить ребятам, что всегда можно избавиться от того, что не нравится в себе, главное, понять, что хочется изменить в себе, а вариант, как это сделать, можно найти всегда.

**Заметки для ведущего:** ребята с заниженной самооценкой очень часто не могут найти в себе сильных качеств, ведущий должен помочь им.

#### **Упражнение «Нож и масло»**

**Цель:** развитие умения преодолевать страх перед неприятной ситуацией.

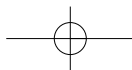
### **Инструментарий**

1

Психология личности: тесты, опросники, методики. М.: Геликон, 1995.

2

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн. 1.: Система работы психолога с детьми разного возраста. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006.



**Содержание:** Участники встают в два ряда друг против друга, поднимают правую руку и ритмично одновременно передвигают её вверх-вниз, как нож. Каждый по очереди должен пройти через этот строй. Закончивший путь встаёт в конец строя, а стоящий в начале проходит через шеренгу. Далее обсуждается, как было легче избежать удара, продумав свой путь или бросившись бежать не думая? Подростков необходимо вывести на осознание необходимости планирования действий в сложных ситуациях.

**Заметки для ведущего:** следует предупредить ребят, что нельзя наносить удары, нужно просто поднимать и опускать руку. Кто будет замечен в специальном нанесении боли проходящему через строй, выводится из шеренги.

### **Упражнение «Чемодан»**

**Цель:** закрепление полученных навыков, осознание их ценности.

**Содержание:** ведущий объявляет, что первый блок занятий подошёл к концу. На занятиях участники приобрели определённые навыки, опыт. Им предлагается собрать для себя «чемодан» того, что они приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать в жизни. Все предложения записываются на бумаге,

зачитываются и передаются ведущему.

**Заметки для ведущего:** записки ребят используют для оценки результативности блока занятий.

## **2-е занятие**

### **Упражнение «Разожми кулак»**

**Цель:** эмоциональный разогрев.

**Содержание:** участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом партнёры меняются ролями и ситуация повторяется.

Далее следует обсуждение, кому и как удалось это сделать. Возможны варианты: силой, просьбой, лёгкими поглаживаниями.

Можно рассказать притчу: «Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника» своими лучами, он сам и снял плащ».

Ведущий задаёт вопрос: «Всегда ли можно добиться своего силой? Как это можно сделать по-другому?»

**Заметки для ведущего:** следует предупредить ребят, что не нужно ломать пальцы партнёра, разжимать кулак надо, не причиняя боли.

### Упражнение «Куда уходит злость»

**Цель:** обучение тому, как справляться со злостью.

**Содержание:** ведущий просит участников подумать, что их тревожит больше всего в данный момент (может быть это недовольство психологом, грусть, неприятный свет в комнате и т.д.), ведь не всё всем нравится в обстановке, в людях, в окружающей среде. Затем ведущий просит участников высказаться: «Представьте, что мы пришли сюда поругаться и высказать друг другу свои претензии. Постарайтесь по возможности высказать всё, что накопилось. Кто готов начать? Делайте по очереди резкие критические замечания».

После того как все высказались, ведущий просит представить картину, как всё, что было сказано, превращается в лёгкие клубы пара, медленно поднимаются кверху и исчезают в форточке или открытой двери. Можно прикрыть глаза, чтобы картина стала отчётливой.

**Заметки для ведущего:** так как это игра, ведущий должен предупредить об условности происходящего, что судить стро-

го не нужно. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

### Упражнение «Аукцион»

**Цель:** выработать навыки справляться с агрессией.

**Содержание:** по типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с агрессией. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске, а затем записываются участниками.

### Упражнение «Чемодан»

**Цель:** закрепление полученных навыков, осознание их ценности.

**Содержание:** ведущий объявляет, что первый блок занятий подошёл к концу. На занятиях участники приобрели определённые навыки, опыт. Им предлагается собрать для себя «чемодан» того, что они приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать в жизни. Все предложения записываются на бумаге, зачитываются и передаются ведущему.

**Заметки для ведущего:** записки ребят используют для оценки результативности блока занятий.

**Инструментарий**

### 3-е занятие

#### Упражнение «Ассоциации»

**Цель:** настраивание на основную тему работы, определение понятия «конфликт».

**Содержание:** ведущий просит участников сказать, какие ассоциации возникают у них при слове «конфликт»

**Заметки для ведущего:** желательно, чтобы все высказались.

#### Упражнение «Ситуация в автобусе»

**Цель:** развитие умения анализировать ситуации.

**Содержание:** участникам предлагается вспомнить ситуацию конфликта любого человека с кондуктором автобуса и проанализировать её.

**Заметки для ведущего:** ребятам проще анализировать ситуации, когда они являются не её участниками, а лишь наблюдателями.

#### Упражнение «Антивремя»

**Цель:** обучение способам избегания конфликтных ситуаций.

**Содержание:** участникам предлагается вспомнить неприятную ситуацию и рассказать о ней. Затем нужно подробно обсудить эту ситуацию,

восстанавливая ход событий от конца до начала, и найти ответы на вопросы:

- Где находится узел конфликта?
- Как можно было его избежать?

Далее ситуация разыгрывается по другому сценарию с исправлениями.

Нужно спросить у подростков: если бы они заранее планировали своё поведение, изменилось ли что-либо в их жизни? Избегание конфликтов это не проявление слабости, а поступок умного, зрелого человека.

**Заметки для ведущего:** если занятия ведутся классным руководителем, то очень хорошо разобрать ситуацию конфликта в классе.

#### Упражнение «Чемодан»

**Цель:** закрепление полученных навыков, осознание их ценности.

**Содержание:** ведущий объявляет, что первый блок занятия подошёл к концу. На занятиях участники приобрели определённые навыки, опыт. Им предлагается собрать для себя «чемодан» того, что они приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать в жизни. Все предложения записываются на бумаге, зачитываются и передаются ведущему.

**Заметки для ведущего:** записки ребят используют для

оценки результативности блока занятий.

## Прощание

**Цель:** актуализация знаний, приобретённых на занятиях.

**Содержание:** Ведущий прощается с группой, высказывая пожелание, чтобы всё, что они приобрели на занятиях, пригодилось им в жизни.

## Результаты пилотажного тренинга и анкетирования

В течение тренинга подростки были включены в работу, им было интересно участвовать в различных заданиях и играх, которые присутствовали в тренинге. После каждого занятия участники писали (не все, но многие), что нового они для себя узнали.

Проводилось три занятия:

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Управление своими эмоциями и контроль агрессии.
3. Преодоление конфликтов.

После проведения тренинга участникам давалась анкета на удовлетворённость тренингом, где одним из вопросов был «Что нового вы для себя узнали».

Так как эта психологическая группа работает уже три года, коммуникативные навы-

ки у них развиты достаточно, и ничего нового они для себя не узнали. **Выделить можно** только то, что:

- подростки заново открыли свои способности;
- убедились в своих умениях (например, продумывать своё поведение).

После проведения второго занятия участники **выделили следующее:**

- агрессия ведёт к различным заболеваниям;
- лучше выплёскивать агрессию, не держать в себе (опять же потому, что приводит к различным заболеваниям);
- выплёскивать агрессию стоит не на самого человека, а на какой-нибудь предмет.

После проведения третьего занятия участники **узнали для себя:**

- общие сведения о конфликте;
- как выйти из конфликта, не доводя ситуацию до кипения;
- как выйти из конфликта, не опустив себя и не унизив другого;
- конфликт можно разрешать разными способами.

По закрытым вопросам анкеты можно сделать вывод, что апробация тренинга прошла успешно, всем участникам тренинг понравился. Семеро принимали участие с удовольствием. Пятеро хотели бы еще раз принять участие в подобном тренинге. И пятеро человек вынесли для себя что-то новое из тренинга.

## Инструментарий

**ПЕД диагностика**  
**ПЕД диагностика**

В целях анализа динамики показателей конфликтного поведения и оценки эффективности программы перед началом тренинга и по его завершении проводилось тестирование (тест на оценку уровня кон- фликтности личности и тест на диагностику состояния агрессии). Результаты первичной (до тренинга, замер 1) и вторичной (после тренинга, замер 2) диагностики представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Результаты первичной и вторичной диагностики конфликтности и состояния агрессии участников тренинга**

	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Уровень конфликтности	Порядок
1	6	8	7	4	4	7	11	5	31	замер 1
2	4	5	4	4	2	7	8	4	31	замер 1
3	7	5	10	5	4	4	8	7	30	замер 1
4	6	8	6	4	4	4	7	6	27	замер 1
5	8	7	9	5	6	10	10	6	34	замер 1
6	7	6	7	4	6	6	7	9	27	замер 1
7	7	6	7	5	3	6	9	4	25	замер 1
8	4	5	4	1	3	8	5	4	30	замер 1
1	4	6	8	4	3	6	12	6	32	замер 2
2	4	6	6	4	3	6	9	5	26	замер 2
3	8	5	9	5	4	6	10	9	31	замер 2
4	6	7	7	4	4	5	8	8	27	замер 2
5	8	6	9	5	7	10	10	8	28	замер 2
6	7	4	8	4	5	8	12	4	25	замер 2
7	7	6	7	5	3	7	10	5	25	замер 2
8	7	6	11	4	6	8	11	10	29	замер 2

Средние данные по результатам первичной и вторичной диагностики, представленные в табл. 2, показывают, что уровень конфликтности до начала тренинга был выше, после проведения тренинга он снизился (рис. 1).

Результаты проведения методики на диагностику состоя-

ния агрессии показывают, что после проведения тренинга значения почти по всем показателям возросли (кроме косвенной агрессии) (рис. 2), возможно это произошло из-за того, что участники удостоверились в своих силах, в праве отстаивать свои интересы. Исходя из этого снижается косвенная



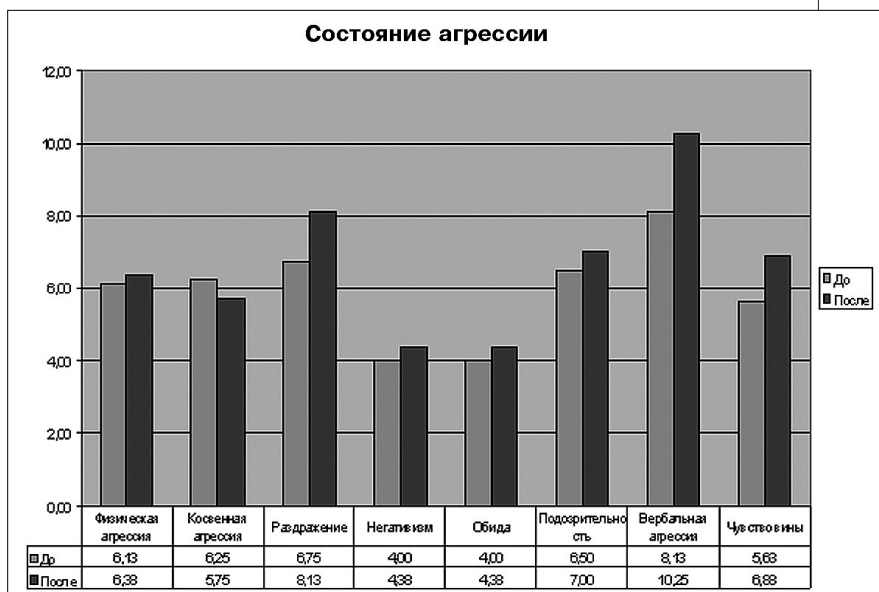
**Таблица 2**  
**Среднеарифметические значения результатов первичной и вторичной диагностики**

**Инструментарий**

	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Уровень конфликтности
до	6,13	6,25	6,75	4,00	4,00	6,50	8,13	5,63	29,38
после	6,38	5,75	8,13	4,38	4,38	7,00	10,25	6,88	27,88



*Рис. 1.* Уровень конфликтности по результатам первичной и вторичной диагностики



*Рис. 2.* Гистограмма состояния агрессии по результатам первичной и вторичной диагностики

**ПЕД диагностика**  
**ПЕД диагностика**

агрессия — не прямое (опосредованное) выражение эмоций заменяется явными действиями.

### Состояние агрессии

Также был проведён анализ результатов по индексу агрессивности и индексу враждебности (табл. 3). Оказалось, что у пяти участников возросли показатели по индексу враждебности (максимум на 1–2

балла), у двоих, наоборот, снизились, а у одного остались прежними. Перед началом тренинга четверо из участников выходили за рамки нормы по индексу враждебности, после же проведения — только трое. Повышенные показатели свидетельствуют о наличии эмоциональных переживаний, которые активизировались под влиянием тренинга и требуют индивидуальной работы с психологом.

Таблица 3

**Результаты обследования учащихся подросткового возраста по индексу агрессивности и враждебности в процессе первичной и вторичной диагностики**

До	1	2	3	4	5	6	7	8
Индекс враждебности (норма 3,5–10)	11	9	8	8	16	12	9	11
Индекс агрессивности (норма 17–25)	24	16	25	19	27	21	23	13
После	1	2	3	4	5	6	7	8
Индекс враждебности (норма 3,5–10)	9	9	10	9	17	13	10	10
Индекс агрессивности (норма 17–25)	24	19	27	21	27	27	24	14

По индексу агрессивности до проведения тренинга только один участник выходил за рамки нормы, после проведения у данного участника показатели остались прежними, но за рамки нормы вышли ещё два участника, это говорит о том, что

эти подростки явно проявляют агрессивные действия, открыто проявляется мотивационная агрессия, возможно, они являются зачинщиками конфликтов. Вместе с тем показатели повысились ещё у четырёх человек, но не вышли за рамки

Таблица 4

**Сравнение выборок по U критерию Манна–Уитни**

	Ср. арифм.	Ср. арифм.		Уровень значимости	Степень достоверности различий
	замер 1	замер 2	U	p	
Вербальная агрессия	8,13	10,25	11,5	0,029117	*

нормы по индексу агрессивности, это означает, что проявление агрессивных действий у них не имеет ярких деструктивных последствий.

Вербальная агрессия после проведения тренинга стала достоверно выше, чем была до проведения тренинга ( $U = 11,5$ ,  $p < 0,05$ ).

### Результаты корреляционного анализа

Корреляция уровня конфликтности и агрессии показывает, что существует значимая взаимосвязь конфликтности и чувства вины (по результатам вторичной диагностики). Корре-



Рис. 3. Корреляция уровня конфликтности и агрессии по результатам первичной и вторичной диагностики

ляция имеет характер прямой зависимости, то есть чем выше конфликтность, тем выше чув-

ство вины. По первому этапу диагностики взаимосвязей не выявлено.

Таблица 5

Корреляция уровня конфликтности и агрессии

Замер 1 (8 человек)	R	p-level
Физическая агрессия	-0,05032	0,905803
Косвенная агрессия	0,00629	0,988206
Раздражение	0,100008	0,813732
Негативизм	0	1
Обида	0,113228	0,789506

**ПЕД диагностика**  
**ПЕД диагностика**

<b>Замер 1 (8 человек)</b>	<b>R</b>	<b>p-level</b>	
Подозрительность	0,685185	0,060744	
Вербальная агрессия	0,453996	0,258492	
Чувство вины	-0,06876	0,871489	
<b>Замер 2 (8 человек)</b>	<b>R</b>	<b>p-level</b>	
Физическая агрессия	0,037285	0,930155	
Косвенная агрессия	0,082323	0,84634	
Раздражение	0,573213	0,137447	
Негативизм	0	1	
Обида	0,086446	0,838719	
Подозрительность	-0,19142	0,649765	
Вербальная агрессия	0,228465	0,586301	
<b>Чувство вины</b>	<b>0,710104</b>	<b>0,048894</b>	*

- \* — различия на уровне значимости  $p < 0,05$ ;
- \*\* — различия на уровне значимости  $p < 0,01$ ;
- \*\*\* — различия на уровне значимости  $p < 0,001$

На основе полученных результатов можно сделать вывод, что тренинг актуализировал подростковые проблемы, но не разрешил их полностью, поэтому необходима индивидуальная работа с отдельными участниками группы, а затем — продолжение тренинговой работы в группе.

По окончании тренинга у некоторых подростков повысилась агрессивность, но вместе с тем снизилась конфликтность. Это произошло из-за того, что тренинг актуализировал проблемы, которые есть у подростков, но не смог их разрешить. Причинами данного результата могут служить:

- недостаточное количество занятий на управление эмоция-

ми и контроля агрессии (второй блок, 3 занятия);

- нехватка времени (пилотажный тренинг проходил в течение трёх занятий, по 45 минут каждое);
- рассмотрение агрессивного поведения как способа снижения напряжения и выявление негативных последствий для здоровья при сдерживании агрессии (во время тренинга).

По результатам проведённого тренинга мы можем сделать вывод, что его необходимо доработать. Исходя из полученных результатов, мы наметили следующие *шаги по улучшению программы*:

- Необходимо добавить занятия во второй блок программы «Управление своими эмоция-

ми и контроль агрессии» для последующего снижения возросших показателей состояния агрессии. Это могут быть занятия на изучение разрушающих переживаний, «проигрывание» актуальных проблем с последующим их разрешением, школьная медиация.

- Необходимо увеличить количество и длительность занятий. Времени должно быть достаточно для формирования

навыков и умений, а также для полного включения подростков в работу.

- По мнению психолога центра, который присутствовал на тренинговых занятиях, необходимо тщательно прорабатывать каждое упражнение, то есть дать возможность участникам полностью в него погрузиться, стараться вести диалоги с участниками, помогая тем самым им разобраться в себе.

#### Инструментарий