

Технология

РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ ТРЕНИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ КАК ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ КОНФЛИКТОЛОГА С УЧАЩИМИСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Ю.В. Наумова

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 при-

чинами 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 (восемь 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:

- 1)** групповые занятия по развитию коммуникативных навыков;
- 2)** групповые занятия по управлению своими эмоциями и контролю агрессии;
- 3)** групповые занятия по преодолению конфликтов;
- 4)** диагностический блок для оценки результатов коррекционной работы с подростками.

Блок 1

Из-за 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 конфликте, 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 личности¹, тест на диагностику состояния агрессии (Басса–Дарки)².

Пилотажный тренинг

1 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 повторять 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.

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

Технология

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.

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 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 шёл 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 накипело. 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 поднимается кверху и исчезает 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 строго 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.

3 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.

Технология

ТЕХНОЛОГИЯ

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

**Упражнение «Антивре-
мя».**

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 занятий подошёл к концу. На за-

нятиях 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 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 навыки 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 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 тренинга понравился. Семеро принимали участие с удовольствием. Пятеро хотели бы ещё раз принять участие в подобном тренинге. И пятеро человек вынесли для себя что-то новое из тренинга.

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

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

Результаты проведения методики на диагностику состояния 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, происходит сни-

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика

Таблица 1

Результаты первичной и вторичной диагностики конфликтности и состояния агрессии участников тренинга

	Физи- ческая агрес- сия	Кос- венная агрес- сия	Раз- дра- же- ние	Нега- тивизм	Оби- да	Подоз- ритель- ность	Вербаль- ная агрессия	Чувст- во вины	Уровень конфлик- тности	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

Таблица 2

Среднеарифметические значения результатов первичной и вторичной диагностики

	Физи- ческая агрес- сия	Кос- венная агрес- сия	Раз- дра- же- ние	Нега- тивизм	Оби- да	Подоз- ритель- ность	Вербаль- ная агрессия	Чувст- во вины	Уровень конфлик- тности
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

жение косвенной агрессии — не прямое (опосредованное) выражение эмоций заменяется явными действиями.

Состояние агрессии

Так же был проведён анализ результатов по индексу агрес-

сивности и индексу враждебности (табл. 3). Оказалось, что у пятерых 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

Уровень конфликтности

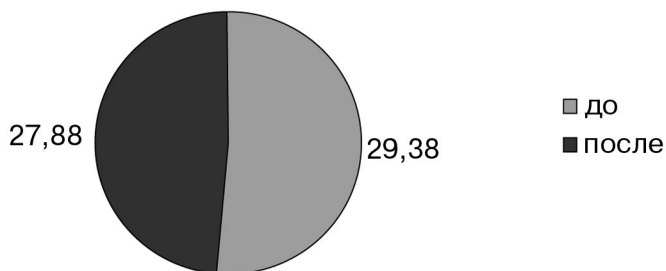


Рис. 1. Уровень конфликтности по результатам первичной и вторичной диагностики

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.

По индексу агрессивности до проведения тренинга только один участник выходил за рамки

Технология

Состояние агрессии

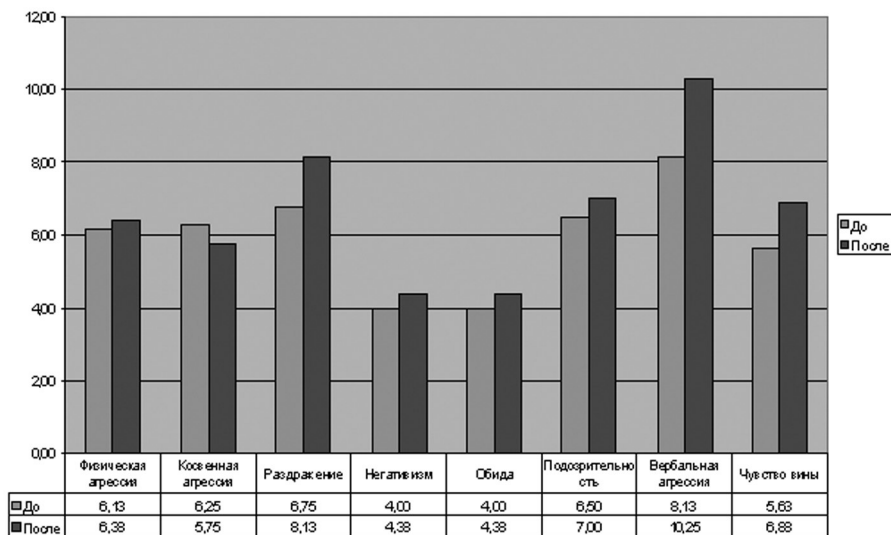


Рис. 2. Гистограмма состояния агрессии по результатам первичной и вторичной диагностики

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика

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

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

Вербальная агрессия после проведения тренинга ста-

ла 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). Корреляция имеет характер прямой зависимости, т.е. чем выше конфликтность, тем выше чувство вины. По первому этапу диагностики взаимосвязей не выявлено.

Таблица 4

Сравнение выборок по U критерию Манна–Уитни

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



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

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
Подозрительность	0,685185	0,060744
Вербальная агрессия	0,453996	0,258492
Чувство вины	-0,06876	0,871489

Замер 1 (8 человек)	R	p-level
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
Чувство вины	0,710104	0,048894*

* — различия на уровне значимости $p < 0,05$

** — различия на уровне значимости $p < 0,01$

*** — различия на уровне значимости $p < 0,001$

Технология

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 эмоциями и контроля агрессии (второй блок, три занятия);
- нехватка времени (пилотажный тренинг проходил в течение трёх занятий, по 45 минут каждое);
- рассмотрение агрессивного поведения как способа снижения напряжения и выявления 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*:

- 1.** Необходимо добавить занятия во второй блок программы «Управление своими эмоциями 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.
- 2.** Необходимо увеличить количество и длительность занятий. Времени должно быть достаточно для формирования навыков и умений, а также для полного включения подростков в работу.
- 3.** 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.