

Совихина Екатерина Александровна

студентка

Новичкова Надежда Михайловна

канд. пед. наук, доцент, профессор

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Ульяновск, Ульяновская область

ТРЕНИНГ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ БЕСКОНФЛИКТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ: ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

***Аннотация:** статья посвящена изучению эффективности тренинга как способа развития бесконфликтного поведения у старших подростков. В работе представлены результаты эмпирического исследования, проведенного на базе МБОУ Гимназии №79 г. Ульяновска, включающего диагностику уровня конфликтности, агрессивности и адаптивности, а также апробацию авторской программы тренингов «Конфликт меняем на бесконфликтное взаимодействие». Доказана эффективность программы, подтвержденная значимыми положительными изменениями в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.*

***Ключевые слова:** конфликт, бесконфликтное поведение, старший подростковый возраст, тренинговая деятельность, стратегии поведения.*

Современное российское общество и государство предъявляют к выпускникам школы высокие требования социальной зрелости, которая востребуется, проявляется и формируется в социальном взаимодействии, взаимоотношениях, в опыте поведения. В условиях постоянных изменений, информационных перегрузок и высокой конкуренции особую значимость имеет навыки конструктивного межличностного взаимодействия [4]. Как отмечается во ФГОС ООО, в процессе

воспитания необходимо развивать у обучающихся опыт конструктивного социального поведения в соответствии с этическими нормами [7]. Важной составляющей конструктивного социального поведения старших подростков является готовность их к бесконфликтному поведению.

Старший подростковый возраст характеризуется изменениями в когнитивной, эмоциональной и социальной сферах, что проявляется в становлении самооценки, стремлении к автономности и выстраивании осознанных отношений со сверстниками и взрослыми. В этот период становится ведущей учебно-профессиональная деятельность. Это изменение приводит к новым противоречиям в системе отношений «подросток-учитель», «подросток-родитель», «подросток-сверстник» [9]. Вследствие недостаточной сформированности коммуникативных, саморегулятивных навыков, подростки старшего звена школы часто применяют деструктивные формы разрешения конфликтов. Такая тактика в споре приводит к его эскалации и росту агрессивности, в связи с чем возникает необходимость поиска эффективных психолого-педагогических средств, направленных на формирование бесконфликтного поведения.

Цель данной статьи заключается в том, чтобы представить диагностический аспект исследования проблемы формирования бесконфликтного поведения старших школьников с использованием тренинга как педагогического инструмента.

Бесконфликтное поведение – это поведение, в котором проявляется способность взаимодействовать с другими людьми так, чтобы возникновение столкновений интересов было минимальным, а в случаях, где противодействие неизбежно, выход из него был конструктивным, без ущерба для сторон и давал возможность для развития личности каждого субъекта конфликта [8]. Бесконфликтное поведение школьник может продемонстрировать в бесконфликтном взаимодействии, общение в котором основано на эмпатии, уважении, навыках коммуникации и саморегуляции. Одним из эффективных методов формирования бесконфликтного общения является тренинг [5]. Тренинговая деятельность позволяет в безопасной и контролируемой среде моделировать конфликтные ситуации, проживать их и осваивать результативные стратегии разрешения противоречия.

Согласно модели К. Томаса и Р. Килмана, поведение личности в конфликте представлено пятью основными стратегиями: конфронтация, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление [4]. Формирование гибкости в выборе этих стратегий, а также развитие эмпатии, навыков саморегуляции и ассертивности является основой бесконфликтного взаимодействия.

Для проверки гипотезы исследования о том, что специально разработанная тренинговая программа позволяет включать старших подростков в тренинговую деятельность, которая способствует формированию бесконфликтного поведения, было проведено эмпирическое исследование. В исследовании, которое проводилось на базе МБОУ Гимназии №79 г. Ульяновска в 2025–2026 учебному году, приняли участие 71 учащийся в возрасте 15–16 лет, в контрольной группе (КГ) – 35 учащихся и экспериментальной (ЭК) – 36 учащихся.

Исследование проводилось в три этапа: констатирующий этап (сентябрь – ноябрь 2025 г.) – определение исходных данных для дальнейшего исследования; основной этап (ноябрь – февраль 2026 г.) включает в себя разработку и внедрение в педагогический процесс форм, средств и методов для достижения цели; контрольный этап (февраль – апрель 2026 г.) – определение наличия изменения изучаемых показателей после проведения основного этапа.

Организация и проведение диагностики в эмпирическом исследовании потребовали обоснование и выделение критериев, разработки показателей и уровней сформированности бесконфликтного поведения старших подростков. Для оценки уровня бесконфликтного поведения были выделены следующие критерии: благоприятный исход конфликтной ситуации, уровень проявления агрессивности, адаптивность. Диагностический инструментарий включал в себя следующие методики: методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной); методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев, методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Первичная диагностика показала, что в обеих группах: в КГ и ЭГ преобладают низкий и средний уровни сформированности бесконфликтного поведения.

В ЭГ низкий уровень способности к благоприятному исходу конфликтных ситуаций выявлен у 44% учащихся, высокий лишь у 19%. В КГ эти показатели составили 40% и 17% соответственно.

По уровню агрессивности в обеих группах преобладает средний (в ЭГ – 47%, КГ- 43%) и высокий (в ЭГ – 39%, КГ – 37%) уровни. Низкий уровень агрессивности в ЭГ составил 14%, что ниже, чем в КГ (20%).

Результаты диагностики адаптивности показали, что в ЭГ 42% учащихся имеют низкий уровень, в то время как в КГ преобладает средний уровень адаптивности (40%).

По результатам проведения трёх подобранных диагностических методик было выявлено значительное число подростков со склонностью к конфликтному поведению, с повышенным уровнем склонности к агрессивному поведению, а также с низким уровнем адаптивности. В обеих группах, КГ и ЭГ, распространены деструктивные модели поведения и дефицит конструктивных стратегий взаимодействия, несмотря на то, что в контрольной группе ситуация немного благополучнее, чем в экспериментальной, однако. Полученные данные подтверждают необходимость целенаправленной психолого-педагогической работы по формированию бесконфликтного поведения у старших подростков

На основе теоретического анализа и результатов первичной диагностики была разработана программа тренингов «Конфликт меняем на бесконфликтное взаимодействие». Цель программы: методами тренинговой деятельности способствовать формированию бесконфликтного поведения у старших подростков.

Программа включает в себя 15 занятий, каждое занятие продолжительностью 45–60 минут. Структура тренинга: приветствие, разминка, основная часть и рефлексия. В ходе занятий использовались методы групповой дискуссии, ролевой игры, арт-терапевтические техники. Тематический план охватывал такие направления как:

- знакомство и командообразование («Мы-команда»);
- управление агрессией («Укротители агрессии»);

- знакомство со стратегиями поведения в конфликте («Кто ты в конфликте?»);
- развитие самопознания и эмпатии («Я – кто?», «Я принимаю тебя»);
- развитие эмоционального интеллекта («Эмоциональный интеллект»);
- обучение конструктивной критике («Позитивная критика»);
- освоение техник саморегуляции («Нет стрессу и тревоге»);
- отстаивание личных границ («Мои границы»);
- профилактика буллинга («Поддерживающий свидетель»);
- освоение основ медиации («Что такое медиация?»);
- отработка навыков сотрудничества («От конфликта к сотрудничеству»).

После реализации программы тренингов в экспериментальной группе, была проведена повторная диагностика в двух группах. В контрольной группе значимых изменений по всем критериям не наблюдалось. В то же время в экспериментальной группе была зафиксирована выраженная положительная динамика в проявлениях бесконфликтного поведения.

При анализе результатов было выявлено, что значительно увеличилась доля учащихся с высоким уровнем благоприятного исхода конфликтных ситуаций – с 19% на констатирующем этапе и до 47% на контрольном. Одновременно произошло снижение количества подростков с низким уровнем по данному критерию – с 44% до 17%. Из этого можно сделать вывод, что учащиеся, занимающиеся по программе тренингов, стали чаще выбирать конструктивные стратегии поведения в конфликте.

Также произошло заметное снижение уровня склонности к агрессивному поведению. Доля подростков с высоким уровнем агрессивности уменьшилась с 39% до 19%, а доля учащихся с низким уровнем возросла с 14% до 33%. Полученные данные указывают на повышение саморегуляции и снижение импульсивности у старших подростков.

Сравнение результатов по социально-психологической адаптации в экспериментальной группе с первичной диагностикой, обнаружило: доля учащихся с

низким уровнем адаптивности сократилась с 42% до 22%, а количество подростков с высоким уровнем увеличилось с 19% до 36%. Из этого следует, что участие в тренинговой программе способствовало улучшению адаптационных возможностей учащихся.

Таким образом, диагностика по разработанным критериям, показателям, уровням формирования бесконфликтного поведения старших подростков в тренинговой деятельности позволила установить исходное состояние этого поведения, текущее в ходе реализации программы тренинговой работы со старшеклассниками, и его итоговые результаты.

Разработанная и реализованная программа тренингов «Конфликт меняем на бесконфликтное взаимодействие» привела к значимым положительным изменениям в экспериментальной группе по критериям, формирующим бесконфликтное поведение. На этот факт указывают положительные сдвиги в бесконфликтном поведении старшеклассников, полученные на основе трех проведенных диагностических методик до и после эксперимента, а также отсутствие значимой динамики в контрольной группе, которая не участвовала в программе.

Подытоживая анализ экспериментальных результатов по формированию бесконфликтного поведения старших подростков в тренинговой деятельности, констатируем, что реализованная программа способствовала формированию у старших подростков устойчивых навыков бесконфликтного взаимодействия, снижению агрессивных проявлений и повышению социально-психологической адаптации.

Список литературы

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.В. Вачков. – 5-е изд. – М.: Юрайт, 2023. – 352 с.
2. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2011. – 298 с. EDN SDRXIF
3. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – 4-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2022. – 576 с.

4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – СПб.: Речь, 2022. – 256 с.
5. Кибанов А.Я. Конфликтология: учебник / А.Я. Кибанов, И.Е. Ворожейкин, Д.К. Захаров, В.Г. Коновалова; под ред. А.Я. Кибанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2024. – 301 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897) (ред. от 11.12.2020).
7. Чернякевич Е.Ю. Психологические особенности бесконфликтной личности / Е.Ю. Чернякевич // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-beskonfliktnoy-lichnosti> (дата обращения: 22.10.2025).
8. Эльконин Б.Д. Психология развития: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Б.Д. Эльконин. – М.: Академия, 2001. – 144 с.