УДК 159

Калашников А.А.

магистрант 3 курса

направление подготовки «Психолого-педагогическое образование», профиль «Практическая психология личности»

Институт психологии и педагогики

Сахалинский государственный университет

(г. Южно-Сахалинск, Россия)

ПЕРВИЧНАЯ АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАСШИРЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО РЕПЕРТУАРА ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИЯХ ТРАВЛИ

Аннотация: *в статье представлен опыт первичной апробации программы группового консультирования «Меняем отношение к себе и окружающим», проведенной в июне 2026 года на базе ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям». Описаны содержательные блоки программы, основанные на модели «Четырех дверей» и методе «психологической дуэли». Приведены качественные результаты пилотного исследования, полученные на выборке подростков 11-17 лет. Обозначены ограничения пилотажного этапа и перспективы дальнейшей работы, включая необходимость дифференциации программы по возрастным группам.*

Ключевые слова: *травля, подросток, групповое консультирование, поведенческий репертуар, психологическая дуэль, четыре двери, первичная апробация.*

Травля остается одной из наиболее острых социально-психологических проблем нашего общества. В отечественной психологии феномен травли рассматривается как системное социально-психологическое явление, требующее комплексного подхода [7, с. 48]. Исследования ролевой структуры школьного класса показывают, что травля поддерживается не только действиями агрессора,

но и позицией наблюдателей, что делает необходимым работу с группой в целом [2, с. 65, 6, с. 60]. Существующие стратегии реагирования на травлю - агрессия, избегание и обращение к взрослому - имеют серьезные ограничения: агрессия ведет к эскалации, избегание - к социальной изоляции, обращение к взрослому - к стигматизации. Подросток не получает действенного инструмента активной, безопасной и автономной вербальной самозащиты.

В современной психологии личности для обозначения совокупности усвоенных форм поведения, доступных индивиду для реагирования в различных ситуациях, используется понятие «поведенческий репертуар» (А. Стаатс, А. Бандура) [1, с. 190, 12, с. 150]. Истоки этого понятия восходят к радикальному бихевиоризму Б. Скиннера, который рассматривал поведение как совокупность оперантных реакций, сформированных подкреплением [8, с. 45]. С позиций теории социального научения агрессия также рассматривается как выученная форма поведения, усвоенная через наблюдение и подкрепление [1, с. 56,]. В ситуациях травли поведенческий репертуар подростка часто ограничен дезадаптивными стратегиями, что делает актуальной задачу его целенаправленного расширения.

Цель статьи - описать опыт первичной апробации программы группового консультирования, направленной на расширение поведенческого репертуара подростков в ситуациях травли, путем применения активной вербальной защиты, и представить качественные результаты пилотного этапа, проведенного в июне 2026 года. Статья носит описательный характер и представляет первичный анализ качественных результатов пилотного этапа.

Программа «Меняем отношение к себе и окружающим» представляет собой пятидневный тренинг (5 занятий по 120 минут), построенный на модели «Четырех дверей» и методе «психологической дуэли».

Модель «Четырех дверей» расширяет традиционную триаду стратегий реагирования на травлю четвертой стратегией - «психологической дуэлью», основанной на системе открытых вопросов к агрессору («Почему ты так поступаешь?», «Кто тебе разрешил?», «На что ты рассчитываешь?»).

Теоретическую основу программы составили пять научных направлений: вербальное дзюдо (Дж. Томпсон) - перенаправление агрессии через вопросы [13, с. 34], сократический диалог - активация рефлексии у агрессора, теория когнитивной перегрузки (Бушман, Андерсон) - прерывание агрессивного сценария через неожиданный вопрос [10, с. 34, 11, с. 35], терапия принятия и ответственности (С. Хейс) - вопросы как ценностное действие [9, с. 120], культурно-историческая теория (Л.С. Выготский) - формирование навыка через зону ближайшего развития [3, с. 215].

Содержание программы.

Программа включает пять последовательных занятий, каждое из которых посвящено отдельной теме и логически продолжает предыдущее.

Первый день - «Это не моя вина». Занятие направлено на создание безопасной среды, нормализацию переживаний участников, снижение стыда и самообвинения. Используются кинетические упражнения (работа с пластилином), арт-терапевтические техники и анонимная обратная связь.

Второй день - «Я и мои границы». Основной фокус - формирование представления о личных границах, праве сказать «нет» и защищать свою территорию. Участники осваивают стоп-жест, короткие фразы-отказы и стратегию ухода. В занятие включен бонусный блок «вопрос вместо защиты» как подготовка к следующему дню.

Третий день - «Что я могу контролировать?». Занятие посвящено различению зоны контроля и зоны беспокойства. Вводятся понятия «круг контроля» и «круг заботы», отрабатывается техника «рука на пульте» (когнитивное разделение), а также дается обзорное знакомство с моделью «Четырех дверей».

Четвертый день - «Психологическая дуэль: активная вербальная защита». Центральное занятие программы, полностью посвященное освоению четвертой стратегии реагирования на травлю. Участники тренируются задавать открытые

вопросы агрессору в парах и мини-группах, отрабатывают правила безопасного применения метода и участвуют в ролевых играх.

Пятый день - «Мой опыт и мой путь». Завершающее занятие направлено на интеграцию полученного опыта, осмысление ценностей и построение перспективы. Используются метафора «автобуса с эмоциями», упражнение «магазин ценностей», письмо себе через год и общий рисунок «дерево группы».

Занятия включали интерактивные форматы: ролевые игры, арт-терапию, работу с пластилином, дыхательные техники, групповые обсуждения.

Первичная апробация программы проходила в июне 2026 года на базе ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям» г. Южно-Сахалинска. В ней приняла участие одна группа подростков 11-17 лет общей численностью 16 человек. Участие было добровольным и бесплатным, что отражает открытый характер набора и доступность программы для семей.

Пилотное исследование проводилось без пред-теста и пост-теста. Основными методами сбора данных выступили включенное наблюдение ведущего, анонимная обратная связь через «Почтовый ящик», неформальные беседы с участниками и анализ посещаемости. Такой набор методов позволил зафиксировать первичные реакции участников и оценить практическую применимость программы в реальных условиях.

Пилотный этап имел ряд ограничений. Отсутствие количественных замеров до и после программы не позволяет оценить динамику статистически. Непостоянная посещаемость, связанная как с объективными причинами (пересдачи, задолженности в школе), так и с субъективными (страх, усталость, потеря мотивации), снижает эффективность групповой динамики. Разный уровень рефлексивных способностей у участников затрудняет использование единых форм обратной связи. Отсутствие контрольной группы не позволяет сравнить результаты с аналогичной выборкой, не проходившей программу. Перечисленные ограничения носят объективный характер для пилотажного исследования и определяют направления дальнейшей работы.

По результатам анонимного «Почтового ящика» и неформальных бесед большинство участников отметили, что им стало «легче» и «спокойнее». Многие запомнили упражнения с пластилином и ролевые игры. Несколько человек признались, что им было «трудно» нарушать границы других участников даже в игровой форме - этот момент оказался для них важным открытием. Многим хотелось как можно больше практических упражнений на освоение навыка «психологической дуэли». Никто не выразил желания уйти или отказаться от участия.

Наблюдения ведущего дополнили картину. К третьему дню в группе заметно снизилось напряжение - во многом за счет кинетических упражнений и ощущения безопасной среды. Использование интерактивных форматов, таких как ролевые игры и работа с карточками, повышало вовлеченность участников. Вместе с тем обнаружились и трудности. Младшим подросткам 11-13 лет оказалось сложнее формулировать свои чувства и давать развернутую обратную связь - вербальная рефлексия давалась им тяжелее, чем старшим. Это показало необходимость более длительной проработки эмоционального блока и большего количества кинетических упражнений для данного возраста.

Полученные качественные результаты позволяют сделать предварительные выводы о практической применимости программы. Участники освоили модель «Четырех дверей», познакомились с методом «психологической дуэли» и получили опыт безопасного общения в группе.

Вместе с тем пилотный этап показал, что программа требует дифференциации по возрастным группам. Младшие подростки (11-13 лет) нуждаются в более длительной проработке эмоционального блока и в большем количестве кинетических упражнений. Старшие подростки (14-17 лет), как показала последующая работа, готовы к более глубокой рефлексии и обсуждению ценностных аспектов.

Выявленные ограничения не отменяют ценности пилотного этапа: он позволил проверить процедуру, выявить слабые места и наметить направления доработки.

Первичная апробация подтвердила практическую применимость программы и ее востребованность среди подростков, столкнувшихся с травлей. Качественные результаты, полученные через обратную связь и наблюдения ведущего, свидетельствуют о субъективной ценности программы для участников - подростки отмечали, что им стало легче и спокойнее, а некоторые захотели продолжить занятия.

Перспективы дальнейшей работы связаны с проведением полноценной апробации с пред-тестом и пост-тестом с использованием валидизированных методик: шкалы самооценки Розенберга [4, с. 315], многомерной шкалы воспринимаемой социальной поддержки [5, с. 175], опросника избегания и слияния для подростков [6, с. 60] и опросника травли [7, с. 50]. Планируется дифференциация программы по возрастным группам, увеличение ее длительности или введение поддерживающих встреч, оценка отсроченных эффектов через 4-6 недель после завершения, а также сравнение с контрольной группой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия: изучение влияния воспитания и семейных отношений / пер. с англ. Брянцева Ю., Красовского В. Москва: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 1999. 512 с. (Психология. XX век). ISBN 5-04-004214-0

2. Новикова М.А., Реан А.А., Коновалов И.А. Буллинг в российских школах: опыт диагностики распространенности, половозрастных особенностей и связи со школьным климатом // Вопросы образования. 2021. № 3. С. 62–90 https://doi.org/10.17323/1814-9545-2021-3-62-90

3. Выготский Л.С. Мышление и речь. Москва: АСТ, 2011. 576 с.

4. Золотарева А.А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга // Вестник Омского университета. Серия

«Психология». 2020. № 2. С. 52–57 https://doi.org/10.24147/2410-6364.2020.2.52-57

5. Чистопольская К.А., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Мысина Г.А., Дровосеков С.Э. Многомерная шкала восприятия социальной поддержки Г. Зимета: обновленная версия // Актуальные вопросы наркологии и психиатрии: материалы науч.-практ. интернет-конференции (26 июня 2020 г.) / под ред. Голенкова А.В. Чебоксары, 2020. С. 175–180

6. Вишневская В.И., Бутовская М.Л. Феномен школьной травли: агрессоры и жертвы в российской школе // Этнографическое обозрение. 2023. № 4. С. 55–68

7. Бобченко Т.Г. Особенности самоотношения подростков, занимающих разные позиции в буллинге // Перспективы науки. 2026. № 5 (200). С. 189–195

8. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Радикальный бихевиоризм Б. Скиннера / пер. с англ. Н. Муравьева. Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 120 с.

9. Хейс С.С., Штросаль К.Д., Уилсон К.Г. Терапия принятия и ответственности. Процессы и практика осознанных изменений / пер. с англ. Москва: Диалектика, 2016. 496 с.

10. Боссов Д.В., Фомичева К.М. Буллинг как социальный феномен // Сборник избранных статей по материалам научной конференции «Наука. Исследования. Практика». Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. С. 34–37 https://doi.org/10.37539/srp297.2021.51.24.001

11. Anderson C.A., Bushman B.J. Human aggression // Annual Review of Psychology. 2002. Vol. 53. P. 27–51 https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231

12. Bandura A. Aggression: A Social Learning Analysis. New York: Prentice-Hall, 1973. 390 p. https://doi.org/10.2307/1227918

13. Thompson G.J., Jenkins J.B. Verbal Judo: The Gentle Art of Persuasion. First William Morrow paperback edition, updated edition. New York: William Morrow, 2013. xiv, 207 p. ISBN 978-0-06-210770-1

Kalashnikov A.A.
master's degree student of 3rd year
field of study «Psychological and Pedagogical Education»,
specialization «Practical Psychology of Personality»
Institute of Psychology and Pedagogy
Sakhalin State University
(Yuzhno-Sakhalinsk, Russia)

INITIAL TESTING OF A GROUP COUNSELING PROGRAM AIMED AT EXPANDING ADOLESCENTS' BEHAVIORAL REPERTOIRE IN BULLYING SITUATIONS

Abstract: *this article presents initial testing of the group counseling program «Changing Our Attitudes Toward Ourselves and Others», conducted in June 2026 at the State Budgetary Institution «Center for Psychological and Educational Assistance to Families and Children». It describes the program's components, which are based on the «Four Doors» model and the «psychological duel» method. Qualitative findings from a pilot study involving adolescents aged 11–17 are presented. Limitations of the pilot phase and directions for further work are outlined, including the need to adapt the program for different age groups.*

Keywords: *bullying, adolescent, group counseling, behavioral repertoire, psychological duel, four doors, initial testing.*