




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения  
подростков**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
Психология и педагогика инклюзивного образования  
Форма обучения: заочная**

Проверка на объем заимствований:

60,63 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
« 18 » 05 2021 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О.А. 

Выполнила:

студентка группы ЗФ-510-098-5-1  
Худякова Екатерина Сергеевна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук, доцент  
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск  
2021

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	
1.1 Понятие агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе .....	7
1.2 Особенности проявления агрессивного поведения в подростковом возрасте .....	13
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков .....	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	29
2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования .....	35
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.....	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	45
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.....	51
3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику .....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Психодиагностический инструментарий исследования агрессивного поведения подростков.....	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования агрессивного поведения подростков .....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования агрессивного поведения подростков после реализации программы.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования агрессивного поведения подростков в практику.....	110

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Процессы социального кризиса в современном обществе негативно влияют на психологию людей, вызывая агрессию, горечь, жестокость и насилие. Статистика показывает, что увеличение агрессивного поведения наблюдается среди людей из разных социальных и демографических групп. Это особенно трудно для подростков в этот период.

Растет число несовершеннолетних с девиантным поведением, проявляющимся в антиобщественных действиях (алкоголизм, наркомания, вандализм и т.д.). Провокационное поведение по отношению к взрослым возросло. Жестокость и агрессия становятся все более очевидными. Также значительно возросла преступность среди молодежи.

Развитие агрессивных тенденций у подростков создает одну из наиболее важных социальных проблем современного общества. Нарушение подростками социальных норм, причинение ими ущерба окружающим в последнее время приобрело глобальный характер.

Проблема агрессивного поведения в подростковом возрасте изучалась широким кругом ученых. В отечественной науке проблему агрессивного поведения подростков в той или иной степени затрагивают в своих исследованиях Г.Э. Бреслав, В.И. Долгова, С.Л. Колосова, Я.В. Латюшин, Н.М. Платонова, А.Н. Романин, М.И. Станкин и др. П. Белл, Г. Лорено, А.Л. Гройсман, Э.Г. Костяшкин детально изучали психологические детерминанты агрессивного поведения у подростков. М. Мид, Н.Н. Верцинская, Д.Е. Журавлев, В.А. Крутецкий – исследователи, посвятившие себя изучению закономерностей воспитания подростков с агрессивным поведением. Медико-психологические особенности возникновения агрессивного поведения в подростковом возрасте описаны в трудах таких авторов, как М.А. Алемаскин, С.А. Беличева, А.Г. Ковалев.

Ученые Р. Сирс, Е.В. Змановская, Е.А. Фурманов исследовали способы коррекционной работы с агрессивными подростками.

Однако анализ этих работ показывает, что существующая практика профилактики не в полной мере решает задачи по предупреждению агрессивного поведения подростков, многие аспекты формирования, протекания и особенно коррекции данного явления освещены недостаточно. Кроме этого, анализ психологической коррекционной работы с подростками выделил основные приоритетные направления: профориентация; эмоционально-волевая сфера; навыки общения (по убыванию). К сожалению, в проанализированных планах недостаточно внимания уделяется работе по управлению процессом формирования системы ценностных ориентаций, смысла жизни, мировоззренческих установок и убеждений. Недостаточно внимания уделяется развитию навыков саморегуляции, самоконтроля, саморазвития и самоактуализации подростков [29].

Вышеизложенное определило выбор темы исследования «Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

Объект исследования: агрессивное поведение подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков.

Гипотеза: уровень агрессивного поведения подростков снизится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, направленную на совершенствование навыков выражения агрессии, развитие навыков эмпатии и рефлексии, снятие эмоционального и физического напряжения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи исследования:

1. Раскрыть понятие «агрессивное поведение» в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности проявления агрессивного поведения в подростковом возрасте.
3. Теоретически обосновать процесс моделирования программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.
4. Обозначить этапы, методы и методики исследования агрессивного поведения подростков.
5. Провести характеристику выборки и проанализировать результаты исследования агрессивного поведения подростков.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.
9. Разработать технологическую карту внедрения в практику результатов по коррекции агрессивного поведения подростков.

Методология и методика исследования:

1. Теоретические методы: анализ и синтез, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, целеполагания, моделирования.
2. Эмпирические методы: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки; методика диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера; тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут.
3. Методы математико-статистического анализа данных: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 129 г. Челябинска», в исследовании участвовало 25 учащихся 7 «А» и 7 «Б» классов, из них 13 мальчиков и 12 девочек.

Квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 74 источника и четырех приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

## 1.1 Понятие агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе

В настоящее время проблема агрессивного поведения стоит достаточно остро и все больше привлекает внимание различных специалистов, в том числе педагогов, психологов, социальных педагогов.

Агрессивное поведение особенно ярко проявляется в подростковом возрасте, когда подросток в процессе развития личности и уверенности в себе как самостоятельный взрослый выражает свое недовольство происходящим, свой гнев, через проявление агрессивного поведения. Агрессивное поведение распространено по причине интенсивного психофизического развития на данном этапе, активной ассимиляцией различных форм поведения достаточно часто в подростковом возрасте.

Если изучать исследование проблемы агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе, то изначально необходимо обратиться к научным работам Ч. Дарвина [73, с.56]. В его работе «О выражении эмоций у людей и животных» целая глава посвящена эмоциям, сопровождающим агрессию и играющим роль в развитии агрессивного поведения – гневу, презрению, раздражению и зависти. Среди биологических подходов к агрессии большое значение имеет вклад этиологии, которая занимается сравнительным изучением поведения животных и человека.

Один из создателей данной науки является К. Лоренц, его главная мысль заключается в том, что организм непрерывно накапливает агрессивную энергию. Приведет эта энергия к проявлению агрессивного поведения или нет, зависит от двух факторов:

– количество накопленной в организме в определенный момент агрессивной энергии;

– силы внешнего воздействия, способного вызвать агрессивную реакцию [33, с.53].

К. Лоренц уточняет, что спонтанная агрессия – это итог большого роста уровня энергии без возможности высвобождения с помощью внешнего стимула, как следствие результат переполнения. Ученый отмечает возможности для контролируемого и социально приемлемого высвобождения агрессивной энергии, в частности, в спортивных соревнованиях. При таких условиях уровни агрессивной энергии могут удерживаться ниже критической нормы, ниже которой возможны вспышки насилия и другие чрезвычайно разрушительные формы агрессии личности [33, с.131].

Данная проблема была достаточно подробно раскрыта в трудах З. Фрейда, в его более поздней интерпретации, агрессия изначально носит характер самоагрессии, являясь проявлением инстинкта смерти. По его мнению, агрессия – это неизбежное свойство человеческого поведения, неподвластное индивидууму [67, с.74].

Возникновение агрессии как формы борьбы за удовлетворение собственных потребностей индивида, проявляющихся во всех сферах человеческой жизни объясняет А. Адлер, который писал, что чистая агрессия – это жестокость, но она может трансформироваться и проявляться в социально приемлемых формах, таких как спорт. Анализируя проблему агрессивности, автор показывает, что «агрессивность – это качество сознания, организующее его деятельность и стремление преодолеть враждебное чувство неполноценности» [2, с.189].

Фундаментальное современное развитие проблемы агрессии представлено в работах Р. Бэрона и Д. Ричардсона. Ученые определяют агрессию как «поведение, направленное на причинение вреда или вреда



любому другому живому существу с целью избежать такого обращения с самим собой» [7, с.108].

П. В. Кавелин, как представитель отечественной литературы раскрывает психологический подход, согласно которому «агрессивные действия человека обусловлены его агрессивностью, как психологическими свойствами личности». Он дает определение сущности агрессивности в следующем виде: «Агрессивность – это стабильный набор личностных качеств, способствующих совпадению необходимости и цели насильственного поведения» [25, с. 92].

«Агрессивность – это психическое явление, выражающееся в стремлении к насильственным действиям в межличностных отношениях» по определению К.К. Платонова. Большинство исследователей настаивают на том, что действительно адекватное определение агрессии должно быть соотнесено с намерением нападающего. Однако почти все теоретики согласны с тем, что агрессия – это преднамеренное действие, отсутствует общее понимание целей, преследуемых агрессорами [50, с. 117].

Г. Паренс отмечает проявления агрессии в виде агрессивных действий или агрессивного проявления. Причина агрессии по мнению исследователя раскрывается как одна из различных форм реакции на неблагоприятные жизненные ситуации (как в физическом, так и в психологическом плане), которые провоцируют стресс или фрустрацию. Агрессивные действия представляют собой либо средство достижения значимой для человека цели, либо способ психологической разрядки, либо способ удовлетворения потребности. Г. Паренс доказывает влияние таких компонентов, как эмоциональный, волевой и познавательный на формирование агрессивного поведения [21].

Таким образом, можно расположить все теории, которые были представлены выше, в цепочку, в зависимости от обоснования причин агрессивного поведения. От тех теорий, в которых причины касаются

только внутреннего мира человека, до тех, которые находят причины исключительно во внешнем мире (в социальной среде) [64].

Поэтому, если исходить из всех перечисленных теорий, то можно составить определение агрессивного поведения – это одна из различных форм реагирования на неблагоприятные жизненные ситуации (как в физическом, так и в психологическом смысле). Также можно дать определение агрессивности – это особенность и черта подростка, которая проявляется в отношении к людям и во взаимодействии с ними.

В данном исследовании принята позиция авторов теории социального подхода с учетом ее концептуальных основ, так как именно она предлагает многочисленные приемы и стратегии контроля над агрессией.

В современной литературе выделяют две формы агрессивного поведения [2]:

– вербальная (речевая, словесная) агрессия – это словесное выражение негативных чувств, эмоций, намерений в неприемлемой в данной речевой ситуации форме (воздействие на человека с помощью слов – оскорблений, угроз, запугиваний);

– физическая агрессия – акт агрессии, совершаемый с намерением нанести прямой ущерб или травму другому человеку или объекту (нанесение физических травм, нанесение материального ущерба, вандализм и др.).

Также выделяют внешнюю и внутреннюю (аутоагрессию) агрессию. Внешняя агрессия представляет собой агрессивное поведение, направленное на окружающих и внешние предметы. Аутоагрессия является разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия по каким-либо причинам (преимущественно социальным, когда вызвавший агрессию объект недоступен, слишком силен, является в какой-то мере неуязвимым) не могут быть обращены на раздражающий объект и направляются личностью на саму себя [50].

Опираясь на результаты исследований А.А. Бодалева, можно выявить два главных фактора, влияющих на развитие агрессии:

- образец отношений и поведения родителей;
- характер подкрепления агрессивного поведения со стороны окружающих [14].

Д. Ричардсон и Р. Бэрн говорят о зависимости между агрессивным поведением у детей и практикой семейного воспитания, выражающиеся в строгости и характере наказаний, а также в контроле поведения детей. В целом ученые выявили связь жестокости наказаний с относительно высоким уровнем агрессивности у детей, а недостаточный контроль и присмотр за детьми коррелирует с высоким уровнем асоциальности, зачастую сопровождающимся агрессивным поведением [61].

Г.П. Бочкарева разделяет типы семей, способствующие формированию агрессивного поведения у подростков, на три группы:

1) семьи с неблагоприятной эмоциональной атмосферой, где родители не просто равнодушны, но еще и неуважительны и грубы по отношению к своим детям;

2) семьи, где нарушены или полностью отсутствуют эмоциональные контакты ее членов, где потребностями ребенка пренебрегают при условии видимого семейного благополучия. В этих случаях ребенок пытается вне семьи найти эмоционально значимые отношения;

3) семьи с нездоровой нравственной атмосферой, где ребенку прививаются социально нежелательные потребности и интересы, он вовлекается в аморальный образ жизни [4].

Согласно Н.М. Платоновой, существует три механизма формирования агрессивного поведения:

- подражание агрессору;
- защитная реакция в случае агрессии, направленной на ребенка;
- протестная реакция на фрустрацию базовых потребностей [50].

М.И. Лукьянова выделяет пять факторов возникновения агрессивного поведения:

1) индивидуальный фактор – появление психобиологических предпосылок асоциального поведения, которые затрудняют адаптацию ребенка в социуме;

2) психолого-педагогический фактор – недостатки школьного и домашнего воспитания;

3) социально-психологический фактор – отрицательные особенности индивидуального взаимодействия ребенка с ближним окружением в семье, на улице, в коллективе ровесников;

4) личностный фактор – активно-избирательное отношение ребенка к выбранной среде общения, к нормам и ценностям собственного окружения, к педагогическим действиям семьи, школы, общественности, в том же духе собственные ценностные ориентации, а также умение к саморегулированию поведения;

5) социальный фактор, определяющийся причинами социально-экономического воздействия [34, с.164].

Таким образом, существуют различные мнения о причинах агрессивного поведения, но многие ученые считают, что в каждом случае свои причины, и часто их бывает не одна, а сразу несколько. При изучении и характеристике различных взглядов и позиций на феномен «агрессивное поведение» становится ясным, что проявление агрессии всегда мотивировано. При этом, агрессивное поведение может выступать в разных качествах: во-первых, агрессивное поведение является средством достижения цели (инструментальная агрессия или инструмент достижения цели); во-вторых, агрессивное поведение можно назвать деструктивным способом переключения или способом психологической разрядки; в-третьих, неконструктивный способ самоутверждения, удовлетворения потребности в самореализации. Подводя итог анализу литературы, можно резюмировать, что под агрессивным поведением понимается любая форма

поведения, которая направлена на причинение кому-то физического или психологического ущерба. Агрессия существует и проявляется в различных формах: начиная с глубоко внутренней обиды на окружающих до открытых, ярко выраженных насильственных действий. Агрессивное поведение включает в свою структуру сочетание трех компонентов: познавательного, эмоционального и волевого.

## 1.2 Особенности проявления агрессивного поведения в подростковом возрасте

Под агрессией понимается совокупность поведенческих реакций, которые имеют негативную эмоциональную коннотацию к партнеру, сопровождаются грубостью, цензурой, чтобы подчинить ее своей воле.

Проблема подростковой агрессивности в современном обществе очень актуальна. Лишенные традиционных внешних ограничений и социальных институтов тоталитарного общества, подростки и молодые люди получили очевидную моральную свободу.

Воспитание поколения, которое приходит в себя, теперь почти полностью является обязанностью родителей. Однако в полудиком рыночном обществе они в основном поглощены проблемами физического выживания семьи и просто не имеют времени уделять достаточно внимания своим детям [62].

Эта проблема имеет долгую историю. Многие исследователи в нашей стране и за рубежом занимались проблемой агрессии, но тот же знаменатель не был достигнут, потому что она сложна и многогранна, и поэтому не может быть единого решения. Исследователи сосредоточились на таких аспектах проблемы, как: биологические и социальные детерминанты агрессии, механизмы ее усвоения и консолидации, условия, определяющие проявления агрессии, индивидуальные особенности и возрастное агрессивное поведение, способы предотвращения агрессии [9].

Надо разделять агрессию и агрессивность. Агрессия – это поведение (индивидуальное или коллективное), направленное на причинение ущерба или физического или психологического ущерба. Агрессивность – это относительно стабильная личностная черта, выражающаяся в подготовке к агрессии, а также в тенденции воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное. Благодаря своей стабильности и проникновению в структуру личности агрессивность способна предопределить общую тенденцию поведения [6, с. 328].

Агрессия в личностных характеристиках подростков возникает в основном как форма протеста против непонимания взрослых, из-за неудовлетворенности их положением в обществе, что также проявляется в соответствующем поведении.

Самая ранняя и наиболее известная теоретическая позиция в отношении агрессии заключается в том, что инстинктивное поведение носит инстинктивный характер. Такой подход создает агрессию, потому что люди генетически «запрограммированы» на такие действия. Эту точку зрения разделили ученые из психоаналитического и этологического подходов [13].

Вопрос о том, почему люди ведут себя агрессивно, обсуждался десятилетиями. Особое значение имеет тот факт, что в последнее время агрессивны не только взрослые, но и их дети. В психологии термин «агрессия» трактуется по-разному. Многие авторы исследования агрессии предпочитают негативную оценку. Но существует позитивный взгляд на агрессию. Выделим основные определения агрессии в соответствии с основными психологическими теориями и концепциями агрессии и агрессивного поведения:

1. И.Ю. Кулагина агрессию обозначает как враждебность, нападение, разрушение, то есть действия, которые наносят вред другому человеку. Человеческая агрессивность – это поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением насилия в попытке причинить вред человеку или обществу [30].

2. Ю.Б. Можгинский понимает под агрессией реакцию, в результате которой другой организм получает болевые стимулы [40].

3. Г. Паренс характеризует агрессию как физическое действие или угроза такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи [48].

4. Согласно А.А. Реану агрессия – это злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим, поведение, причинение вреда другому живому существу, нежелающего подобного обращения. Подобный физический или психологический ущерб, который наносит или готова нанести агрессивная личность, может быть «частичным», «локальным», а порой и «абсолютным», когда речь идет об уничтожении объекта агрессии, будь то личность или общность людей, либо какой-то неодушевленный объект агрессивного нападения [55].

В подростковом возрасте увеличивается агрессивность в поведении. Этому есть ряд обоснований объективного характера, биологического и психологического.

Агрессивный ребенок противостоит родителям, свои авторитеты он ищет на стороне, что свойственно подростковому возрасту. Он хочет, чтобы от него отстали. И родители, уставшие от сопротивления, в конце концов отстают. Это приводит к тому, что такой ребенок хуже социализируется. Его агрессивность приобретает различные формы в зависимости от его особенностей. Впоследствии эти формы становятся чертами характера. Агрессивное поведение может приобретать следующие формы:

1. Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная агрессия – действия, не напрямую направленные на другое лицо (сплетни, злые шутки), и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топание ногами, хлопанье дверьми и др.).

3. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань).

4. Склонность к раздражению – готовность при малейшем возбуждении к проявлению вспыльчивости, резкости, грубости.

5. Негативизм – оппозиционное поведение, направленное против авторитета или руководства. Может расти от пассивного сопротивления до активной борьбы против определенных законов [20].

Любая форма агрессивного поведения направлена на то, чтобы подросток упрямо защищал себя. Потому что основными потребностями ребенка являются свобода и самоопределение.

Кроме того, в подростковом возрасте начинается стадия полового созревания, и с этим появляются беспокойство, обида, слезы, раздражительность. Его тело меняется, голос становится грубее, появляются первичные и вторичные половые признаки. Он, так сказать, является маргиналом – личностью на стыке двух субкультур, ребенка и взрослого. Физически непропорциональные изменения тела порождают различные комплексы неполноценности. Девочки в этом возрасте часто прибегают к изнурительным диетам, которые сами по себе агрессивны и являются своего рода негативом как отрицанием их собственной физиологии. Неуклюжесть подростков маскируется высокомерием, грубостью, небрежностью. Любая попытка взрослой жизни – это трагедия для подростка. В ответ он дает острую агрессивную реакцию. Если внутренняя агрессивность велика, но проявление ее в семье строго наказывается или просто не может найти выхода, поведение приобретает форму буллинга – преднамеренного целенаправленного причинения вреда живым существам [22].

По мнению социологов, психологов и педагогов, существуют внешние факторы, негативно влияющие на развитие и поведение детей и подростков [42, с.62].



Агрессивность имеет качественные и количественные характеристики. Как и все свойства, он имеет различную степень серьезности: от почти полного отсутствия до окончательного развития. У каждого человека должна быть определенная степень агрессивности. Его недостаток приводит к пассивности, заявлениям, податливости и т. Д. Его чрезмерное развитие начинает определять все лицо личности, которое может стать конфликтующим, неспособным сознательно сотрудничать. Сама агрессия не делает субъект социально опасным, поскольку, с одной стороны, существующая связь между агрессией и агрессией не является жесткой, а с другой стороны, сам акт агрессии может не принимать каких-либо социально опасных и неутвержденных форм [27].

В повседневном сознании агрессивность является синонимом «злой активности». Само по себе деструктивное поведение не имеет «злого умысла». Это мотив деятельности, те ценности для исполнения и владения, к которым развивается деятельность. Внешние практические действия могут быть похожими, но их мотивационные компоненты прямо противоположны [39].

Одним из факторов, способствующих росту агрессивности среди подростков, является ухудшение социальных условий детей. Это касается изоляции ребенка от мира взрослых и других детей вне школы. Из-за родительского страха ребенок лишается возможности ходить во двор или приглашать друзей, но эта потребность все еще существует среди подростков младшего возраста.

Подростки с энтузиазмом назначают «стрелки» и ищут кого-то, чтобы защитить их, планируя хотя бы немного времени между школьными занятиями и неволей родительской опеки. Учитывая одиночество детей после школы, повышенный рост родительской заботы, можно сказать, что социальные условия жизни для детей ухудшились [26].

Вторым фактором, способствующим росту подростковой агрессии, является семейный фактор. Определенный тип семьи влияет на

агрессивность ребенка. Для мальчиков это семья, где он является кумиром и растет без отца или семья, где его отец жесток, а мать послушна. Тогда мальчик отождествляет себя со своим отцом и будет противостоять всем, включая своего отца. Тогда он либо будет сломлен, либо станет таким же жестоким. Для девочек это семья с жесткой властной матерью и мягким отцом. В этом случае девочка часто отождествляется со своей матерью. Или семья, где девочка, оставленная на произвол судьбы, вынуждена пробираться по жизни. Агрессия в этом случае действует как механизм выживания, становится инструментальной [23].

Третий фактор – невнимание в семье и школе к нервно-психическому состоянию детей. Согласно мониторингу воспитания подростков, второе место после негативного отношения к человеку, принадлежит негативному отношению к собственной душе. Скрытые неврозы и пограничные расстройства заставляют подростков искать способ уменьшить беспокойство посредством курения, алкоголя, наркотиков и легких сексуальных связей [5, с.374].

Но эти состояния можно отслеживать уже в первом классе и наблюдать в будущем. Но только здесь вы ничего не можете сделать без связи «учитель-родитель-психолог-врач». А связать эти звенья становится все более и более сложным. Основное недоверие к миру, исходящее из семьи, вызывает недоверие между учителями и родителями, между семьей и школой.

Наиболее важным условием предотвращения формирования агрессивного поведения в подростковом возрасте является развитие мотивации привязанности, благодаря которой ребенок учится желать интереса, внимания и одобрения окружающих, а также особенно от своих родителей. Профилактика агрессивного поведения подростков должна начинаться с детства и осуществляется родителями. В возрасте двух или трех лет все дети становятся агрессивными, но те, чье поведение не было скорректировано, начинают верить, что агрессивное поведение помогает

достичь желаемого результата. Практические психологи отмечают, что профилактика агрессивного поведения у подростков должна осуществляться по схеме: определение факторов, влияющих на развитие агрессии у подростков, разработка мер по снижению агрессии [19]. Необходимо исключить акты агрессивного поведения, которые игнорируются, так как это чревато опасными последствиями и может привести к дальнейшей эскалации агрессивного поведения, превращая его в привычную форму подросткового поведения.

Таким образом, подводя итог вышесказанного, можно сделать вывод, что период подросткового возраста – это период перелома и перестройки прежнего отношения ребенка к миру и к самому себе, период взросления. Ведущей деятельностью подростка выступает эмоциональное общение со сверстниками, центральным возрастным новообразованием – чувство зрелости, социальная ситуация развития характеризуется максимальной ориентацией на сверстников. Развитие самосознания и самоопределения, приводят, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь. У подростков формируется особое отношение к окружающему миру и к себе. На формирование агрессии у подростков влияют способы взаимоотношений с родителями, братьями и сестрами, а также правила поведения в семье. Агрессивные подростки отличаются некоторыми особенностями, в частности, примитивность, отсутствие и непостоянство увлечений, узкий кругозор, низкий уровень интеллектуального развития, повышенная внушаемость, подражательность. Им присуща эмоциональная грубость, озлобленность, как против сверстников, так и против окружающих взрослых. У таких подростков наблюдается либо максимально положительная, либо максимально отрицательная самооценка, преобладание защитных механизмов над другими механизмами, регулирующими поведение. Особенности агрессивного поведения подростков обусловлены половым созреванием, показатели которого определяют границы подросткового периода. Говоря о

проявлениях агрессии в подростковом возрасте необходимо учитывать гендерные различия, а также тот факт, что подросток растет в семье.

### 1.3 Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

Психокоррекция – одно из главных направлений деятельности образовательного учреждения. Для психолога актуальна проблема взаимодействия с педагогическим коллективом. Психолого-педагогическая коррекция – это форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основанная на системе психологических воздействий с целью исправления нарушений психического развития ребенка с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития [53]. Коррекционная работа также направлена на создание условий для полноценного психического развития каждого ребенка в образовательном учреждении и семье.

Изучением специфики и особенностей организации психокоррекционной работы занимались как зарубежные исследователи А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э. Фромм и др., так и отечественные Г.С. Абрамова, Г.В. Бурменская, О.И. Ефремова, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс, Т.Д. Молодцова, Р.С. Немов, Р.С. Овчарова, А.А. Осипова, М.М. Семаго, Н.Я. Семаго и др. [29].

Коррекционные цели могут иметь три направления:

1. Оптимизация социальной ситуации развития подразумевает организацию «поддерживающей среды» и изменения отношений взрослых к детям и подросткам, информируя их о его состоянии и возможностях. Опора на родителей и педагогов осуществляется с целью изменения системы требований и подкреплений в актуальной ситуации развития

подростка [28]. Оптимизация социальной ситуации развития предполагает нормализацию общения обучающегося в сферах социальных отношений (учитель, воспитатель и т. д.) и межличностных отношений (родители, близкие родственники, значимые сверстники).

2. Развитие доступных ребенку видов деятельности через формирование значимых мотивов и способов действий в определенной предметной деятельности. Актуализация продуктивных видов детской деятельности. Овладение ведущей для каждого возрастного этапа видом деятельности [24].

3. Формирование соответствующих возрасту психологических новообразований с опорой на знание периодизации психического развития ребенка. Формирование предполагает создание такой структуры коррекционно-развивающей работы с ребенком, где в ходе освоения ведущей деятельности (с элементами деятельности предыдущего возрастного этапа, например, игровой) происходит необходимое доформирование «прежних» новообразований и формирование «будущих» новообразований [53].

Задачи коррекционной работы могут быть поставлены только на основании диагностического обследования, оценки зоны ближайшего развития и тех коррекционно-педагогических средств, которые следует применять, чтобы поднять ребенка на более высокий уровень психического развития.

О.А. Матвеева и Е.А. Львова предлагают следующие режимы использования индивидуальной и групповой форм работы по психолого-педагогической коррекции:

1. Первичный прием.
2. Коррекционная работа с ребенком в присутствии родителя.
3. Консультативный режим работы.
4. Коррекционно-развивающий тренинг при стабильной группе.

5. Работа с детьми в группе с меняющимся составом при гибкой программе [37].

Разработанная нами программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков – это, согласно приведенной выше классификации, коррекционно-развивающий тренинг при стабильной группе. Тренинг предполагает групповую работу. В частности, заранее составляется программа, диагностическое обследование до и после тренинга, работа с родителями и учителями с целью создания поддерживающей среды и получения обратной связи об эффективности работы в процессе и после тренинга [37].

Моделирование предполагает организацию, создание конкретной модели реализации определенных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их подлинность раскрывается через систему мер, осуществляемых конкретными исполнителями, которые извлекают для этого необходимые ресурсы [16].

Цель – одно из наиболее сложных понятий, изучению которого большое внимание уделяется в философии, психологии, кибернетике, теории систем. Анализ определений цели и связанных с ней понятий показывает, что в зависимости от стадии познания объекта, этапа системного анализа, в понятие «цель» вкладывают различные оттенки – от идеальных устремлений (чего должна достичь система в идеале) до конкретных целей – конечных результатов, достижимых в пределах некоторого интервала времени.

Целеполагание – начальный этап управления, который устанавливает основную цель и набор целей (дерево целей) в соответствии с назначением системы, стратегическими целями и характером задач [43].

Основным методом в построении структур целей и функций является метод «дерева целей».

«Дерево целей» – вид структуры целей. Термин был введен У. Черчменом, который предложил метод дерева целей в связи с проблемами принятия решений в промышленности. Термин «дерево» подразумевает формирование иерархической структуры, получаемой путем расчленения общей цели на подцели, а их – на более детальные составляющие, для наименования которых в конкретных приложениях используют разные названия: направления, проблемы, программы, задачи, а начиная с некоторого уровня – функции. Такая процедура получила в последующем название структуризации цели [38, с.106].

Метод «дерево целей» ориентирован на получения полной и относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений, т.е. такой структуры, которая на протяжении какого-то периода времени мало изменялась бы при неизбежных изменениях, происходящих в любой развивающейся системе.

«Дерево» состоит из целей нескольких уровней: генеральная цель, цели 1-го уровня (главные), цели 2-го уровня, цели 3-го уровня и так до необходимого уровня декомпозиции. Достижение генеральной цели предполагает реализацию главных целей, а реализация каждой из главных целей – достижение соответственно своих конкретных целей 2-го уровня и т.д. [38, с.107].

Построение «дерева целей» направлено на упорядочивание целей организации исследования. Ясность, понятность, конкретность, наглядная иерархичность достигаемых целей положительно влияет на процесс исполнения и конечный результат.

Представим разработанное нами «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков графически на рисунке 1.

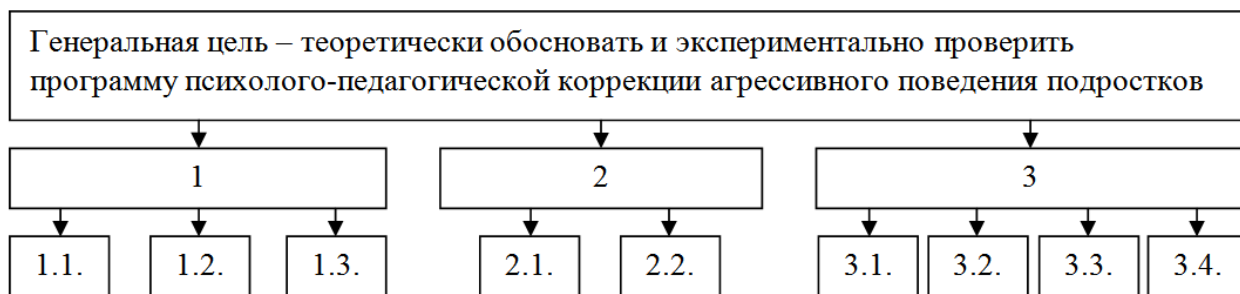


Рисунок 1 – «Дерево целей» по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

1 Изучить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

1.1 Раскрыть понятие «агрессивное поведение» в психолого-педагогической литературе.

1.2 Выявить особенности проявления агрессивного поведения в подростковом возрасте.

1.3 Составить и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

2 Организовать и провести исследование агрессивного поведения подростков.

2.1 Определить этапы, методы и методики исследования агрессивного поведения подростков.

2.2 Дать характеристику выборки, сделать анализ результатов констатирующего эксперимента по исследованию агрессивного поведения подростков.

3 Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

3.1 Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.



3.2 Представить анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.3 Разработать родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

3.4 Составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

С учетом «Дерева целей», мы составили модель по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков представлена графически на рисунке 2.

Для достижения поставленной цели были определены четыре блока:

1. Теоретико-методологический блок включает в себя цель нашего исследования. В блок включены теоретико-методологические подходы и принципы квалификационного исследования.

2. Диагностический блок отражает подготовку, проведение и обработку результатов исследования агрессивного поведения подростков. Для этого выбраны методики: методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки; методика диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера; тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут.

3. Коррекционный блок посвящен разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков. Представлены методы, формы и средства проведения коррекционных занятий с подростками. Методы: релаксация для снятия напряжения и положительного настроения на коррекционную работу; арт-терапия для выражения своего отношения к агрессивному поведению; групповая дискуссия для обсуждения эффективности способов коррекции и контроля агрессивного поведения подростков; тренинг-методы для сплочения группы, настроения на коррекционную работу, коррекцию агрессивного поведения.

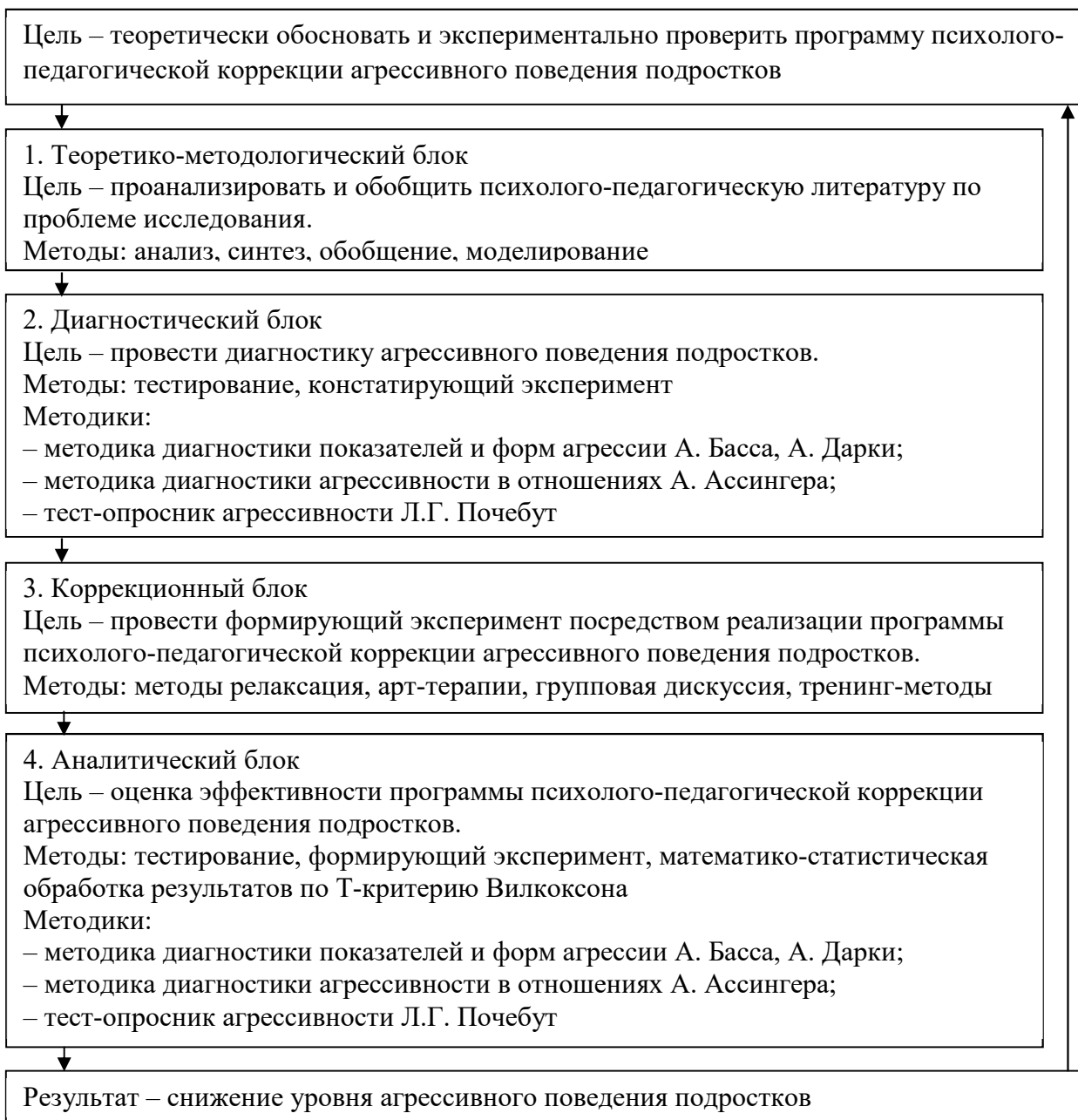


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков

4. Аналитический блок включает в себя осуществление повторной диагностики уровня агрессивности подростков, сопоставление и анализ результатов. При повторном исследовании агрессивного поведения подростков были применены ранее используемые методики: методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки; методика диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера; тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут. Проведение математико-статистической обработки полученных результатов по Т-критерию Вилкоксона.

Таким образом, опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, и с учетом разработанного дерева целей нами была сконструирована модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков. Мы обосновали ее цель и задачи, предположили желаемые результаты. Наша модель содержит четыре блока: теоретико-методологический, диагностический, коррекционный и аналитический. Сконструированная модель показывает необходимость разработки и внедрения программы коррекции агрессивного поведения подростков.

### Выводы по Главе 1

Таким образом, агрессивность и агрессия – разные понятия. Агрессия – это поведение, противоречащее нормам человеческого сосуществования в обществе, разрушение объектов нападения, физический дискомфорт для людей или психологический дискомфорт. Агрессивность – это личностная черта, выражающаяся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого человека как враждебное. Под агрессивным поведением следует понимать любую форму поведения, которая нацелена на то, чтобы причинить кому-то физический или психологический ущерб. В процессе изучения темы мы выяснили, что проявление агрессии всегда мотивировано, агрессивное поведение само по себе не является вредным видом поведения, а выступает в качестве защитного механизма в стрессовых ситуациях. Структура агрессивного поведения представляется сочетанием трех компонентов: познавательного, эмоционального и волевого.

Подростковый возраст характеризуется наличием устойчивого противоречия между потребностями подростка и его возможностями. Агрессивное поведение подростка часто вызвано стремлением удовлетворить свои потребности, из которых главная – это признание взрослых и сверстников. Главная личностная черта подростка – личностная

нестабильность, эмоциональная сфера подростка характеризуется повышенной возбудимостью, реактивностью, быстрой сменой настроения. Агрессивное поведение подросток может проявлять в тех случаях, когда ему недостает жизненного опыта, и он не может решить проблему иным путем. Мотивы агрессивного поведения и способы агрессии могут быть различны у подростков разного пола. В большинстве случаев, если не проводить коррекционной работы агрессия подростков может приводить к уходу из школы и проявлениям преступного поведения.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме позволил составить дерево целей и теоретически обосновать и разработать психолого-педагогическую модель коррекции агрессивного поведения подростков. Дерево целей подчиняется генеральной цели: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков. Психолого-педагогическая модель коррекции агрессивного поведения подростков состоит из следующих блоков: теоретико-методологический, диагностический, коррекционный и аналитический.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

В этом параграфе мы определим этапы исследования, выбрав методы и методики. Целью экспериментального исследования является исследование уровня агрессивного поведения подростков. Избранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход теоретико-экспериментального исследования, которое проводилось в несколько этапов:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, а также диссертационных работ по теме исследования; выявлено современное состояние проблемы; определены объект, предмет, задачи и сформулирована гипотеза исследования; выбраны методы исследования. На данном этапе изучение психолого-педагогической литературы проводилось по проблеме агрессивного поведения у подростков от 13 до 14 лет. Методы были выбраны с учетом возрастных особенностей и тематики исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Данный этап предусматривает экспериментальную проверку разработанных теоретических положений и технологий, внедрение полученных результатов в практику. Испытуемые подростки проходили психодиагностику с использованием трех методик. Затем результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и обобщены в общих таблицах. Этап также включал в себя подготовку стимульного материала и инструкции по его проведению, выявление круга испытуемых, выработку алгоритма экспериментальных действий, проведение констатирующего эксперимента, обработку его результатов, разработку и реализацию программы коррекции.

3. Контрольно-обобщающий этап: повторная диагностика агрессивного поведения подростков, анализ и обобщение результатов исследования, выражение их в виде диаграмм и сведение в общие таблицы, выводы, проверка гипотезы, проведение математической статистики, разработка рекомендаций для педагогов и родителей по коррекции агрессивного поведения.

В исследовании были использованы теоретические, эмпирические и статистические методы.

1. Теоретические методы: анализ и синтез, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, целеполагания, моделирования.

2. Эмпирические методы: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки; методика диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера; тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут.

3. Методы математико-статистического анализа данных: Т-критерий Вилкоксона.

Анализ (в психологии) – выделение в исследуемом объекте различных его сторон, составных элементов, свойств, взаимосвязей и взаимоотношений, проще говоря – это дробление изучаемого объекта на разнообразные компоненты [56].

Синтез – мыслительная операция, которая заключается в соединении различных признаков объекта или процесса, выделенных на предшествующей стадии анализа, в некую систему с воспроизведением иерархических связей, свойственных реальным объектам [56].

Обобщение является одной из основных особенностей когнитивных процессов, которая идентифицирует и фиксирует относительно устойчивые, инвариантные свойства объектов и их взаимосвязи [59, с.178].

Моделирование – это деятельность по построению и изучению моделей для указанных целей. Моделирование также является одним из способов научного познания и теоретическим методом исследования процессов и состояний при помощи реальных или идеальных, прежде всего математических, моделей [59, с.165].

Эксперимент (в психологии) является одним из основных методов научного познания, с помощью которого явления действительности изучаются в условиях контроля и управления. В психолого-педагогических исследованиях эксперимент направлен на выявление изменений в поведении человека с помощью систематических манипуляций с условиями, определяющими это поведение. В отличие от метода наблюдения, эксперимент создает особые условия, необходимые для возникновения процессов [5, с.518].

Констатирующий эксперимент является основным видом эксперимента, при котором фиксируются изменения одной или нескольких автономных переменных, и определяется их воздействие на зависимые переменные [10].

Формирующий эксперимент – метод прослеживания реорганизаций психики в процессе активного воздействия исследователя на участника эксперимента. Целью данного метода является воспитание и формирование всевозможных сторон психики человека, а также уровней его деятельности и т.д. [15].

Тестирование – это метод психологической диагностики, который использует стандартизированные вопросы и задания (тесты) с определенной шкалой значений. Используется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [11].

Тест – это стандартизированная задача или задачи, которые конкретно связаны друг с другом и позволяют определить степень серьезности исследуемого субъекта, его психологические характеристики и отношение к определенным объектам. Определенная количественная характеристика

обычно получается в результате тестов, которые показывают меру серьезности характеристики, изученной у подростка. Он должен соответствовать стандартам, установленным для этой категории предметов. Поэтому с помощью теста определяется существующий уровень развития данного свойства в объекте исследования и сравнивается со стандартом или с развитием этого качества у субъекта в предыдущем периоде.

Все методы должны выполняться полностью, используя один метод для компенсации другого. Комплексная диагностика с методами позволяет психологу продемонстрировать преимущественно достоверную картину.

Для исследования агрессивности была использована методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого). Эта методика широко используется в зарубежных исследованиях, в которых подтверждаются его высокие валидность и надежность. Опросник используется и в отечественных работах.

Задачи диагностики:

1. Продиагностировать уровень агрессивности у подростков.
2. Из выявленных форм агрессии выделить среднее значение, чтобы в дальнейшем использовать эти значения в расчетах.

Применение данной методики в работе с учащимися школы было достаточно диагностичным и конструктивным для последующей коррекционной работы.

По методике определяем следующие виды агрессии:

- 1) физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица;
- 2) косвенная агрессия – агрессия, которая окольным путем направлена на другое лицо, – злобные сплетни, шутки, так и агрессию, которая ни на кого не направлена, – взрыв ярости, проявляющийся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т.д.;
- 3) склонность к раздражению – готовность (при малейшем возбуждении) к проявлению вспыльчивости, резкости, грубости;



4) негативизм – оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета или руководства;

5) обида – зависть или ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания;

6) подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред;

7) вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятие, ругань);

8) чувство вины – эта шкала выражает возможное убеждение человека в том, что он – плохой, поступает зло и свидетельствует о наличии у него угрызений совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». В качестве адаптации методики, процедура проведения была разделена на два учебных дня, также вместо искомым ответов «да» или «нет», испытуемые отвечали символами «+» или «-». Тестовый материал и ключ представлен в Приложении 1.

Цель методики диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера – выявление уровня агрессивности у подростков.

Задачи диагностики:

1. Продиагностировать уровень агрессивности у подростков.
2. Выявление личностных особенностей подростков.

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношениях со своими одноклассниками, и легко ли им общаться с ним.

Методика «Тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут» создавалась для идентификации типов и степени агрессии. Агрессивное поведение рационально рассматривать как противоположное поведению адаптивному.

Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с одноклассниками, педагогами, родителями и с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий участников процесса.

Агрессивное поведение в данной методике рассматривается как противоположное адаптивному. Опросник содержит 40 вопросов, на каждый из которых возможно выбрать только один возможный вариант между «да» и «нет».

Данная методика подразделяет выявленную агрессию на 5 шкал:

– вербальная агрессия (ВА) – Словесные оскорбления и агрессивный тон;

– физическая агрессия (ФА) – применение физической силы в сторону человека;

– предметная агрессия (ПА) – Срыв агрессии на окружающих человека предметах;

– эмоциональная агрессия (ЭА) – Подозрительность, враждебность по отношению к человеку, которая явно проявляется;

– самоагрессия (СА) – Собственный разлад.

Метод математико-статистического анализа данных – метод Т-критерий Вилкоксона – применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью будет выявлено, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка; и сдвиги между вторым и первым замерах тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне.

Суть метода состоит в том, что сопоставляется выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого сначала ранжируются все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги.

Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны.

Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Первоначально исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом – сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Таким образом, обозначенные этапы и выбранные методы и методики отвечают критериям качества и подходят для диагностики уровня агрессивного поведения подростков; соответствуют теме работы, и возрасту испытуемых.

## 2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования

Экспериментальное исследование по изучению уровня агрессивного поведения подростков проводилось на базе МБОУ СОШ № 129 г. Челябинска. Общий объем выборки составил 25 подростков: 13 мальчиков и 12 девочек, учащихся 7 «А» и 7 «Б» классов. Средний возраст: 13-14 лет.

Классы очень активные, креативные. Большинство подростков склонны к лидерству. В результате в классах возникают конфликты, потому что каждый лидер, имеющий свою точку зрения, не хочет сдаваться. Активные, легкие на подъем, большинство не боятся высказать свое мнение. Классы открыты для контактов, большинство подростков общительны.

Отдельных микро групп учащихся нет. Поведение учащихся на занятиях не зависит от контроля преподавателя. Общий уровень подготовки

к занятиям – средний. Отношение коллектива с преподавателями – доброжелательно-деловые. В среднем уровень обучающихся, подготовленных к занятиям, составляет 70%.

Во время совместной работы было легко найти «общий язык» с подростками, а также убедить их в необходимости разрешения конфликтов на начальном этапе.

Несмотря на различия в классах, подростки заинтересованы в совместной работе и стремятся сплотить класс. В ходе работы они проявляли растущий интерес к тренировкам. Любопытно. Проявляли интерес к самопознанию. Склонны к анализу, рассуждениям.

Большинству ученикам нужно некоторое время, чтобы установить эмоциональные контакты. Подростки склонны к защитному поведению, разрушительному самоутверждению, а также к ослаблению негативных эмоций в конфликтных ситуациях. Для некоторых подростков в экстремальных ситуациях передача ответственности другим и оставление на заднем плане.

Для исследования агрессивности подростков была использована методика Басса и Дарки, результаты которой представлены на рисунке 3, рисунке 4. Данные, полученные в результате, приведены в таблице 1 Приложения 2.

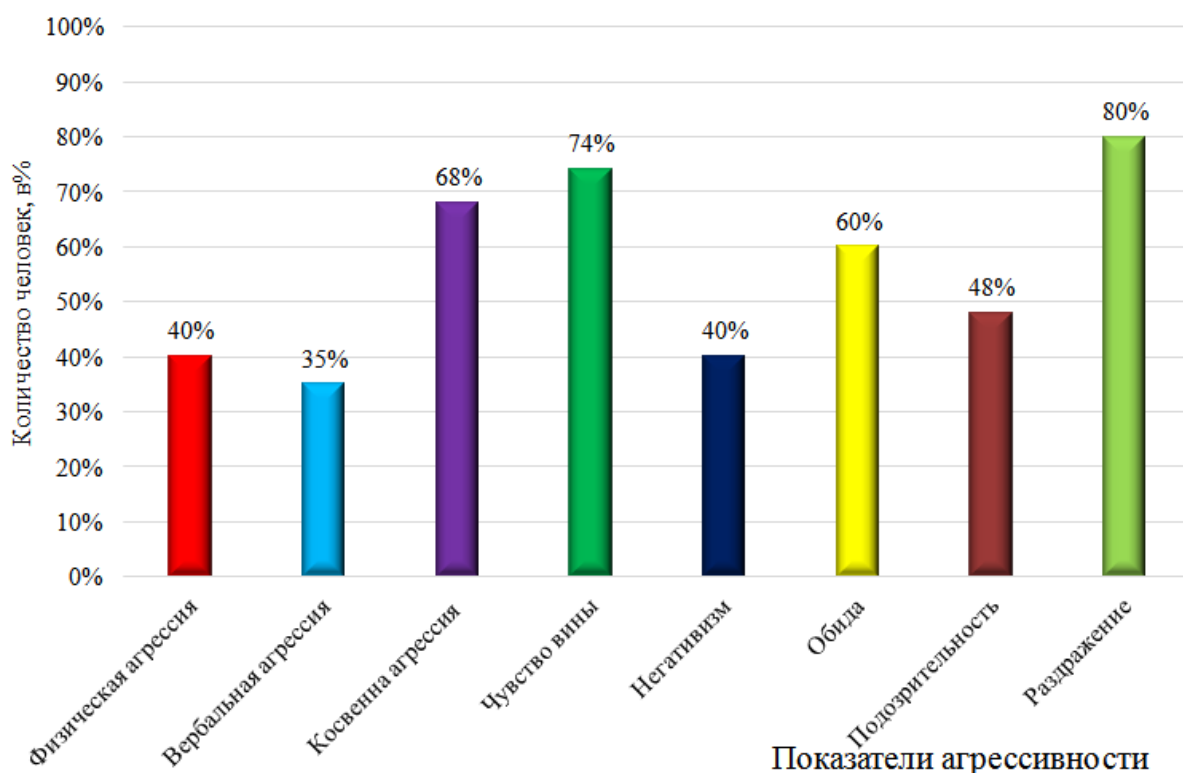


Рисунок 3 – Результаты исследования форм агрессии подростков по методике «Диагностика показателей и форм агрессии» А. Басса, А. Дарки

На основе показателей, показанных на рисунке 3, можно сделать следующий вывод:

— 80% (20 испытуемых) склонны к раздражению, проявлению вспыльчивости, грубости. Обычно такие люди импульсивны, резки и вспыльчивы;

— 74% (19 испытуемых) чувствуют себя виноватыми, это выражается в возможной убежденности человека в том, что он плохой человек, что он делает зло, а также испытывает угрызения совести. Вина, по сути, является агрессией, но она направлена на нас самих – это самоуничтожение, стремление к наказанию;

— 68% (17 респондентов) имеют косвенную агрессию, такой вид агрессии окольным путем направлен на другое лицо (агрессия без направленности);

— 60% (15 респондентов) демонстрируют обиду, которое проявляется в форме зависти и ненависти к другим из-за чувства гнева,

неудовлетворенности кем-либо или целым миром реальными или воображаемыми страданиями;

— 48% (12 подростков) склонны к подозрению, они обычно чувствуют себя подозрительно и осторожно с другими, эти люди привыкли верить, что другие люди намерены причинить вред;

— 40% (10 испытуемых) склонны чувствовать негативность, которая проявляется в оппозиционной форме поведения, обычно направленной против власти или руководства, от пассивного сопротивления активной борьбе, против устоявшихся традиций, требований, правил и законов;

— 35% (9 респондентов) свойственна вербальная агрессия, такие люди, как правило, выражают негативные чувства через крики и визг; от них можно услышать ругательства, угрозы, обвинения, негативные отзывы и критику, как правило, агрессия скрыта и проявляется в уничижительном давлении на адресата, но без открытого проявления враждебных эмоций;

— 40% (10 респондентов) имеют физическую агрессию, эти люди могут использовать физическую силу для других, замахиваться, чтобы нанести удар, схватить противника за одежду, угрожать безошибочными жестами, ударить, атаковать, нанося легкие и серьезные травмы.

Общий уровень агрессивности представлен на рисунке 4. Исходя из этого, мы можем сделать вывод:

— 48% (12 испытуемых) имеют высокий уровень агрессии; обычно это проявляется в неконтролируемых эмоциях, вспышках гнева, криках и, возможно, применение физической силы;

— 32% (8 испытуемых) выявили норму агрессии; эти люди умеренно агрессивны, они обычно сбалансированы, не склонны к жестокости;

— 20% (5 испытуемых) вообще не подвержены агрессии, они очень миролюбивы, вероятно, из-за отсутствия уверенности в своих силах и способностях;

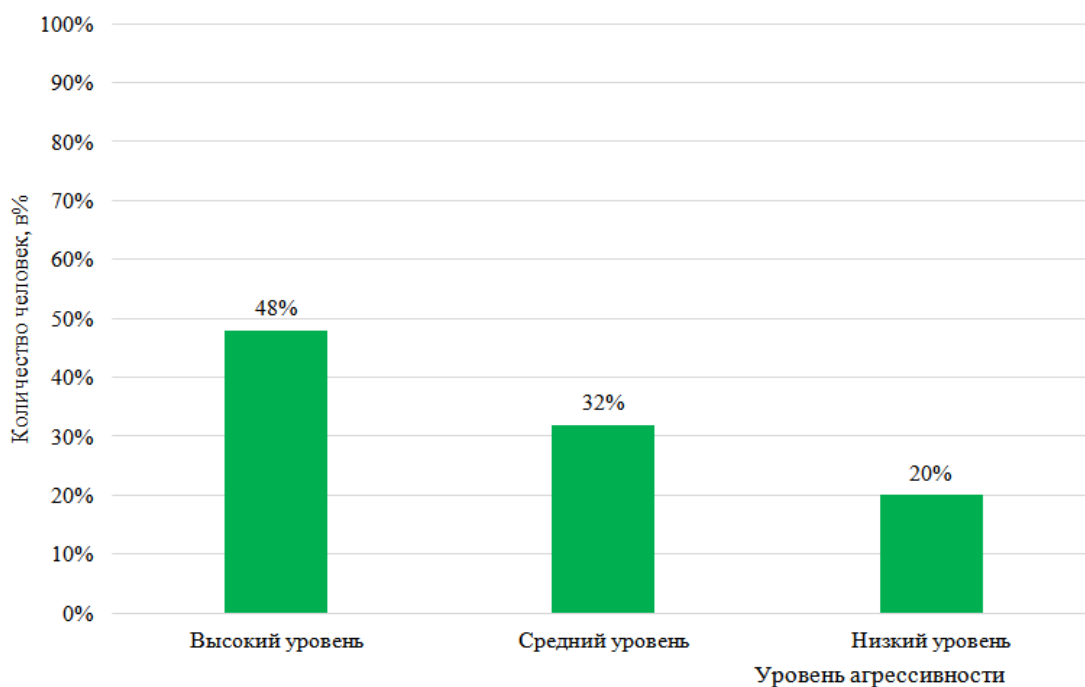


Рисунок 4 – Результаты исследования общего уровня агрессивности подростков по методике «Диагностика показателей и форм агрессии» А. Басса, А. Дарки

Исследуем агрессивность в отношении у той же группы подростков при помощи методики А. Ассингера. Данные, полученные в результате, приведены в таблице 2 Приложения 2.

Результаты исследования представлены на рисунке 5.

Полученные результаты показали следующее:

— более высокий уровень агрессии набрали в эксперименте 40% респондентов (10 испытуемых); эти подростки излишне агрессивны, при том нередко бывают неуравновешенным и жестоким по отношению к окружающим им людям; подростки пытаются добраться до лидерских «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих, поэтому их не удивляет неприязнь одноклассников: при малейшей возможности они стараются их наказать;

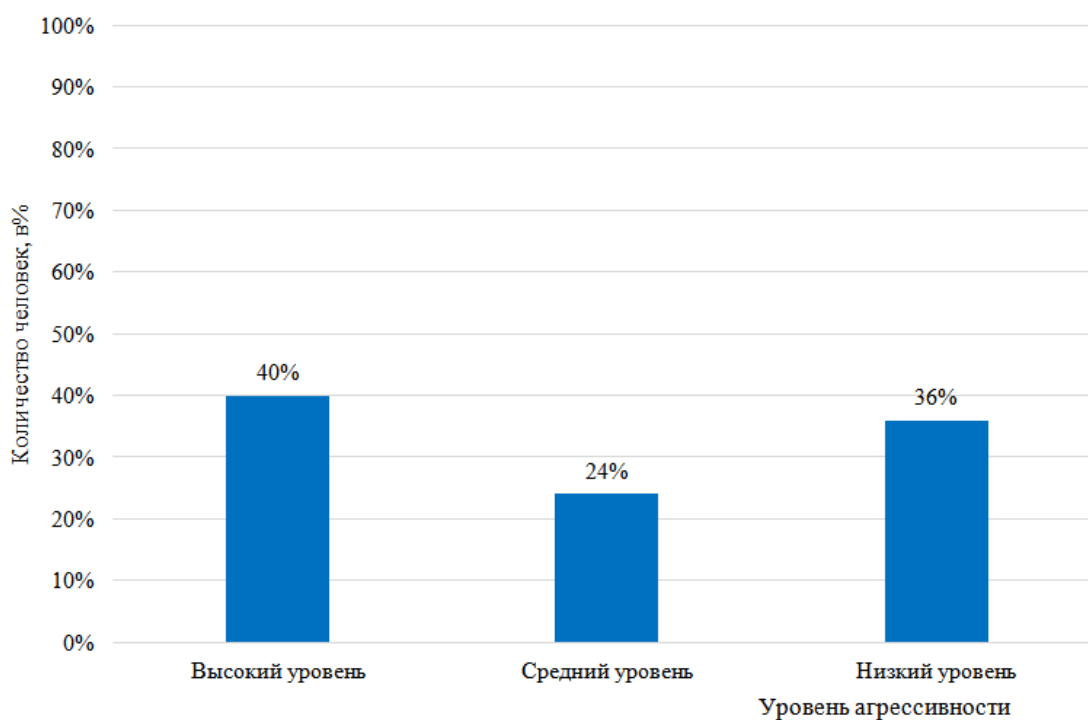


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня агрессивности подростков по методике «Диагностика агрессивности в отношениях» А. Ассингера

— средний (умеренный) уровень агрессивности выявлен у 24% респондентов (6 испытуемых); умеренно агрессивны, но вполне успешно идут по жизни, поскольку в них достаточно здорового честолюбия и самоуверенности; эти личности соблюдают однообразный ритм, избегают соперничества; им свойственно спокойствие, поэтому их тревожность умеренная, либо низкая, они также спокойны к собственным неудачам, поэтому их стремления к победам и успехам умеренные;

— низкий уровень выявлен у 36% респондентов (9 испытуемых), такие дети чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях; и все же больше решительности им не помешает.

При этом 56% опрошенных (14 испытуемых) склонны к ее деструктивным проявлениям, 36% подростков (9 испытуемых) – к замкнутости, однако, данные параметры не связаны с их уровнем агрессивности.



Далее был определен уровень агрессивности у данной группы подростков по методике агрессивности Л.Г. Почебут. Данные, полученные в результате, приведены в таблице 3 Приложения 2.

Результаты диагностики представлены на рисунке 6.

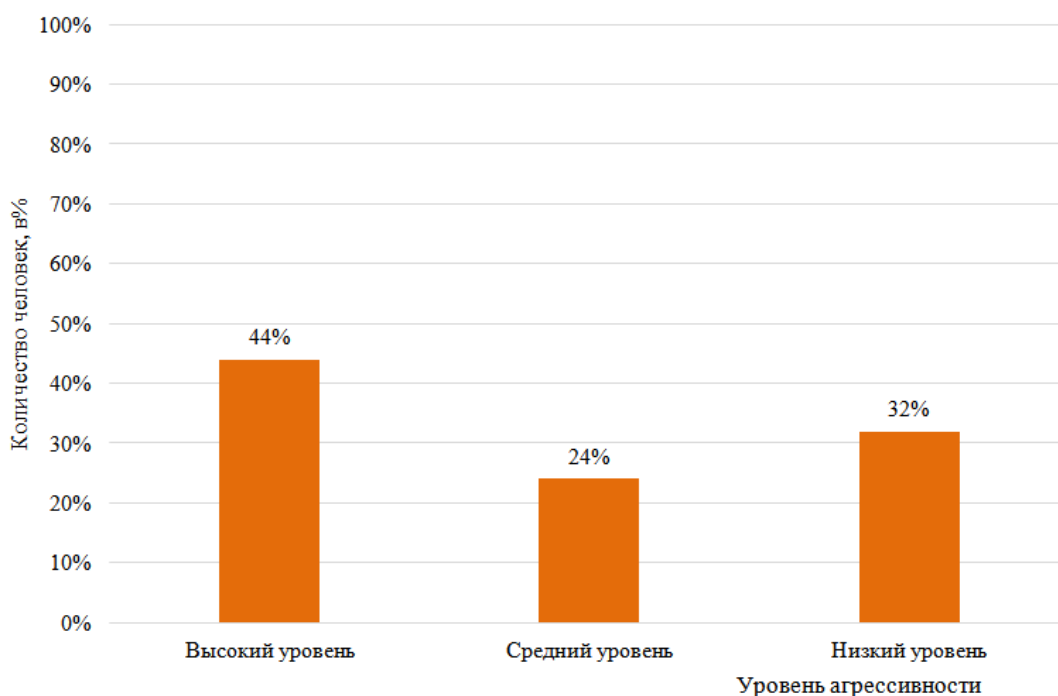


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня агрессивности подростков по методике «Тест-опросник агрессивности» Л.Г. Почебут

Данная методика наглядно показывает, поведение в стрессовых ситуациях и особенности адаптации подростка в новой социальной среде:

— высокий уровень агрессивного поведения был выявлен у 44% подростков (11 испытуемых), что говорит об употреблении словесных оскорблений, физической агрессии большинством подростков в данной группе; данным подросткам свойственна излишняя агрессия, таким учащимся характерна раздражительность, вспыльчивость, нетерпимость, также их адаптационные возможности характеризуются низким уровнем, они обусловлены невысокой требовательностью к себе, поэтому в поведении у данных подростков наблюдается ярко выраженное агрессивное поведение, сопровождающееся острыми психическими реакциями; также им характерно эмоциональное отчуждение в общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью и неприязнью;

— у 24% подростков (6 испытуемых) преобладает средний уровень агрессивного поведения и адаптивности, это обычно выражается в спонтанности высказываний, проявления вербальной агрессии, слабой способности к торможению действий, направленных на физическую агрессию; в основном этим подросткам свойственно спокойствие, уравновешенность, самоуверенность и высокие либо средние адаптивные возможности, которые характеризуются быстрой ориентировкой в непредвиденных условиях, такая личность не боится попасть в незнакомые ситуации и места, также они быстро принимают решения и условия;

— низкий уровень наблюдается у 32% подростков (8 испытуемых), он обычно обусловлен редкими проявлениями вербальной и физической агрессии, только в эмоционально окрашенных ситуациях, что случается довольно редко.

Обобщенные результаты по трем используемым методикам представлены в таблицах 1, 2, 3 Приложения 2. В программе психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков будут участвовать все ученики исследуемых седьмых классов.

## Выводы по Главе 2

Таким образом, организация исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков проходила в три этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий. Во время прохождения этих этапов были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ литературы, синтез, моделирование, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, психологическое тестирование, математическая обработка результатов). Для первичного среза использовались методики: методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки; методика диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера; тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут. Для

подтверждения гипотезы было сформировано и проведено исследование уровня агрессивного поведения подростков среди 25 учащихся 7 »А» и 7 »Б» классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 129 г. Челябинска».

В ходе констатирующего эксперимента выявлено, что по методике диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки у 32% (8 испытуемых) – индекс агрессивности находится в пределах нормы, высокий уровень индекса агрессивности – у 48% подростков (12 испытуемых) и низкий характерен 20% подростков (5 испытуемых).

По методике диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера у 24% подростков (6 испытуемых) средний уровень несдержанности, высокий уровень у 40% подростков (10 испытуемых), низкий уровень у 36% испытуемых подростков (9 испытуемых).

По тест-опроснику агрессивности Л.Г. Почебут было выявлено, что у 24% учеников-подростков (6 испытуемых) преобладает средний уровень агрессивного поведения, у 44% исследуемых подростков (11 испытуемых) – высокий уровень агрессивного поведения, и у 32% опрошенных учеников (8 испытуемых) учащихся наблюдается низкий уровень.

Полученные результаты были обработаны и выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы Приложения 2.

Благодаря результатам проведенной методики диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки; методики диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера; тест-опросника агрессивности Л.Г. Почебут были выявлены подростки с высоким уровнем агрессивного поведения. Поэтому представляется необходимым организация и реализация программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков. Необходимо научить современных подростков навыкам позитивного общения, взаимодействия с другими членами общества, умения находить альтернативные мирные пути решения конфликтов. Большую важность приобретают навыки совместной работы,

по этой причине следует особое внимание уделить предупреждению и коррекции агрессивности у подростков в рамках школы.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

#### **3.1 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков**

Агрессия выступает серьезной социальной проблемой на современном этапе, может проявляться как в мелких семейных ссорах, так и в острых конфликтах на национальном уровне. Актуальность исследуемой темы не исчерпана. Повышающийся уровень преступности, войны, терроризм обостряют интерес к природе агрессии. Такая напряженность в социальной, экономической и идеологической сфере определяет увеличение проявлений агрессии у современных подростков [18].

С целью осуществления коррекции агрессивного поведения подростков была разработана программа, в основе которой лежат игры, дискуссии, тренинг предназначенные для снижения уровня агрессии.

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков построена на основании работ, авторами которых являются Е. А. Львова, Г. И. Макарычева, А.И. Макеева, О. А. Матвеева, В.В. Цветикова [35; 36; 37].

Цель психолого-педагогической программы коррекции – снижение агрессивного поведения подростков.

Задачи программы:

1. Дать подростку возможность осознать неконструктивность его агрессивного поведения.
2. Научить подростка понимать интересы других людей и переживать их состояния.
3. Выработать у подростка умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать свои агрессивные реакции.

4. Сформулировать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

5. Повысить уровень самоконтроля и саморегуляции, развить позитивную самооценку.

Направленность программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков:

1. Учебная направленность: познакомить подростка с понятием «агрессия», формами проявлениями агрессии.

2. Развивающая направленность: развивать эмоции для овладения саморегуляцией, коммуникативные навыки, уровень эмпатии.

3. Воспитательная направленность: укреплять волевые качества, уверенность, развить позитивную самооценку.

Основные принципы, которые необходимо учитывать в реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков:

- подросток – субъект коррекционной работы;
- воздействие носит комплексный характер;
- обязательна мотивация к занятиям;
- информация, полученная в ходе тренинга от участников, не подлежит разглашению;
- занятия последовательные, в заявленных временных рамках;
- психолог регулирует объем собственного участия в зависимости от ситуации успеха или неуспеха подростка.

Программа рассчитана на подростков.

Длительность коррекционно-развивающего тренинга 1,5 месяца (10 занятий).

Занятия проводились 2 раза в неделю, в форме тренинга в кабинете, где участники могли свободно разместиться по кругу.

Количество в группе участников 10-12 человек.

Продолжительность одного занятия: 1-1,5 часа.

Методы, используемые в работе по программе психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков:

1. Беседа – метод активного словесного общения с целью отработки коммуникативных навыков.

2. Игротерапия – метод коррекции при помощи игры, позволяющий снять эмоциональное напряжение, наладить позитивный контакт в группе, проверить свое поведение в различных ситуациях.

3. Арт-терапия – метод коррекции, использующий художественное творчество, для выражения своих эмоций и чувств.

4. Психогимнастика – метод коррекции с использованием двигательной активности с целью снятия негативного эмоционального состояния, обеспечивающий налаживание контакта в группе и корректировку психологической замкнутости.

5. Рефлексия – анализ собственных чувств и эмоций, состояний и поведения, помогающий понять совершенный труд, вклад и определить эффективность данной работы.

Аудитория: 25 учащихся 7 «А» и 7 «Б» классов, из них 13 мальчиков и 12 девочек МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 129 г. Челябинска».

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия (5-10 минут).

2. Разминка с целью воздействия на эмоциональное состояние подростков, их активность, настрой на продуктивную деятельность, снятие психоэмоционального напряжения (5-10 минут).

2. Коррекционно-развивающий этап, содержащий психотехнические упражнения и приемы (45 минут).

3. Рефлексия с ретроспективной оценкой занятия в эмоциональном и смысловом аспектах (5-10 минут).

4. Ритуал прощания (5-10 минут).

Содержание занятий программы коррекции агрессивного поведения подростков представлено в Приложение 3.

Дадим краткую характеристику содержания занятий.

Занятие № 1:

– Цель: Знакомство с группой подростков, создание доверительной атмосферы, получение первичной информации.

– Задачи: Знакомство с целью и задачами работы; обсуждение принципов и правил совместной работы; установка контакта между психологом и подростками; преодоление психологического барьера в общении.

– Упражнения: «Познакомимся», «Тайны имени», «Здравствуйте», Мозговой штурм на тему «Агрессивное поведение», «Нарисовать свой гнев», «Аплодисменты».

– Продолжительность: 60 минут.

Занятие № 2:

– Цель: Осознание неконструктивности агрессивного поведения.

– Задачи: создать возможность для самореализации, самоутверждения; расслабить, снять напряжение, активизировать внимание, наблюдательность.

– Упражнения: «Приветствие», «Тропический ливень», «Неудобная ситуация», «Концентрические круги», «Самоконтроль внешнего выражения эмоций», «Я такой».

– Продолжительность: 90 минут.

Занятие № 3:

– Цель: Понимание опасности своей и чужой агрессивности.

– Задачи: Показать возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих, опасность гневных, агрессивных реакций; сформировать необходимость умения контролировать себя; познакомить с элементами самоконтроля внешнего проявления эмоций.



– Упражнения: «Приветствие», «Что делать с агрессией и гневом», «Вспоминаем эмоции», «Конфликтные пары», «Спустить пар», «Мир глазами агрессивного человека», «Комплимент».

– Продолжительность: 90 минут.

Занятие № 4:

– Цель: Помощь в осознании своих положительных личностных качеств.

– Задачи: создать позитивную эмоциональную атмосферу; повысить самооценку; снять эмоционального напряжение; выплеснуть агрессию с помощью двигательной активности.

– Упражнения: «Приветствие», «Впечатление», «Уверенное поведение», «Признание в любви», «Тик-так», «Бумажный бум».

– Продолжительность: 60 минут.

Занятие № 5:

– Цель: Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы.

– Задачи: Развитие навыков контроля эмоций; развитие навыка контроля негативного поведения; развитие отражения своих чувств и эмоций в позитивной форме.

– Упражнения: «Приветствие», «Волшебные заросли», «Ковер мира». «Довольный – сердитый», «Сдержи себя», «Давай поругаемся!», «Я хочу сказать спасибо».

– Продолжительность: 60 минут.

Занятие № 6:

– Цель: Снижение негативных переживаний.

– Задачи: Снятие эмоционального напряжения; использование активности для выплескивания эмоций.

– Упражнения: «Приветствие», «Пиктограммы», «Ящик с обидами», «Крикни громче», «Я такой какой я есть, я такой – каким бы я хотел быть», «Автомойка».

– Продолжительность: 60 минут.

Занятие № 7:

– Цель: Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия.

– Задачи: Снятие эмоционального напряжения; выражение негативных эмоций через вербализацию чувств; обучение навыкам эффективного взаимодействия.

– Упражнения: «Пожалуйста», «Плохое и хорошее», «Любовь и злость», «Шутливое письмо», «Агрессивное поведение», «Волшебный магазин», «Имена по кругу».

– Продолжительность: 90 минут.

Занятие № 8:

– Цель: Развитие навыков конструктивного решения конфликтов.

– Задачи: Познакомить со способами эффективного разрешения конфликтных ситуаций; отработать навыки поведения в дискуссии.

– Упражнения: «Приветствие», Метод мозгового штурма «Способы эффективного межличностного общения», «Негативные образы», «Прогноз погоды», «Хлопки по кругу», «Катастрофа в пустыне».

– Продолжительность: 60 минут.

Занятие № 9:

– Цель: Научить конструктивно отстаивать свое мнение, точку зрения.

– Задачи: Сформировать умение отстаивать свою точку зрения; расширить способы коммуникации.

– Упражнения: «Давайте поздороваемся», «Мои цели», «Кот Леопольд», «Моя критика», «Разные ответы», «Антистресс», «Поделись со мной».

– Продолжительность: 90 минут.

Занятие № 10:

– Цель: Закрепление способов конструктивного поведения.

– Задачи: Формирование доброжелательного отношения друг к другу; повторение способов преодоления агрессии; повышение уровня жизненного оптимизма.

– Упражнения: «Дракон ловит свой хвост», «Чего я достиг», «Подарок человечества», «Будущее», «Карусель», «Последняя встреча».

– Продолжительность: 90 минут.

Таким образом, нами была построена коррекционная программа, включающая 10 занятий. Критерий эффективности психолого-педагогической программы коррекции: снижение уровня агрессивного поведения подростков.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Завершив экспериментальную работу, в которой участвовали подростки – учащиеся седьмых классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 129 г. Челябинска», была проведена повторная диагностика.

Проанализировав индивидуальные результаты каждого учащегося по методике «опросник А. Басса - А. Дарки», нам удалось сгруппировать их в группы с высоким, средним и низким уровнем агрессивного поведения, что графически представлено на рисунке 6 и в таблице 4 Приложения 4.

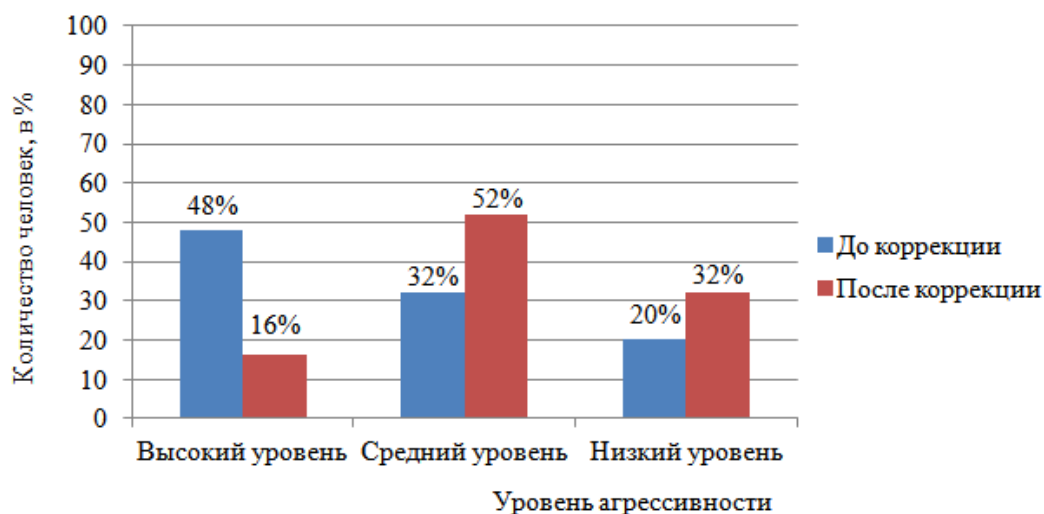


Рисунок 7 – Результаты исследования общего уровня агрессивности подростков по методике «Диагностика показателей и форм агрессии» А. Басса, А. Дарки до и после коррекции

По результатам вторичного исследования по методике диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки для проверки агрессивного поведения было выявлено, что у 16% респондентов (4 испытуемых) сохранился высокий уровень агрессивности, но у 32% подростков (8 испытуемых) этот уровень снизился, у них произошли положительные изменения. Испытуемые научились контролировать проявление агрессивного поведения в большинстве жизненных ситуаций.

После реализации коррекционной программы излишняя агрессивность в поведении сохранилась у 16% подростков (4 испытуемых). После проведения программы психолого-педагогической коррекции средний уровень агрессивности вырос на 20%, т.е. данный уровень агрессивности преобладает у 52% участников эксперимента (13 испытуемых), а оставшимся 32% подростков (8 испытуемых) свойственен низкий уровень агрессии.

Таким образом, проанализировав полученные результаты можно сказать, что у большинства подростков, после реализации программы психолого-педагогической коррекции, высокий уровень агрессивности снизился, низкий уровень увеличился – мы можем утверждать, что наша программа результативна, поскольку мы провели коррекцию агрессивного поведения. Это связано с тем, что в результате проведенных коррекционных занятий подростки приобрели мотивацию, стимул к деятельности, а также раскрепостились, почувствовали свою силу, значимость, обрели уверенность в себе, нашли в себе положительные качества и энергетические ресурсы.

Проанализировав индивидуальные показатели каждого учащегося по методике диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера, проведенной вторично, после коррекции, были получены данные, представленные на рисунке 8 и в таблице 5 Приложения 4.

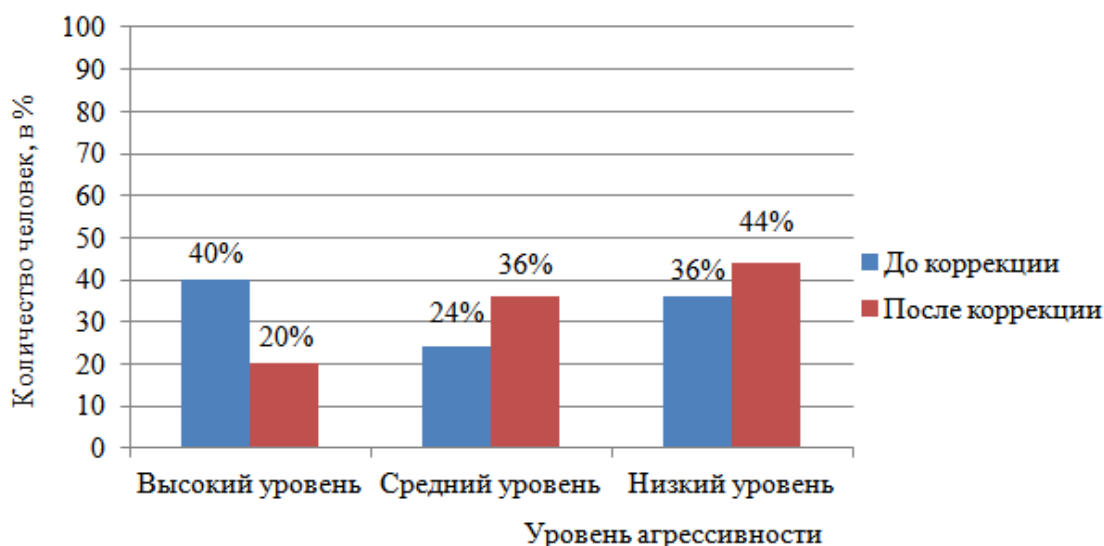


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня агрессивности подростков по методике «Диагностика агрессивности в отношениях» А. Ассингера до и после коррекции

После реализации комплекса коррекционных занятий на снижение уровня агрессивности подростков группу с высоким уровнем агрессивности составляют лишь 20% подростков (5 испытуемых), что на 20% меньше по сравнению с первичной диагностикой. Средний уровень характерен 36% подростков (9 испытуемых), низкий выявлен у 44% подростков (11 испытуемых), что говорит о том, что наша программа психолого-педагогической коррекции оказала влияние в положительную сторону на респондентов. Это свидетельствует о том, что подростки адекватно реагируют в конфликтных ситуациях, сдерживают агрессивные реакции и управляют своими эмоциями и поведением.

Проанализировав индивидуальные показатели каждого учащегося по тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут на втором этапе, были получены данные – рисунок 9, таблица 6 Приложения 4.

Высокий уровень агрессивности в исследуемой группе семиклассников снизился на 28%, то есть 7 подростков научились сдерживать свою агрессивность. Повторная диагностика после реализации программы помогла выявить высокий уровень агрессивности у 16% подростков (4 испытуемых), средний уровень у 44% подростков

(11 испытуемых), низкий уровень у 40% подростков (10 испытуемых). Это позволяет нам судить о том, что коррекция агрессивного поведения была полезна и дала результаты, так как разница в уровнях агрессивного поведения проявляется. Подростки пересмотрели неконструктивность агрессивного поведения, и готовы вести себя сдержанно и спокойно реагировать в конфликте.

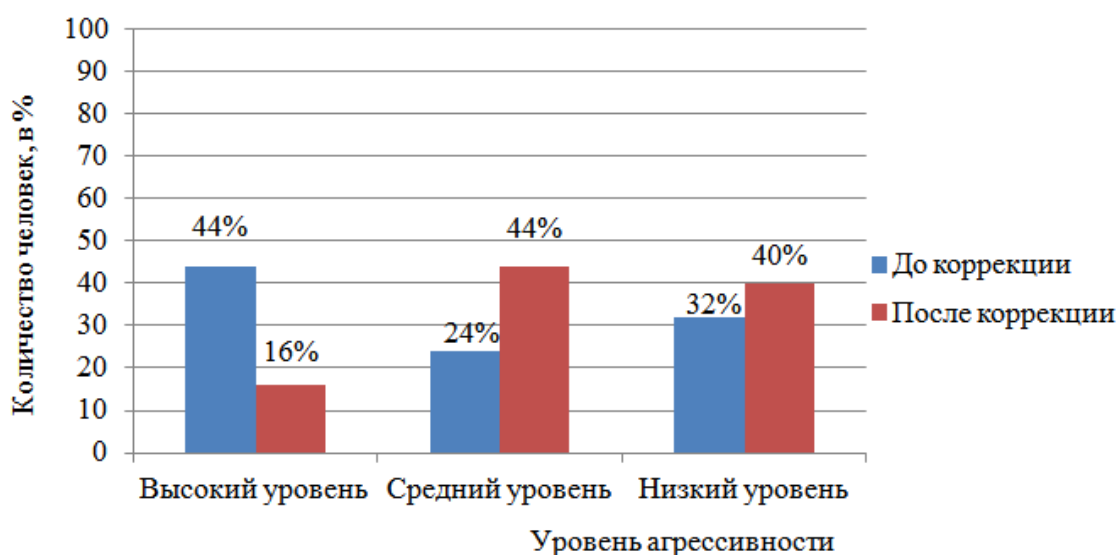


Рисунок 9 – Результаты исследования уровня агрессивности подростков по методике «Тест-опросник агрессивности» Л.Г. Почебут до и после коррекции

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень агрессивного поведения подростков снизится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня агрессивного поведения подростков отдельно по каждой из трех использованных методик.

Сначала была вычислена разность между индивидуальными значениями в первом и во втором замерах («до»; «после»). Был определен «типичным» сдвигом и сформулированы гипотезы.

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня агрессивного поведения у подростков не превосходит интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня агрессивного поведения у подростков превосходит интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

Разности были переведены в абсолютные величины и записаны отдельным столбцом. Абсолютные величины разностей были проранжированы, мы начисляли меньшему значению меньший ранг. Проверили совпадение полученной суммы рангов с расчетной суммой по формуле (1):

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2}, \quad (1)$$

где  $n$  – сдвиги.

Далее были выделены ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении, в нашем случае «нетипичным» сдвигом считался положительный сдвиг, т.к. он встречался реже отрицательного.

За нетипичный сдвиг было принято увеличение значения.

Была подсчитана сумма этих рангов по формуле (2):

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_r, \quad (2)$$

где  $R_r$  – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

Критические значения  $T$  брались из таблицы критических значений  $T$ -критерия Вилкоксона отдельно для данных по каждой методике при погрешности в 1% и при погрешности в 5%, т.к. количество подростков, у которых произошли изменения, разнятся. Рисунки с осями значимости также представим отдельно для данных по каждому диагностическому инструменту.

Представим расчет и окончательный итог расчета математико-статистического метода.

1. Сопоставление данных по первичной и повторному срезу по методике диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки. Данные представлены в таблице 5 Приложения 4.

Определяем критические значения  $T$  для  $n=19$  (сдвиги):

$$\begin{cases} T_{кр} = 37 (p \leq 0.01) \\ T_{кр} = 53 (p \leq 0.05) \end{cases}$$

Сумма по столбцу рангов равна 190.

Проверим верность составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+19)19}{2} = 190 \quad (1)$$

Ранжирование произведено правильно (суммы по столбцу и контрольная равны).

За нетипичный сдвиг было принято уменьшение значения.

$$T_{эмп} = \sum Rr = 4+4+4 = 12 \quad (2)$$

В данном случае эмпирическое значение  $T_{эмп}$  попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

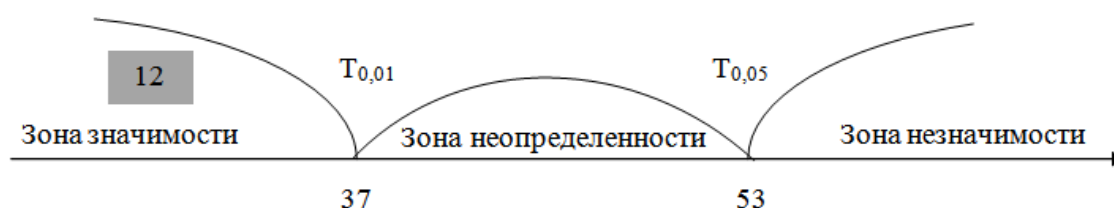


Рисунок 10 – Ось значимости интервал

$T_{эмп}$  равно 12 и находится в зоне значимости (погрешность в 1%), соответственно, принимается альтернативная гипотеза: интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня агрессивного поведения у подростков превосходит интенсивность сдвигов в сторону его повышения. Следовательно, значимые сдвиги в снижении уровня агрессивного поведения подростков до и после проведения психолого-педагогической программы коррекции присутствуют. Таким образом, изменения, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми.

2. Сопоставление данных по первичной и повторному срезу по методике диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера. Данные представлены в таблице 6 Приложения 4.

Определяем критические значения  $T$  для  $n=17$  (сдвиги):



$$\begin{cases} T_{кр} = 27 (p \leq 0.01) \\ T_{кр} = 41 (p \leq 0.05) \end{cases}$$

Сумма по столбцу рангов равна 153.

Проверим верность составления матрицы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+17)17}{2} = 153 \quad (1)$$

Ранжирование произведено правильно (суммы по столбцу и контрольная равны).

За нетипичный сдвиг было принято уменьшение значения.

$$T_{эмп} = \sum R_i = 4+4+4+4 = 16 \quad (2)$$

В данном случае эмпирическое значение  $T_{эмп}$  попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

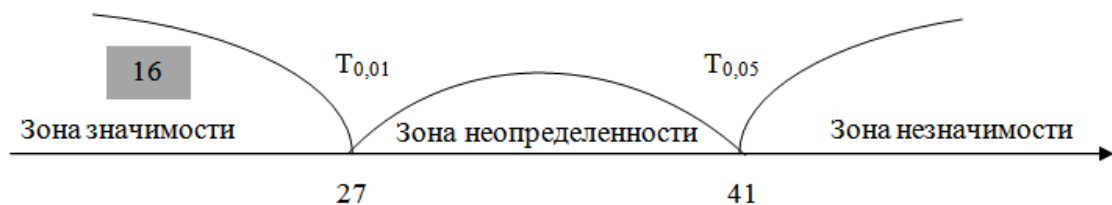


Рисунок 11 – Ось значимости

$T_{эмп}$  равно 16 и находится в зоне значимости (погрешность в 1%), соответственно, принимается альтернативная гипотеза: интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня агрессивного поведения у подростков превосходит интенсивность сдвигов в сторону его повышения. Итак, значимые сдвиги в снижении уровня агрессивного поведения подростков до и после проведения психолого-педагогической программы коррекции присутствуют. Таким образом, изменения, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми.

3. Сопоставление данных по первичной и повторному срезу по тест-опроснику агрессивности Л.Г. Почебут. Данные представлены в таблице 7 Приложения 4.

Определяем критические значения  $T$  для  $n=15$  (сдвиги):

$$\begin{cases} T_{кр} = 19 (p \leq 0.01) \\ T_{кр} = 30 (p \leq 0.05) \end{cases}$$

Сумма по столбцу рангов равна 120.

Проверим верность составления матрицы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120 \quad (1)$$

Ранжирование произведено правильно (суммы по столбцу и контрольная равны).

За нетипичный сдвиг было принято уменьшение значения.

$$T_{\text{ЭМП}} = \sum Rr = 3 + 3 = 6, \quad (2)$$

В данном случае эмпирическое значение  $T_{\text{ЭМП}}$  попадает в зону значимости:  $T_{\text{ЭМП}} < T_{\text{кр}}(0,01)$ .

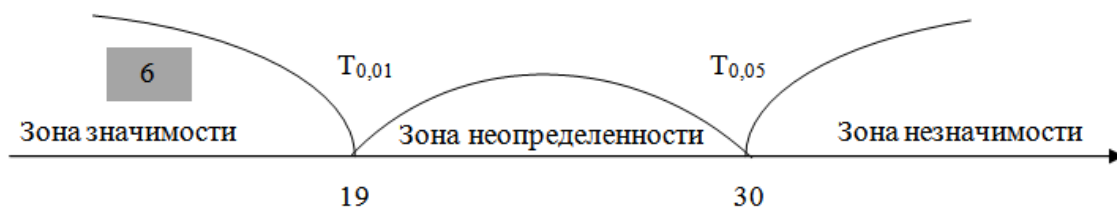


Рисунок 12 – Ось значимости

$T_{\text{ЭМП}}$  равно 6 и находится в зоне значимости (погрешность в 1%), соответственно, принимается альтернативная гипотеза: интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня агрессивного поведения у подростков превосходит интенсивность сдвигов в сторону его повышения. Таким образом, значимые сдвиги в снижении уровня агрессивного поведения подростков до и после проведения психолого-педагогической программы коррекции присутствуют. Таким образом, изменения, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми.

### 3.3 Рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков

В рамках выпускной квалификационной работы нами было проведено изучение агрессивного поведения подростков. Анализ причин отклонений в личностном развитии и поведении позволяет наметить психолого-педагогические рекомендации как средства воспитательной работы с целью

коррекции агрессивного поведения подростков. Необходимость и полезность профилактических работ – научить подростка сдерживать свою агрессию и использовать собственную энергию и резерв личностных характеристик в мирных целях [32].

Рекомендации родителям по общению с агрессивным подростком:

1. Общаться с ребенком без повышения голоса и проявлений резких эмоций для настроя подростка на положительный лад и сокращение негативных реплик и грубостей. На примере семейных скандалов у подростка формируется модель агрессивного поведения, которую он может использовать при взаимодействии с окружающими людьми. Показывать личным примером модель эффективного поведения, не допускать вспышек гнева и нелестных высказываний о другом человеке.

2. Мотивировать на чтение, занятие музыкой, самообразование и т.п. чтобы выплеснуть свою негативную энергию. Подбирать хобби согласно интересам подростка и с учетом особенностей характера. Это поможет создать возможность реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

3. Учитывать потребности современного подростка. Попытаться выяснить, что именно вызывает агрессию у подростка, чтобы в будущем избегать провоцирующих ситуаций, постараться наладить с ним контакт. Различать положительные стороны подростка, не концентрироваться лишь на отрицательных моментах.

4. Не запрещать проявлять возмущение, раздражение после неприятной ситуации. Но каждый раз обговаривать случай, отмечать позитивные стороны, обсуждать последствия. Дать подростку возможность выплеснуть свою агрессию, сместить ее на другие объекты (например, выбить ковер, побить подушку).

5. Наказывать подростка только за конкретные проступки, без унижения чувств и достоинства. Избегать использования физической силы в ответ на агрессивное поведение подростков.

6. Развивать способность подростка к проявлению эмпатии на собственном примере. Прислушиваться к чувствам подростка, поощряя открытость.

7. Научить пониманию своего эмоционального состояния и состояния коллектива [44].

Благотворный вклад родителей в снижение агрессивности подростка будет благодаря обучению девушек и юношей способам выплеска гнева. Перечислим данные способы [49]:

1. Устраниться от ситуации. Это проблемно-ориентированная стратегия, которая создаст время для возможности «остыть». Поможет техника глубокого дыхания. Данная техника предполагает выдержку от агрессивных и импульсивных действий, которые могут усугубить конфликтную ситуацию.

2. Выполнять упражнения, отгонять гнев. Любые физические упражнения, которые лучше всего подходят, чтобы попытаться разрядить сдерживаемое возбуждение. Упражняться до чувства усталости, и пока не отступят гневные чувства.

3. Изометрические упражнения. Если нет возможности выйти из ситуации и заняться упражнениями, попробовать изометрические упражнения. Опереться руками об стену и толкать изо всех сил, пока мышцы не обессилят.

4. Сила крика. В буквальном смысле слова, сколько хватит воздуха в легких, пока не выбьетесь из сил. Но вопить или кричать на себя (например, в спальне или ванной), а не на кого-то еще.

5. Гнев – в подушку. Если рассердились настолько, что чувствуете потребность кого-нибудь ударить, отправляйтесь в уединенное место и выбейте дух из подушки. Возьмите полотенце и лупите постель, пока не устанете.

Родителям в беседах необходимо пояснять подростку, что демонстрация спокойствия и уверенности в себе в конфликтных ситуациях

снижает степень гнева противника; лучший способ воздействия – сохранение достоинства. Необходимо научить демонстрировать не только спокойствие, но и собственную силу; отвечать следует уверенно и спокойно, обращая ответ в пространство. Важную роль играет выдержка небольшой паузы и взгляд в лицо собеседника, также огромную роль в беседе имеют сдержанность, в частности высказывания без оценки и претензий, предложение своей конкретной помощи в зависимости от ситуации, также стоит воздержаться от непрошенных советов. В ситуациях противостояния, когда на подростка давят высказывания, затрагивающие его достоинство, научить ставить на первое место умение проявить самообладание и выдержку [3].

Обучение средствам общения предполагает работу со многими формами агрессии. Для этого, необходимо снять тревожность, чему способствует теплая эмоциональная атмосфера домашнего общения, душевный комфорт, ибо за защитной агрессией стоит ощущение небезопасности, угрозы внешнего мира [8].

Приведем описание некоторых методик (техник) для использования родителями подростков при совместном времяпрепровождении и в обсуждении конфликтных ситуаций, так называемые правила психологической самообороны для подростков [74]:

1. Эмоциональная нейтральность. В стрессовой ситуации важно сохранять эмоциональное спокойствие для адекватной оценки случая и выбора правильного способа реагирования на него. Вступая в контакт с человеком, который угрожает или оскорбляет необходимо обратить внимание на степень его агрессивности: направлена против вас лично или общая агрессивность, недовольство, претензии.

2. Физическое избегание. В стрессовой ситуации важно сведение общения к минимуму. Можно общаться через посредника, когда с неприятным оппонентом нужно уладить какие-то дела, а эмоционально-чувственная сфера не позволяет этого сделать спокойно. Необходимо найти

выход из такой ситуации в идеале и подготовить паттерны подходящих фраз.

3. Эффект «маленький и смешной». При попытке провокации на конфликт человеком-агрессором, который явно сильнее, представить его в виде какого-нибудь нелепого существа или сказочного героя, который беспомощно, бесцельно, глупо и комично пытается что-то донести до сознания и ума второй стороны. Можно также мысленно уменьшить себя по отношению к агрессивному началу или мысленно спрятаться за выстроенную стену и т.д.

Рекомендации педагогам по общению с агрессивным подростком:

1. Использовать одобрения – материальные и моральные – с целью формирования у подростка нравственной зрелости и позитивного отношения к делу, себе, иным людям.

2. Делать акцент только на поступки, а не на личность подростка.

3. Обучать подростка приемлемым способам выражения гнева, умению владеть собой.

4. Обучать самоконтролю, снятию мышечного напряжения, как следствия – сдерживанию агрессии.

5. Развивать способности сотрудничества, а не соперничества; готовность понимать и идти навстречу друг другу, учитывать интересы других, умение просить поддержки и помогать другим, быть терпимым к недостаткам других.

6. Определить конфликтогены (слова, действия, жесты, интонации), которые пробуждают агрессию у ребенка, и работать над их ликвидацией; тренировать изменения его поведения в сложных обстоятельствах [31].

Для успешного применения рекомендаций необходимо изучить и затем применять техники эффективной коммуникации [35]:

1. Техника эмпатического («активного») слушания. Предоставление обратной связи о его чувствах, переживаниях эмоциональных состояниях. Невербальные компоненты: доброжелательная открытая поза, контакт

«глаза в глаза» на одном уровне с подростком. Вербальные компоненты: повторение «слова в слово», перефразирование (что подросток хотел сказать?), обозначение эмоционального состояния.

2. Техника эффективной похвалы. Критерии эффективной похвалы. Не должна содержать сравнения со сверстниками. Не должна содержать прямой оценки личности подростка. Содержит реалистическое описание действий, его усилий, результатов действий. Похвала должна содержать критерии оценки и создавать возможности для формирования позитивной Я-концепции. Похвала должна содержать описание чувств взрослого.

3. Техника введения запретов и ограничений. Содержание запретов и ограничений:

- физическая и личностная безопасность подростка;
- сохранность оборудования;
- постоянство времени и места занятия.

Ограничений должно быть немного, они предъявляются в ясной и понятной словесной форме, имеют тотальный императивный характер и предъявляются безлично.

4. Техника «Я-высказывание». Цель – не вежливость и мягкость (но и не грубость), а ясность и прямота:

- объективно описать событие (ситуацию) без эмоционально окрашенных выражений и без своего истолкования;
- описать свою реакцию не эмоционально «я обижен», а поведенчески «я ухожу в себя»;
- четко высказывать свои желания, а не формировать их как требования;
- представить как можно больше альтернативных вариантов;
- соблюдать физическую и личностную безопасность ребенка;
- дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы и ее последствий для обеих сторон.

Для профилактики агрессивного поведения во внеурочное время полезно использовать упражнения, в частности «Подростки не понимают... Родители не понимают...», «Моя реакция на агрессию», «Как поступить конструктивно?», «Покажи агрессию» ведение «антиагрессивных дневников» [12].

В целях проведения успешной профилактики агрессивного поведения подростков необходимо придерживаться принципы, на которых строится взаимодействие психолога и педагога в ходе совместной работы, а именно контакт с подростком; уважительное отношение к его личности; положительное внимание к внутреннему миру; безоценочное восприятие его личности ребенка; работа с подростком в команде – оказание конструктивной помощи в реагировании в проблемных ситуациях и наработки навыков саморегуляции [1].

Все перечисленные способы и приемы приведут к положительному изменению поведения подростков, только в том случае если они будут носить системный характер, а не эпизодический.

Для профилактики необходимо научить подростка правильно выражать свои эмоции, подавать хороший пример, поощрять и внимательно выслушивать его чувства и переживания. Для предупреждения нежелательного поведения существует множество различных упражнений, правильное применение которых дает положительный результат.

#### 3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Работа по коррекции агрессивного поведения подростков требует системности, для чего нами была составлена технологическая карта внедрения результатов по коррекции агрессивного поведения подростков (Приложение 5), состоящая из семи этапов:



1-й этап «Предварительное освоение предмета психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы». В него входят цели:

- изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;
- определить цели и задачи исследования;
- изучить возрастные особенности подростков;
- разработать дерево целей исследовательской работы;
- разработать модель как схематическое представление исследовательской деятельности;
- изучить инструментарий психодиагностики по проблеме исследования.

На первом этапе производится анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; выделяются цели и задачи предмета внедрения; производится анализ возрастной психологии по проблеме исследования; проводится анализ психолого-педагогической литературы по целеполаганию и по процессу моделирования; изучается литература по психодиагностике и определение диагностических методик.

Методы работы – анализ, синтез, обобщение, анализ теоретического материала по проблеме, выделение психологических особенностей возрастной категории по проблеме исследования, целеполагание, моделирование, отбор методов и методик для оценки уровня агрессии подростков.

Формы работы – самообразование, консультации у научного руководителя, психолога.

2-й этап «Целеполагание проведения психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы». В него входит:

- изучить необходимые документы по проведению психолого-педагогической коррекции;

- определить цели проведения психолого-педагогической коррекции;
- разработать этапы предмета исследования.

Содержание второго этапа сводится к анализу ФЗ «Об образовании РФ» и ФГОС, Образовательной программы МБОУ СОШ №129 г. Челябинска; обоснованию целей и задач проведения психолого-педагогической коррекции, анализу необходимости проведения коррекции; анализу условий поэтапного проведения психолого-педагогической коррекции.

Методы работы – изучение документации и нормативных источников, обсуждение, анализ образовательной деятельности в СОШ, анализ готовности ОУ к проведению психолого-педагогической коррекции.

Формы работы – беседа по предмету коррекции с директором СОШ, психологом СОШ, проведение педсовета, организация и проведение семинара, педагогический анализ.

3-й этап «Формирование положительной психологической установки на проведение психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы». В него входит:

– выработать состояние готовности у педагогического коллектива образовательного учреждения к освоению процесса проведения исследования;

– сформировать положительную реакцию на проведение исследования у педагогического коллектива, родителей и учеников.

Содержание третьего этапа – это работа по формированию мотивации на проведение исследования, пропаганда передового опыта по проведению исследования в ОУ и его значимости для системы образования

Методы работы – обоснование практического значения проведения исследования; презентации для педагогов; консультации для родителей; тренинг для подростков.

Формы работы – семинар-дискуссия, семинар-практикум с участием родителей и подростков.

4-й этап «Изучение предмета коррекции». В него входит:

- изучить необходимые материалы по предмету исследования;
- изучить содержание предмета исследования;
- познакомить педагогов образовательного учреждения с методами, методиками проведения исследования.

Содержание четвертого этапа подразумевает анализ материалов предмета исследования, анализ содержания предмета исследования, изучение методов проведения исследования.

Методы работы – самообразование, обсуждение, наставничество, обмен опытом.

Формы работы – семинары, работа с литературой и информационными источниками, педагогический анализ, тренинг, мастер-классы.

5-й этап «Проведение психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы». В него входит:

- провести констатирующий этап исследования агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы;
- обеспечить условия для проведения психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы;
- апробировать психолого-педагогическую программу коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы.

Содержание пятого этапа – это деятельность, включающая первичный срез по выбранным диагностическим методикам, анализ предметной и развивающей среды в СОШ, реализация коррекционной программы субъектами коррекционной группы.

Методы работы – обсуждение, анализ результатов констатирующего эксперимента, презентация для членов коррекционной группы по теме «Предметно-развивающая среда как фактор снижения агрессии у старшеклассников», занятия, дополнительная образовательная деятельность.

Формы работы – педагогическая мастерская, смотр на лучшую предметно-развивающую среду в группе, экспериментальная площадка.

6-й этап «Совершенствование работы по проведению исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы». В него входит:

- определить результат психолого-педагогической коррекции;
- совершенствовать условия для проведения психолого-педагогической коррекции.

Содержание шестого этапа – анализ эффективности психолого-педагогической коррекции, анализ эффективности оснащения предметной и образовательной среды для проведения психолого-педагогической коррекции.

Методы работы – диагностика, обсуждение.

Формы работы – мониторинг, семинар, педагогический анализ, доклад на педагогическом совете.

7-й этап «Распространение передового опыта освоения и внедрения предмета исследования». В него входит:

- изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования;
- осуществить наставничество;
- осуществить пропаганду передового опыта внедрения;
- сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах.

Содержание седьмого этапа – деятельность, включающая в себя изучение и обобщение опыта, работать по проблеме исследования, методическая и психологическая помощь по внедрению опыта в другие

образовательные учреждения, пропаганда опыта внедрения в работе, обсуждение динамики, работа над темой.

Методы работы – посещение, наблюдение, изучение, анализ, наставничество, демонстрация передового опыта педагогами – новаторами, выступление, наблюдение, анализ.

Формы работы – открытые занятия, буклеты, выступление на семинарах в других образовательных учреждениях, семинар-практикум.

Таким образом, на основе проведенной программы психолого-педагогической коррекции и полученных результатах были разработаны рекомендации для родителей и педагогов по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков, и дано теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы.

### Выводы по Главе 3

Таким образом, разработанная программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков состоит из 10 занятий, которые проводились на протяжении 1,5 месяца. Каждое занятие включает в себя пять-семь упражнений. Форма работы – групповая.

Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика. Результаты проведенной коррекции с подростками свидетельствуют, что уровень их агрессивного поведения перешел на более низкий уровень. У семиклассников наблюдаются более конструктивные способы решения конфликтных ситуаций, уменьшились случаи с применением физической силы и вербальной агрессии.

По результатам вторичного исследования по методике диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки для проверки агрессивного поведения было выявлено, что у 16% обследуемых подростков (4 испытуемых) сохранился высокий уровень агрессивности, но у 32% подростков (8 испытуемых) этот уровень снизился, у них произошли положительные изменения. После реализации коррекционной программы

излишняя агрессивность в поведении характерна 16% подросткам (4 испытуемых). После проведения коррекционной психолого-педагогической программы средний уровень вырос на 20%, т.е. на данный уровень агрессивности преобладает у 52% участников эксперимента (13 испытуемых), а оставшимся 32% подростков (8 испытуемых) свойственен низкий уровень агрессии.

Результаты исследования агрессивности подростков в отношении по методике диагностики А. Ассингера после программы психолого-педагогической коррекции группу с высоким уровнем агрессивности составляют лишь 20% подростков (5 испытуемых), что на 20% меньше по сравнению с первичной диагностикой. Средний уровень характерен 36% подростков (9 испытуемых), он вырос на 12%. Низкий выявлен у 44% подростков (11 испытуемых).

Результаты исследования агрессивности подростков по методике Л.Г. Почебут после коррекции выявил высокий уровень у 16% подростков (4 испытуемых), средний уровень у 44% подростков (11 испытуемых), до программы коррекции он был 24%, низкий уровень у 40% подростков (10 испытуемых).

С помощью разработанной программы коррекции агрессивного поведения, теперь подростки могут оптимизировать свой уровень агрессивности, приобрели уверенность в себе, развить позитивную самооценку, научились сдерживать свои агрессивные реакции, развить коммуникативные навыки и т.д. Было выявлено, что подростки рассмотрели свое поведение, установки. Обучающиеся с высоким уровнем агрессивного поведения научились управлять своими эмоциями, поведением. Подростки с низким уровнем агрессивного поведения приобрели уверенность в себе, осознали свои положительные качества, раскрепостились.

Математическая обработка полученных результатов с помощью метода Т-критерия Вилкоксона показала, что интенсивность показателей положительного сдвига уровня агрессии преобладают над показателями

отрицательного сдвига. Таким образом, что сформулированная гипотеза подтвердилась – в результате проведенной программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков, направленной на совершенствование навыков выражения агрессии, развитие навыков эмпатии и рефлексии, снятие эмоционального и физического напряжения, – уровень агрессивного поведения подростков снизился.

Коррекционно-развивающая работа является эффективной, если будет реализовываться совместно с педагогами и родителями. Для родителей и педагогов были разработаны и предложены рекомендации, техники и упражнения, которые predisполагают к формированию предпосылок для достижения оптимального уровня агрессии. При условии последовательности и постепенности приобщения подростков с повышенным и высоким уровнем агрессивности к различным видам социально признаваемой деятельности (учебной, трудовой, спортивной, художественной, организаторской и т.д.) важно учитывать принятые принципы общественной оценки, преемственности, четкого построения этой деятельности.

Работа по коррекции агрессивного поведения подростков подразумевает систематические действия. Была составлена технологическая карта внедрения результатов по коррекции агрессивного поведения подростков.

Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги проделанной работы необходимо отметить следующее: теоретический анализ показал, что ни одна форма поведения не привлекает внимание так, как агрессия. В данный момент отечественными и зарубежными психологами дано множество определений агрессии и агрессивности, тем не менее, полного определения не найдено. После анализа научно-методической литературы, в качестве рабочих определений были взяты следующие. Агрессия – это поведение, противоречащее нормам человеческого сосуществования в обществе, разрушение объектов нападения, физический дискомфорт для людей или психологический дискомфорт. Агрессивность – это личностная черта, выражающаяся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого человека как враждебное.

Под агрессивным поведением следует понимать любую форму поведения, которая нацелена на то, чтобы причинить кому-то физический или психологический ущерб. В процессе изучения темы мы выяснили, что проявление агрессии всегда мотивировано, агрессивное поведение само по себе не является вредным видом поведения, а выступает в качестве защитного механизма в стрессовых ситуациях. Структура агрессивного поведения представляется сочетанием трех компонентов: познавательного, эмоционального и волевого.

Подростковый возраст характеризуется наличием устойчивого противоречия между потребностями подростка и его возможностями. Агрессивное поведение подростка часто вызвано стремлением удовлетворить свои потребности, из которых главная – это признание взрослых и сверстников. Главная личностная черта подростка – личностная нестабильность, эмоциональная сфера подростка характеризуется повышенной возбудимостью, реактивностью, быстрой сменой настроения.



Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме позволил составить дерево целей и теоретически обосновать и разработать психолого-педагогическую модель коррекции агрессивного поведения подростков. Дерево целей подчиняется генеральной цели: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

Нами была разработана теоретическая модель программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков. Психолого-педагогическая модель коррекции агрессивного поведения подростков состоит из следующих блоков: теоретико-методологический, диагностический, коррекционный и аналитический.

Организация исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков проходила в три этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий. Во время прохождения этих этапов были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ литературы, синтез, моделирование, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, психологическое тестирование, математическая обработка результатов). Для первичного среза использовались методики: методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки; методика диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера; тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут.

Для подтверждения гипотезы было сформировано и проведено исследование уровня агрессивного поведения подростков. Экспериментальная база исследования: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 129 г. Челябинска», в исследовании участвовало 25 учащихся 7 «А» и 7 «Б» классов, из них 13 мальчиков и 12 девочек.

В ходе констатирующего эксперимента выявлено, что по методике диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки у 32%

(8 испытуемых) – индекс агрессивности находится в пределах нормы, высокий уровень индекса агрессивности – у 48% подростков (12 испытуемых) и низкий характерен 20% подростков (5 испытуемых).

По методике диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера у 24% человек (6 испытуемых) средний уровень несдержанности, высокий уровень у 40% подростков (10 испытуемых), низкий уровень у 36% подростков (9 испытуемых).

По тест-опроснику агрессивности Л.Г. Почебут было выявлено, что у 24% учеников-подростков (6 испытуемых) преобладает средний уровень агрессивного поведения, у 44% исследуемых подростков (11 испытуемых) – высокий уровень агрессивного поведения, и у 32% опрошенных учеников (8 испытуемых) учащихся наблюдается низкий уровень.

Для коррекции агрессивного поведения подростков нами была разработана и апробирована психолого-педагогическая программа. Цель психолого-педагогической программы – снижение агрессивного поведения подростков. Задачи программы:

1. Дать подростку возможность осознать неконструктивность его агрессивного поведения.
2. Научить подростка понимать интересы других людей и переживать их состояния.
3. Выработать у подростка умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать свои агрессивные реакции.
4. Сформулировать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов.
5. Повысить уровень самоконтроля и саморегуляции, развить позитивную самооценку.

Разработанная программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков состоит из 10 занятий, которые проводились на протяжении 1,5 месяца. Каждое занятие включает в себя пять-семь упражнений. Форма работы – групповая. После проведения

занятий в рамках программы нами были проведены диагностики с целью проверки эффективности разработанной программы.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков по результатам вторичного исследования по методике диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки было выявлено, что у 16% испытуемых подростков (4 испытуемых) сохранился высокий уровень агрессивности, но у 32% подростков (8 испытуемых) этот уровень снизился, у них произошли положительные изменения. После реализации коррекционной программы излишняя агрессивность в поведении характерна 16% подросткам (4 испытуемых). При первой диагностике высокий уровень был характерен 48% подростков. После проведения коррекционной психолого-педагогической программы средний уровень вырос на 20%, т.е. на данный уровень агрессивности преобладает у 52% участников эксперимента (13 испытуемых) против 32% до коррекции, а оставшимся 32% подростков (8 испытуемых) свойственен низкий уровень агрессии, до проведения программы он составлял 20%.

Результаты исследования агрессивности подростков в отношениях по методике диагностики А. Ассингера после программы психолого-педагогической коррекции группу с высоким уровнем агрессивности составляют лишь 20% подростков (5 испытуемых), что на 20% меньше по сравнению с первичной диагностикой. Средний уровень характерен 36% подростков (9 испытуемых), он вырос на 12%. Низкий выявлен у 44% подростков (11 испытуемых), при первичной срезе равнялся 36%.

Результаты исследования агрессивности подростков по методике Л.Г. Почебут после коррекции выявил высокий уровень у 16% подростков (4 испытуемых), при первичном срезе он составлял 44%. Средний уровень у 44% подростков (11 испытуемых), до программы коррекции он был 24%. Низкий уровень характерен 40% подростков (10 испытуемых), ранее он был свойственен 32% подростков.

Математическая обработка полученных результатов с помощью Т-критерия Вилкоксона показала, что интенсивность показателей положительного сдвига уровня агрессии преобладают над показателями отрицательного сдвига. Таким образом, что сформулированная гипотеза подтвердилась – в результате проведенной программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков, направленной на совершенствование навыков выражения агрессии, развитие навыков эмпатии и рефлексии, снятие эмоционального и физического напряжения, – уровень агрессивного поведения подростков снизился.

Для родителей и педагогов были разработаны и предложены рекомендации, техники и упражнения, которые предрасполагают к формированию предпосылок для достижения оптимального уровня агрессии.

Работа по коррекции агрессивного поведения подростков подразумевает систематические действия. Была составлена технологическая карта внедрения результатов по коррекции агрессивного поведения подростков.

Таким образом, гипотеза исследования проверена, поставленные задачи выполнены, цель работы достигнута.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста [Текст] : учеб. пособие / Татьяна Авдулова. – Москва : Академия, 2016. – 240 с.
2. Адлер, А. О нервическом характере [Текст] / Альфред Адлер; под ред. Э. В. Соколовой; пер. с нем. И. В. Стефанович. – Санкт-Петербург: Университетская книга, 2012. – 388 с.
3. Андреев, А. М. Девиантное поведение подростков и молодежи: причины, особенности и меры предупреждения [Текст] / Александр Андреев // Вестник Российского государственного торгово-экономического университета. – 2016. – № 4. – С. 111-117.
4. Бандура, А. Подростковая агрессия : Изучение влияния воспитания и семейных отношений [Текст] : учебное пособие для вузов / А. Бандура, Р. Уолтерс; Москва : Апрель Пресс, 2015. – 509 с.
5. Большой психологический словарь [Текст] : словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : Изд-во «Прайм», 2016. – 874 с.
6. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике [Текст] / Леонид Бурлачук. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 478 с.
7. Бэррон, Р. Агрессия [Текст] : учебное пособие для вузов / Р. Бэррон, Д. Ричардсон. – Санкт-Петербург : Питер, 2014.– 330 с.
8. Валеев, Г. Х. Методология и методы психолого-педагогических исследований [Текст] : учебно-методическое пособие / Георгий Валеев. – Sterlitaмак : Sterlitaмак. гос. пед. ин-т, 2012. – 134 с.
9. Вилюнас, В. К. Агрессия у детей и подростков [Текст] : учебное пособие / В. К. Вилюнас, Ю. Б. Гиппенрейтер. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 496 с.
10. Волков, Б. С. Методология и методы психологического исследования [Текст] : учебно-методическое пособие / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. – Москва : Норма, 2015. – 380 с.

11. Герцог, Г. А. Основы научного исследования: методология, методика, практика [Текст] : учеб. пособие / Галина Герцог. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 269 с.
12. Гонеев, А. Д. Основы коррекционной педагогики [Текст] : учебное пособие для вузов / Александр Гонеев. – Москва : Академия, 2013. – 272 с.
13. Гревцов, А. Г. Тренинг развития с подростками : творчество, общение, самопознание [Текст] : книга для психологов / Андрей Гревцов. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 416 с.
14. Гуляева, К. Ю. Агрессивность в подростковом возрасте и ее коррекция [Текст] / К. Ю. Гуляева, Е. В. Соколова // Журнал Омский научный вестник. – 2017. – № 3-55. – С. 107-110.
15. Долгова, В. И. Психологические особенности агрессивного поведения подростков [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, А. И. Банщикова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95509.htm>. – Загл. с экрана.
16. Долгова, В. И. Проблемы технологизации профессиональной деятельности психолога [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, А. А. Коткова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 81-87. – Режим доступа : <https://e-koncept.ru/2016/56979.htm>. – Загл. с экрана.
17. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец. – Челябинск : АТОКСО, 2011. – 109 с. – Режим доступа : <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/67/Психолого-педагогическая%20коррекция%20агрессивного%20поведения%20старших%20подростков%20%20монография.pdf?sequence=1&isAllowed=y> – Загл. с экрана.

18. Ениколопов, С. Н. Понятие агрессии в современной психологии [Текст] / Сергей Ениколопов // Прикладная психология. – 2017. – № 1. – С. 60-72.

19. Ершова, Д. А. Влияние самооценки на агрессивность подростков [Электронный ресурс] / Диана Ершова. – Режим доступа: [http://www.rusnauka.com/29\\_NIOXXI\\_2012/Psihologia/7\\_118869.doc.htm](http://www.rusnauka.com/29_NIOXXI_2012/Psihologia/7_118869.doc.htm). – Загл. с экрана.

20. Завражнов, В. В. Особенности агрессивного поведения подростков, воспитывающихся в условиях приюта [Электронный ресурс] / В. В. Завражнов, Е. Д. Железнова // Молодой ученый. – 2017. – №19. – Режим доступа : <https://moluch.ru/archive/153/43341>. – Загл. с экрана.

21. Заика, Е. В. Психологическая характеристика личности подростка с отклоняющимся поведением [Текст] / Е. В. Заика, Н. П. Крейдун // Вопросы психологии. – 2017. – № 4. – С. 44-47.

22. Захаренко, Т. С. Агрессия в подростковом возрасте как социально-психологическая категория [Электронный ресурс] / Татьяна Захаренко // Молодой ученый. – 2016. – № 21. – Режим доступа : <https://moluch.ru/archive/125/34822>. – Загл. с экрана.

23. Зинько, Е. В. Соотношение самооценки и уровня притязаний по параметрам устойчивости и адекватности [Текст] / Елена Зинько // Вестник московского университета. – 2017. – № 3 – С. 20-22.

24. Змановская, Е. В. Девиантология : Психология отклоняющегося поведения [Текст] / Елена Змановская. – Москва : Академия, 2015. – 228 с.

25. Кавелин, К. Д. Наш умственный строй [Текст] / Константин Кавелин. – Москва : Норма, 2013. – 262 с.

26. Калинина, Т. В. Актуальные вопросы современной педагогики : материалы X Междунар. науч. конф. [Электронный ресурс] / Т. В. Калинина, Н. С. Уривская. – Режим доступа : <https://moluch.ru/conf/ped/archive/212/11928/>. – Загл. с экрана.

27. Капитанец, Е. Г. Влияние тревожности на агрессивное поведение подростков [Электронный ресурс] / Е. Г. Капитанец, К. М. Девятова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – Режим доступа : <http://e-koncept.ru/2016/56090.htm>. – Загл. с экрана.

28. Кислица, В. В. Профилактика вербальной агрессии подростков в образовательном учреждении. [Электронный ресурс] / Виктория Кислица // Молодой ученый. – Режим доступа : <https://moluch.ru/archive/112/28489>. – Загл. с экрана.

29. Кобышева, Л. И. Психолого-педагогические особенности психокоррекционной работы с детьми и подростками [Электронный ресурс] / Лариса Кобышева // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – Т. 4. – № 4. – Режим доступа : <https://mir-nauki.com/PDF/43PSMN416.pdf>. – Загл. с экрана.

30. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология [Текст] : учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва : Сфера, 2013. – 463 с.

31. Лалаянц, И. Укрощение агрессии – возможно [Текст] / И. Лалаянц, Н. Д. Лебедкин // Советы родителям. – 2018. – № 9. – С. 18-19

32. Лебедкин, Н. Д. Трудности подросткового возраста [Текст] / Н. Д. Лебедкин, А. Б. Михалева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – № 3-4. – С. 50-52.

33. Лоренц, К. Агрессия (так называемое зло) [Текст] : учебное пособие / Конрад Лоренц. – М. : Прогресс, 2014. – 272 с.

34. Лукьянова, М. И. Моя профессия – детский психолог [Текст] : учеб. пособие / Маргарита Лукьянова. – Москва : Аркти, 2017. – 364 с.

35. Макарычева, Г. И. Тренинг для подростков : профилактика асоциального поведения [Текст] : учебник для студентов вуза / Галина Макарычева. – Санкт-Петербург : Речь, 2018. – 192 с.

36. Макеева, А. И. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным



поведением [Текст] : учеб. пособие / А. И. Макеева, В. В. Цветикова. – Москва : Флинта, 2017. – 150 с.

37. Матвеева, О. А. Некоторые примеры проведения коррекционно-развивающей работы с детьми в форме социально-психологического тренинга [Текст] / О. А. Матвеева, Е. А. Львова // Журнал практического психолога. – 2017. – № 6. – С. 47-62.

38. Мишин, В. М. Исследование систем управления [Текст] : учебное пособие / Виктор Мишин. – 2-е изд. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2018. – 527 с.

39. Мишучкова, М. Ю. Факторы, обуславливающие проявление агрессии подростками [Текст] / Маргарита Мишучкова // Вестник Тверского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – 2013. – № 2. – С. 70-75.

40. Можгинский, Ю. Б. Агрессия подростков [Текст] : учебное пособие / Юрий Можгинский. – Санкт-Петербург : Лань, 2012. – 328 с.

41. Морозова, Е. С. Агрессия и агрессивность [Текст] / Екатерина Морозова // Психология и жизнь. – 2016. – № 1. – С. 11-13.

42. Николаенко, Я. Н. Коррекция агрессивного поведения у детей и подростков [Текст] : учебное пособие / Я. Н. Николаенко, Т. А. Колосова. – Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии. – 2013. – С. 54-62.

43. Новиков, А. М. Методология научного исследования [Текст] : учебно-методическое пособие / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : Либроком, 2017. – 280 с.

44. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учеб. пособие / Алла Осипова. – Москва : ТЦ Сфера, 2012. – 512 с.

45. Остапенко, Г. С. Анализ особенностей личности подростков с девиантным поведением [Текст] / Г. С. Остапенко, Р. И. Остапенко // Перспективы науки и образования. – 2013. – № 1. – С. 54-60.

46. Остапова, А. В. Психологические особенности подросткового возраста [Текст] / Анна Остапова // Евразийский научный журнал. – 2015. – № 7. – С. 109-110.
47. Палагина, А. О. Формы проявления агрессии по классификации А. Басса в русской классической литературе [Текст] / Анна Палагина // Образование и воспитание. – 2016. – № 4. – С. 1-4.
48. Паренс, Г. Агрессия наших детей [Текст] : учебник для педагогов и родителей / Генри Паренс. – Москва : ИНФРА-М, 2012. – 344 с.
49. Перешеина, Н. В. Девиантный школьник : Профилактика и коррекция отклонений [Текст] : учебное пособие / Н. В. Перешеина, М. Н. Заостровцева. – Москва : ТЦ Сфера, 2016. – 192 с.
50. Платонова, Н. М. Агрессия у детей и подростков [Текст] учебное пособие / Наталья Платонова. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 336 с.
51. Практикум по возрастной психологии [Текст] / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург : Речь, 2019. – 336 с.
52. Простакишина, Н. П. Вербальная агрессия и основные формы ее проявления в молодежной среде [Текст] / Н. П. Простакишина, Е. С. Шпак // Молодой ученый. – 2014. – № 3. – С. 108-110.
53. Психолого-педагогическая коррекция : теоретико-методологический аспект [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. психол. спец. / под ред. Е. М. Скотаревой. – Режим доступа : <https://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M4/file/2.pdf>. – Загл. с экрана.
54. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст] : учебное пособие / Даниил Райгородский. – Самара : БАХРАХ, 2017. – 672 с.
55. Реан, А. А. Агрессия и агрессивность личности [Текст] / Артур Реан // Психологический журнал. – 2011. – № 5. – С. 3-18.
56. Севостьянов, П. А. Математические методы обработки данных [Текст] : учеб. пособие / Петр Севостьянов. – Москва : МГТУ им. А. Н. Косыгина, 2014. – 256 с.

57. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст] / Любовь Семенюк. – Москва : ИНФРА-М 2011. – 245 с.

58. Сенько, Т. В. Истоки агрессивного поведения детей [Текст] : учебное пособие / Татьяна Сенько. – Минск : Принт, 2014. – 187 с.

59. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] : учебно-методическое пособие / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 350 с.

60. Славина, Л. С. Дети с аффективным поведением [Текст] : учебник для студентов псих. факультета / Лия Славина. – Москва : Просвещение, 2014. – 150 с.

61. Смирнова, Е. О. Психологические особенности и варианты детской агрессивности / Е. О. Смирнова, Е. О. Хузеева // Вопросы психологии. – 2014. - № 1. – С.17-26.

62. Сорокина, И. Р. Агрессивное поведение в подростковом возрасте и методы коррекции [Электронный ресурс] / И. Р. Сорокина, О. О. Григорьева // Молодой ученый. – Режим доступа : <https://moluch.ru/archive/113/29326>. – Загл. с экрана.

63. Сухарева, Н. Ф. Гендерные особенности проявления агрессии участниками образовательного процесса [Текст] / Надежда Сухарева // Система ценностей современного общества. – 2018. – № 18. – С. 237-238.

64. Тарабакина, Л. В. Эмоциональное развитие подростков [Электронный ресурс] / Людмила Тарабакина. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/8408>. – Загл. с экрана.

65. Тарасенко, А. В. Агрессия и пути ее предупреждения [Электронный ресурс] / Анна Тарасенко // Молодой ученый. – Режим доступа : <https://moluch.ru/archive/146/41135>). – Загл. с экрана.

66. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? [Текст] : учебное пособие / Клаус Фопель. – Москва : Норма, 2016. – 160 с.

67. Фрейд, З. Психология Я и защитные механизмы [Текст] : учебник для вузов / Зигмунд Фрейд; – Москва : Педагогика, 2015.– 207 с.

68. Цыренов, В. Ц. Агрессивное поведение молодежи как социально-педагогическая проблема [Текст] / Владимир Цыренов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – № 1. – С. 49-56.

69. Чудакова, М. Ю. Причины агрессивного поведения и его предупреждение в деятельности школьного психолога [Текст] : учебное пособие / Марина Чудакова. – Москва : Генезис, 2012. – 200 с.

70. Шестакова, Е. Г. Агрессивное поведение и агрессивность личности [Текст] / Е. Г. Шестакова, Л. Я. Дорфман // Образование и наука. – 2018. – № 7. – С 51-65.

71. Шуралёва, Е. В. Профилактика агрессивного поведения подростков на основе гендерных различий [Текст] / Елена Шуралёва // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2015. – № 12. – С 188-196.

72. Эксакусто, Т. В. Психодиагностика [Текст] : коллекция лучших тестов / Т. В. Эксакусто, О. Н. Истратова. – Москва : Юрист, 2016. – 375 с.

73. Яблоков, А. В. Дарвин. Происхождение видов путем естественного отбора [Текст] : учебное пособие / А. В. Яблоков, Б. М. Медников.– Москва : Просвещение, 2017.–345с.

74. Ядрышникова, Т. Л. Особенности отношения к родителям у подростков, имеющих проблемы в поведении (агрессивное поведение) [Текст] / Татьяна Ядрышникова // Вестник Тувинского государственного университета. – 2015. – № 4(27). – С 43-51.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Психодиагностический инструментарий исследования агрессивного поведения подростков

Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки

Инструкция. Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из возможных ответов: «да» и «нет».

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Держусь настороженно с теми, кто ко мне более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.

42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых я бы по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, то я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали о моих чувствах, считали бы, что со мной ладить нелегко.
52. Я всегда думаю о том, что заставляет людей делать приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случай, когда из-за злости что-то хватал и ломал.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я ее применяю.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Ключ к методике

1	Физическая агрессия	Да	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	Норма агрессивности – величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4.  Индекс враждебности – 6,5-7 плюс-минус 3.
		Нет	9, 17, 41	
2	Косвенная агрессия	Да	2, 18, 34, 42, 56, 63	
		Нет	10, 26, 49	
3	Раздражение	Да	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	
		Нет	11, 35, 69	
4	Негативизм	Да	4, 12, 20, 23, 36	
5	Обида	Да	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	
		Нет	44	
6	Подозрительность	Да	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	
		Нет	65, 70	
7	Вербальная агрессия	Да	7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73	
		Нет	39, 66, 74, 75	
8	Угрызения совести, чувство вины	Да	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67	

## Методика диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера

Инструкция: В каждом задании выберите один вариант ответа из трех предложенных, с которым Вы согласны. Тестовое задание:

- 1 Я склонен искать пути к примирению после очередного служебного конфликта.
  - 1) Иногда / 2) Никогда /3) Всегда
- 2 В критической ситуации я.
  - 1) Сохраняю полное спокойствие
  - 2) Внутренне закипаю
  - 3) Теряю самообладание
- 3 Коллеги меня считают...
  - 1) Дружелюбным
  - 2) Спокойным и независтливым
  - 3) Самоуверенным и завистливым
- 4 Если мне предложат ответственную должность...
  - 1) Соглашусь без колебаний
  - 2) Приму ее с некоторыми опасениями
  - 3) Откажусь ради собственного спокойствия
- 5 Если кто-то из коллег возьмет без разрешения с моего стола бумагу...
  - 1) Заставлю вернуть
  - 2) Спрошу, не нужно ли ему еще что-нибудь
  - 3) Выдам ему «по первое число»
- 6 Если муж (жена) вернется с работы позже обычного, то я скажу:
  - 1) «Я уже начал(а) волноваться»
  - 2) «Где ты торчишь допоздна?»
  - 3) «Что это тебя так задержало?»
- 7 Если я буду вести машину, а какая-то другая машина меня обгонит...
  - 1) Постараюсь ее обогнать
  - 2) Помчусь с такой скоростью, чтобы больше никто меня не обогнал
  - 3) Мне это будет все равно
- 8 Свои взгляды на жизнь я считаю...
  - 1) Легкомысленными / 2) Сбалансированными / 3) Крайне жесткими
- 9 Если мне что-то не удастся, тогда я...
  - 1) Становлюсь впредь осторожнее
  - 2) Смиряюсь
  - 3) Пытаюсь свалить вину на другого
- 10 Когда я читаю статьи про распущенность среди молодежи, то возникает мысль:
  - 1) «Пора бы уже запретить им такие развлечения»
  - 2) «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать»
  - 3) «И чего мы столько с ними возимся?»
- 11 Если место, которое я хотел занять, достанется другому, я подумаю:
  - 1) «Может быть, мне это удастся в другой раз»
  - 2) «Видно, его физиономия шефу приятнее»
  - 3) «И зачем я только на это нервы тратил?»
- 12 Когда я смотрю страшный фильм, то...
  - 1) Скучаю / 2) Получаю искреннее удовольствие / 3) Боюсь
- 13 Если из-за дорожной пробки я опоздаю на важное совещание, то...
  - 1) Попытаюсь вызвать снисходительность партнеров
  - 2) Буду нервничать во время заседания
  - 3) Огорчусь
- 14 К своим спортивным занятиям я отношусь так:
  - 1) Мне нравится чувствовать себя молодым

- 2) Очень сержусь, если не везет  
3) Обязательно стараюсь выиграть, победить
15. Если меня плохо обслужили в магазине, то я...
- 1) Отправляюсь с жалобой к директору магазина  
2) Буду терпеть, избегая скандала  
3) Сделаю замечание
- 16 Если моего ребенка обидят в школе, то я...
- 1) Поговорю с учителем  
2) Устрою скандал  
3) Посоветую ребенку дать сдачи
- 17 Я - человек...
- 1) Самоуверенный / 2) Обычный, простой / 3) Пробивной
- 18 Если мой подчиненный случайно ударит меня дверью, я скажу:
- 1) «А повнимательней Вы быть не можете?!»  
2) «Ничего, пустяки»  
3) «Это моя вина»
- 19 Когда я вижу подростков-хулиганов, то мне думается, что...
- 1) Полиция должна вести более активные действия для противодействия хулиганам  
2) Виноваты во всем родители, потому что мало били подростков ремнем  
3) Подростков плохо воспитывают в школе
- 20 Если бы мне предстояло заново родиться, но уже животным, я бы выбрал:
- 1) Тигра или леопарда / 2) Медведя / 3) Домашнюю кошку

Ключ к тесту:

Шкала «Уход от тестирования». По каждому вопросу: если нет ответа, то +1.

Шкала «Агрессивность»:

1) Если 2, то +2. Если 1, то +1.	11) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
2) Если 3, то +2. Если 2, то +1.	12) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
3) Если 3, то +2. Если 2, то +1.	13) Если 2, то +2. Если 1, то +1.
4) Если 1, то +2. Если 2, то +1.	14) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
5) Если 3, то +2. Если 1, то +1.	15) Если 1, то +2. Если 3, то +2.
6) Если 2, то +2. Если 3, то +1.	16) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
7) Если 1, то +2. Если 2, то +1.	17) Если 3, то +2. Если 1, то +1.
8) Если 3, то +2. Если 1, то +1.	18) Если 1, то +2. Если 2, то +1.
9) Если 3, то +2. Если 2, то +1.	19) Если 2, то +2. Если 1, то +1.
10) Если 3, то +2. Если 1, то +1.	20) Если 1, то +2. Если 2, то +1.

Интерпретация результата:

Уход от тестирования:

0–4 балла – результат достоверен;

5–20 баллов – выявлен уход от тестирования; результат недостоверен.

Агрессивность:

0–9 баллов. Личность чрезмерно миролюбивая, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях.

10–31 балл. Умеренно агрессивная личность, но вполне успешно идет по жизни, поскольку в ней достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

32–40 баллов. Излишне агрессивная личность, притом нередко бывает неуравновешенной и жестокой по отношению к другим. Человек надеется добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому его не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности он старается их за это наказать.



## Тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут

Инструкция. Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений.

### Опросник

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.
21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.
22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.
24. Если мне нанесут обиду, то пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.
25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.
26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.
27. В детстве я избегал драться.
28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.
29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.
30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.
31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.
32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.
33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.
34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.
35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.
36. Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.
37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.

38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.
39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.
40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Обработка результатов и интерпретация:

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

- Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.
- Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.
- Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.
- Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.
- Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Ключ для обработки теста

Тип агрессии	Номер утверждения	
	да	Нет
ВА	1,2,9,10,25,26,33	17
ФА	3,4,11,18,19,28,34	27
ПА	5,12,13,21,29,35,36	20
ЭА	6,14,15,22,30,37,38	23
СА	7,8,16,24,32,39,40	31

Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

Если сумма баллов выше 5, это означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале. Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии и адаптированности. Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения.

Затем суммируются баллы по всем шкалам.

Если сумма превышает 25 баллов, это означает высокую степень агрессивности человека, его низкие адаптационные возможности.

Сумма баллов от 11 до 24 соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности.

Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования агрессивного поведения подростков

Таблица 1 – Индивидуальные показатели агрессивности подростков по методике диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки

№ уч.	ФА	КА	Р	Н	О	П	ВА	В	ИВ	ИА
1	10	8	10	5	3	10	13	1	13	33
2	10	9	10	1	7	5	12	5	12	32
3	5	4	4	2	5	3	10	1	8	19
4	4	6	4	3	7	5	8	5	12	16
5	10	8	10	3	5	4	12	5	9	32
6	5	4	4	2	4	4	8	4	8	17
7	6	5	9	1	8	8	9	7	16	24
8	5	4	4	1	5	8	6	6	13	15
9	9	9	7	5	5	3	13	4	8	29
10	3	4	3	2	6	4	6	4	10	12
11	10	7	4	4	6	4	7	3	10	21
12	9	6	6	4	7	4	13	6	11	28
13	10	7	8	5	7	5	12	1	12	30
14	10	9	8	5	7	8	13	3	15	31
15	4	5	3	1	2	2	7	3	4	14
16	9	8	10	5	4	4	12	6	8	31
17	9	7	6	4	6	5	13	2	11	28
18	9	6	5	5	1	3	4	3	4	18
19	4	6	4	2	2	2	5	0	4	13
20	7	9	5	1	4	9	12	4	13	24
21	7	9	5	1	4	9	12	4	13	24
22	6	5	9	1	8	8	9	7	16	24
23	9	6	6	4	7	4	13	6	11	28
24	9	9	7	5	5	3	13	4	8	29
25	10	7	8	5	7	5	12	1	12	30

Итого:

- высокий уровень – 48% (12 испытуемых);
- средний уровень – 32% (18 испытуемых);
- низкий уровень – 20% (15 испытуемых).

Условные обозначения:

ФА – физическая агрессия

КА – косвенная агрессия

Р – раздражительность

Н – негативизм

О – обида

П – подозрительность

ВА – вербальная агрессия

В – чувство вины

ИА – индекс агрессивности

ИВ – индекс враждебности

Таблица 2 – Индивидуальные показатели агрессивности подростков по методике диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера

№ уч.	Баллы
1	33
2	37
3	4
4	8
5	39
6	9
7	24
8	6
9	33
10	5
11	6
12	27
13	35
14	33
15	4
16	32
17	29
18	9
19	4
20	24
21	24
22	25
23	32
24	32
25	34

Итого:

- высокий уровень – 40% (10 испытуемых);
- средний уровень – 24% (6 испытуемых);
- низкий уровень – 36% (9 испытуемых).

Таблица 3 – Индивидуальные показатели агрессивности подростков по тест-опроснику агрессивности Л.Г. Почебут

№ уч.	ВА	ФА	ПА	ЭА	СА	ИА
1	7	7	4	7	0	25
2	6	2	7	7	3	25
3	1	2	3	4	1	11
4	3	4	1	2	0	10
5	8	3	8	5	3	27
6	5	2	8	7	2	24
7	5	2	8	7	2	24
8	1	2	3	3	0	9
9	7	1	8	7	2	25
10	1	1	2	3	0	7
11	1	2	2	4	2	11
12	8	4	6	3	1	22
13	8	2	7	7	1	25
14	7	4	8	6	0	25
15	2	3	2	2	0	9
16	6	6	8	5	1	26
17	6	5	7	6	1	25
18	2	1	3	3	1	10
19	2	2	3	3	1	11
20	5	3	6	5	1	20
21	6	2	5	5	0	18
22	7	5	5	3	0	20
23	8	6	8	5	0	27
24	7	6	7	5	1	26
25	6	5	8	6	1	26

Итого:

- высокий уровень – 44% (11 испытуемых);
- средний уровень – 24% (6 испытуемых);
- низкий уровень – 32% (8 испытуемых).

Условные обозначения:

ВА – вербальная агрессия

ФА – физическая агрессия

ПА – предметная агрессия

ЭА – эмоциональная агрессия

СА – самоагрессия

ИА – индекс агрессивности

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков

Цель программы – снижение агрессивного поведения подростков.

Задачи программы:

1. Дать подростку возможность осознать неконструктивность агрессивного поведения.
2. Научить подростка понимать интересы других людей и переживать их состояния.
3. Выработать у подростка умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать свои агрессивные реакции.
4. Сформулировать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов.
5. Повысить уровень самоконтроля и саморегуляции, развить позитивную самооценку.

Принципы программы:

- подросток – субъект коррекционной работы;
- воздействие носит комплексный характер;
- обязательна мотивация к занятиям;
- информация, полученная в ходе тренинга от участников не подлежит разглашению;
- занятия последовательные, в заявленных временных рамках;
- психолог регулирует объем собственного участия в зависимости от ситуации успеха или неуспеха подростка.

Аудитория: подростки.

Количество в группе участников 10-12 человек.

Длительность: 1,5 месяца (10 занятий).

Частота занятий: 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия: 1-1,5 часа.

Методы: беседа, игротерапия, арт-терапия, психогимнастика, рефлексия.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия (5-10 минут).
2. Разминка (5-10 минут).
2. Коррекционно-развивающий этап (45 минут).
3. Рефлексия (5-10 минут).
4. Ритуал прощания (5-10 минут).

Занятие № 1. Цель: Знакомство с группой подростков, создание доверительной атмосферы, получение первичной информации.

Задачи:

- знакомство с целью и задачами работы;
- обсуждение принципов и правил совместной работы;
- установка контакта между психологом и подростками;
- преодоление психологического барьера в общении.

Упражнение 1 «Познакомимся». Цель: знакомство с группой подростков.

Инструкция: «Выберите кого-нибудь из членов группы, кому бы Вы хотели сказать комплимент, и скажите, что Вам в нем нравится. Начинайте со слов: «Мне в тебе нравится...», «У тебя лучше, чем у меня получается...», «Я тебе благодарен за то, что ты...»»

Упражнение 2 «Тайны имени». Цель: получение первичной информации.

Инструкция: Участники встают в круг. По часовой стрелке начиная с ведущего игроки должны создать фразы, где каждое слово соответствует буквам их имени. Например, Лера может сказать: «Я ленивая, ехидная, рыжая, артистичная».

Упражнение 3 »Здравствуйте». Цель: приветствие, создание благоприятного психологического климата.

Инструкция: Все закрывают глаза. По команде ведущего, открыв глаза, надо одними глазами установить контакт с кем-нибудь из группы. Если это не получилось с первого раза – попробовать еще. Когда все достигли поставленной цели, попросить встать друг перед другом тех, кто имеет контакт глаз, но таким образом, чтобы получились две шеренги, – это две команды для следующего упражнения (упражнение также показывает степень развития личных контактов в группе).

Упражнение 4 Мозговой штурм на тему «Агрессивное поведение».

Инструкция: Итак, прослушав про агрессию и агрессивное поведение, давайте с вами составим правила поведения при конфликте, чтобы как можно больше сократить агрессивные проявления среди подростков. Как же научиться совладать с агрессией? Что нужно делать подросткам, чтобы они перестали драться, обижать и унижать друг друга? Ребята предлагают свои варианты, которые записываются на доске/плакате.

Упражнение 5 »Нарисовать свой гнев». Цель: содействие формированию адаптивного поведения.

Инструкция: Понадобится вам только лист бумаги и цветные карандаши, фломастеры или краски. Настройка на упражнение: Прежде всего, необходимо сесть, расслабиться и принять удобную позу, глубоко подышать и спокойно понаблюдать за собой и своим состоянием, своим внутренним напряжением или иными чувствами. Теперь вспомните ситуацию, которая вызвала сильное чувство гнева. Постарайтесь вспомнить обстановку, вспомнить людей, окружающих вас тогда, что они говорили вам и вы отвечали. При этом важно наблюдать за собой, для этого помогут вопросы: - Где и как зарождался ваш гнев? Где он находится? - Какого он цвета? Имеет ли ваш гнев форму? Если имеет, то какую? - Из какого материала он состоит? Легкий он или тяжелый? Мягкий или упругий? Холодный или горячий? - Есть ли у вашего гнева запах, вкус? Как звучит ваш гнев? - Пока вы его рассматривали, произошли ли в нем какие-то изменения? Каков ваш гнев сейчас? А теперь нарисуйте это. Изобразите негативные чувства, выбирая те цвета, которые больше всего соответствуют вашему душевному состоянию.

Упражнение 6 «Аплодисменты». Цель: завершение занятия на позитивной ноте.

Инструкция: Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта? Возможно, он чувствует аплодисменты не только ушами, но и всем телом, всеми фибрами своей души, и это приятное волнение. У нас очень хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Игра проходит следующим образом. Вы становитесь в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-то из игроков, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов: они оба подходят, встают перед ним и аплодируют. Затем эта тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Продолжительность: 60 минут.

Занятие № 2. Цель: Осознание неконструктивности агрессивного поведения.

Задачи:

- создать возможность для самореализации, самоутверждения;
- расслабить, снять напряжение;
- активизировать внимание, наблюдательность.

Упражнение 1 «Приветствие». Цель: развитие доверительного стиля общения.

Инструкция: Каждый участник выбирает себе имя прилагательное, характеризующего его положительно (3 имени прилагательного). Имя прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя участника. Например: талантливая, терпеливая, тонкая Татьяна.

Упражнение 2 «Тропический ливень». Цель: снятие напряжения, сплочение.  
Инструкция: Ведущий находится в кругу, он делает определенное движение, и все повторяют по кругу эти движения, так как он поворачивается к каждому лицу, и игрок начинает выполнять данное движение. 1 круг – потирание ладоней. 2 круг – щелканье пальцами. 3 круг – похлопывание по бедрам. 4 круг – топот. 5-8 круги – в обратном порядке.

Упражнение 3 «Неудобная ситуация». Цель: объединение группы, сплочение.  
Инструкция: «Вспомните о неприятном событии, которое произошло с Вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего, и расскажите об этом. Помогайте друг другу в поисках позитива. Не критикуйте позитив, а наберите как можно больше позитива».

Упражнение 4 «Концентрические круги». Цель: понять неконструктивность агрессии

Инструкция: Участники делятся на пары и садятся в круг: половина садится лицом к центру, вторая половина – перед каждым участником лицом к нему. Каждый участник получает 10 минут, чтобы говорить на заданную тему- вспомни ситуацию в которой ты вел себя агрессивно и попробуй ответить на вопросы: что ты чувствовал? Был ли ты удовлетворен результатом? Что бы тебе помогло быть неагрессивным? После этого участники объединяются и делятся своими мыслями.

Упражнение 5 «Самоконтроль внешнего выражения эмоций».  
Цель: сформировать навыки саморегуляции

Инструкция: Подростки вспоминают конкретную ситуацию, в которой они испытывали сильное эмоциональное напряжение, свое состояние (позу, мимику, жесты) и мысленно воспроизводят его. Вопросы самоконтроля:

Как выглядит мое лицо?

Не скован (а) ли я? Не сжаты ли мои зубы?

Как я сижу?

Как я дышу?

Если эти признаки выявлены, необходимо:

1. произвольно расслабить мимические мышцы, для чего используются следующие формулы:

. Мышцы лица расслаблены.

. Брови свободно разведены.

. Лоб разглажен.

. Расслаблены мышцы челюстей.

. Расслаблены мышцы рта.

. Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.

. Все лицо спокойно и расслаблено.

. Удобно сесть, встать.

2. сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы восстановить учащенное дыхание.

3. установить спокойный ритм дыхания.

Обсуждение:

1. Какое было ваше состояние в начале упражнения;

2. Как оно изменилось;

3. Какие еще известны способы произвольно регулировать свое состояние?

4. Закончите предложение «В напряженной ситуации я сделаю..., так как это поможет....».

Упражнение 6 «Я такой». Цель: сформировать умения контролировать себя

Инструкция: Участникам дается инструкция сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми проблемами и горестями. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!»



После этого ведущий просит участников прислушаться к ощущениям, которые возникают в теле при произнесении этих слов. В какой части тела отзываются эти фразы? Легко ли их произносить? Что мешает принимать себя со всеми достоинствами? Что помогает? (30 сек).

После того как участники мысленно ответили на эти вопросы, ведущий просит повторить за ним следующую фразу: » Я прощаю себя за ... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя безусловно и принимаю таким, каков я есть, со всеми достоинствами и недостатками».

Участники обмениваются впечатлениями от упражнения.

Продолжительность: 90 минут.

Занятие № 3. Цель: Понимание опасности своей и чужой агрессивности.

Задачи:

– показать возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих, опасность гневных, агрессивных реакций;

– сформировать необходимость умения контролировать себя;

– познакомить с элементами самоконтроля внешнего проявления эмоций.

Упражнение 1 «Приветствие». Цель: Создание позитивных эмоциональных установок

Инструкция: Разделиться на пары. В течение 5 минут каждый участник имеет возможность рассказать своему партнеру событие положительное, которое с ним произошло. Через пять минут пары меняются. Обмениваемся информацией об участниках группы.

Упражнение 2 »Что делать с агрессией и гневом«. Цель: обучение конструктивным способам выражения гнева.

Инструкция: «Поднимите руку те, кому приходилось сталкиваться с различными проблемами, возникающими в личной жизни, или с проблемами сверстников. Какое эмоциональное состояние вызывают у вас эти ситуации?» Разговор по кругу: Как давно вы гневались в последний раз? Кто послужил причиной гнева? (Что послужило причиной гнева?) Что вас задело больше всего? Что вы выиграли в результате выплеснутого гнева? Что проиграли? Вспомните, могли ли вы себя контролировать? Мозговой штурм »Что ты делаешь, для того чтобы успокоиться когда злишься?»

Упражнение 3 «Вспоминаем эмоции». Цель: показать возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих, опасность гневных, агрессивных реакций.

Инструкция: Учащимся предлагается вспомнить, что такое эмоции, какие они бывают, как выражаются, невербально изобразить называемые ведущим эмоции. Далее выполняется в два этапа упражнение «Шла Саша по шоссе». Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой («Палку толкал лапкой Полкан», «Все бобры добры до своих бобрят», «Сеня вез воз сена», «Дарья дарит Дине дыни» и т. д.), после чего имитирует ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате и «ворчат» себе под нос свои скороговорки, время от времени как бы обращаясь, друг к другу. Во время второго этапа участники гневно кричат друг на друга текстами скороговорок.

Обсуждение: 1. Какие реальные эмоции отображали игровые ситуации; 2. Как можно управлять подобными эмоциями; 3. Что такое гнев (отрицательная эмоция); 4. К каким опасным последствиям он может привести.

Упражнение 4 «Конфликтные пары». Цель: освоить способ самоконтроля и саморегуляции эмоций.

Инструкция: Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее – симитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие: 1) пришиваем пуговицу; 2) собираемся в дорогу; 3) печем пирог; 4)

выступаем в цирке. Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары. Пожалуйста. Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них – исполнитель, а другой – его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы – зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе. Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление. Пожалуйста. Спасибо. Подведем итоги. Каждый участник вычисляет для себя суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала. Итак, подводим итоги.

Упражнение 5 «Спустить пар». Цель: работа с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и воспитателями. Инструкция: В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между учащимися, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между подростками оставались открытыми, чтобы в классе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому подростку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников. «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например, «Лена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты»; или: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты». Пожалуйста, не оправдываетесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно «спускать пар». Когда круг «спускания пара» завершится, учащиеся, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками...» или «Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Упражнение 6 «Мир глазами агрессивного человека». Цель: осознание негативных последствий агрессивного поведения.

Инструкция: Один из участников выполняет любое неагрессивное действие (встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает). Второй комментирует это с позиции агрессивного человека: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т. д. Остальные участники могут предлагать свои комментарии. Обсуждение: 1. Каким представляется агрессивный человек? 2. Улучшается ли его самочувствие после гневных нападок? 3. Как к нему будут относиться близкие? 4. Как к нему могут относиться

посторонние? Обращается внимание на негативные последствия именно агрессивных реакций, чаще всего неконструктивных, а также на то, что внешние проявления гнева, злости и вообще чрезмерные проявления эмоций неблагоприятно представляют человека в глазах окружающих. Кроме того, следует подчеркнуть, что агрессивный человек приписывает другим свои собственные агрессивные намерения и негативные чувства.

Упражнение 7 «Комплимент». Цель: повышение самооценки участников, актуализация их личностных ресурсов. Рефлексия.

Инструкция: Участникам предлагается поблагодарить друг друга за проведенное вместе время. И сказать друг другу комплименты.

Продолжительность: 90 минут.

Занятие № 4. Цель: Помощь в осознании своих положительных качеств.

Задачи:

- создать позитивную эмоциональную атмосферу;
- повысить самооценку; снять эмоционального напряжение;
- выплеснуть агрессию с помощью двигательной активности.

Упражнение 1 «Приветствие». Цель: создать позитивную эмоциональную атмосферу

Инструкция: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например, «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу.

Упражнение 2 «Впечатление». Цель: повысить самооценку

Инструкция: Участники разбиваются на пары, садятся друг напротив друга. Один из участников рассказывает другому, какое хорошее впечатление тот на него произвел. Говорить стоит тепло и искренне. Через 5 минут пары меняются.

Упражнение 3 «Уверенное поведение». Цель: повышение активности и самооценки

Инструкция: Участники рисуют рисунок «Мои достижения», круг «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Участники отвечают на вопрос. Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая своих достоинства, а преувеличивая их (я невероятно умная). Группа поддерживает каждого участника. Обсуждение: 1. Мои достижения 2. Что мне нравится, что я люблю в самом себе?

Упражнение 4 «Признание в любви». Цель: повышение самоценности, принятие своих негативных качеств

Инструкция: Участники получают листочки бумаги и кучку и выбирают негласно в группе человека, который по самым разнообразным признакам и качествам им импонирует. На листочке следует указать пять наиболее ярких качеств. Затем ведущий собирает листочки и зачитывает, а участники пытаются отгадать человека с такими качествами.

Упражнение 5 «Тик-так». Цель: выплеснуть агрессию с помощью двигательной активности

Инструкция: Дети передают друг другу звуковую передачу и действуют согласно обозначению данного сигнала-передачи.

Упражнение 6 «Бумажный бум». Цель: выплеснуть агрессию с помощью двигательной активности

Инструкция: Команда делится на две части, на полу прочеркиваются две линии. Одна команда оказывается на левой части, другая на правой части. Участникам передаются листы бумаги поровну и сминают в мячик. Задача каждой из команд все те мячики, которые оказались на ее территории, перебросить на территорию другой команды.

Продолжительность: 60 минут.

Занятие № 5. Цель: Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы.

Задачи:

- развитие навыков контроля эмоций;
- развитие навыка контроля негативного поведения;
- развитие отражения своих чувств и эмоций в позитивной форме.

Упражнение 1 «Приветствие». Цель: снять эмоционального напряжение.

Инструкция: Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их теперешнее настроение. Обобщая высказывания, ведущий сообщает, что преобладание светлых и ярких тонов указывает на позитивное эмоциональное состояние участников.

Упражнение 2 «Волшебные заросли». Цель: научить подростков контролировать свои эмоции, речь и негативные импульсы.

Инструкция: Каждый участник пытается проникнуть в центр круга, образованными тесно прижатыми «волшебными водорослями» - всеми остальными участниками. «Водоросли» понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения. Водящий должен самыми добрыми словами и нежными движениями уговорить «водорослей» пропустить его в центр круга. Остальные участники не должны пропускать водящего ни при каких обстоятельствах. Затем, по окончании игры, обсуждается, когда и при каких условиях водоросли расступились, а при каких нет.

Упражнение 3 «Ковер мира». Цель: предложение стратегии разрешения конфликтов в группе с помощью переговоров и дискуссий; побуждение детей к отказу от драк, споров и слез, заменяя их обсуждением проблемы друг с другом.

Инструкция: Его лучше проводить после цикла занятий на темы конструктивного общения и разрешения конфликтных ситуаций. Перед началом занятия или тренинга в классе где-то на видном месте расстилается бутафорский ковер (например, раскрашенные и склеенные 2 ватмана) и звучит легенда о «ковре мира». «Вы уже многое знаете о том, как строится общение с людьми, о том, что иногда между ними возникают конфликтные ситуации. Вы узнали, как эти ситуации предотвращать. Но в нашей жизни, какими бы терпеливыми, толерантными вы ни были, конфликты неизбежны. Нам предстоит подумать, как вести себя, если конфликт все же возник. Но прежде всего обратите внимание на этот «ковер мира». Это символ ненасильственного, мирного разрешения конфликтов. И если в течение нашей встречи будут возникать споры, столкновения, то этот ковер нам поможет». При возникновении в ходе тренинга напряжения конфликтующие стороны садятся на ковер, чтобы мирно решить возникший спор. При этом сначала, в течение 2 минут, группа предлагает варианты выхода из сложной ситуации. Анализ: Как сегодня нам помог «ковер мира»? Почему для нас так важен «ковер мира»? Как быть, если самого «ковра мира» рядом нет?

Упражнение 4 «Довольный – сердитый». Цель: дать подросткам возможность понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их.

Инструкция: Участники сидят в общем кругу. Ведущий дает инструкцию: «Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен? Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты находишься? Кто рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты рассержен? Теперь подумай, в каком состоянии ты бываешь чаще. Выбери сейчас одно из чувств - то, которое ты испытываешь чаще. Теперь закрой глаза. Начни ходить по комнате и выражай то чувство, в котором ты пребываешь всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай какие-либо

звуки, соответствуй этому чувству. А сейчас, пожалуйста, замри в тишине и медленно превращайся в противоположное чувство. Если ты был сердитым, то стань довольным. Теперь веди себя подобно новому чувству. Обрати внимание на то, что меняется в твоём теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами. Снова остановись и замри в тишине. Теперь веди себя так, как тебе захочется, подумай, как бы ты назвал это чувство. Теперь медленно останавливайся, открывай глаза и садись в круг». Обсуждение: Какое чувство тебе было выразить сложнее? Как происходила смена одного чувства другим? Какое из чувств тебе понравилось больше и что тебе понравилось в нём? Тебе удалось изменить свои чувства?

Упражнение 5 «Сдержи себя». Цель: контроль своих эмоций

Инструкция: «Закройте глаза, примите удобную для вас позу, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, и теплая волна расслабления растекается по вашим мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайтесь и не заставляйте себя сделать это, просто позвольте себе наблюдать за собой. Вообразите красивую розу...звон колокольчика...вкус клубники... пушистую кошку... звук дождя... запах апельсина... лезвия бритвы... гудок поезда... морскую волну. Представили? А сейчас на счет «три» вы откроете глаза и окажетесь в комнате. Раз, два, три». Участники открывают глаза и обсуждают в парах полученный опыт. На втором этапе происходит расслабление и погружение в переживание собственных негативных эмоций. Ведущий: «Вспомните одну из последних ситуаций, которая вызвала у вас сильное чувство гнева. Вспомните обстановку и людей, окружающих вас. Как и где зарождался ваш гнев? Где он находился? Какого он цвета? Имеет ли форму, если да, то какую? Из какого материала состоит? Легкий он или тяжелый, мягкий или упругий, холодный или горячий? Есть ли у него запах, вкус? Какой звук у вашего гнева? Изменился ли он, пока вы его рассматривали? Какой он сейчас?». Ведущий предлагает участникам поделиться своими переживаниями

Упражнение 6 «Давай поругаемся!». Цель: снятие психоэмоционального напряжения, трансформация негативных эмоций в конструктивные.

Инструкция: Психолог предлагает ребенку «поругаться», при этом обзывать друг друга можно только овощами и фруктами. Потом психолог предлагает «хвалить» друг друга, называя разными цветами.

Упражнение 7 «Я хочу сказать спасибо». Цель: завершение занятия на позитивном настроении.

Инструкция: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим «спасибо». Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово «спасибо» приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать «спасибо», и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: «Я хочу сказать «спасибо»...»

Продолжительность: 60 минут.

Занятие № 6. Цель: Снижение негативных переживаний.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения;
- использование активности для выплескивания эмоций.

Упражнение 1 «Приветствие». Цель: развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Инструкция: Участники стоят в кругу. Глаза закрыты, все держатся за руки кроме первого и последнего. Ведущий берет за руку первого и запутывает клубок, затем

соединяет первого и последнего. Участники открывают глаза и их задача распутаться и образовать круг.

Упражнение 2 «Пиктограммы». Цель: приобретение опыта в распознавании эмоций.

Инструкция: Сейчас я буду зачитывать вам слова или словосочетания, а вы должны к каждому из названных мной слов сделать какой-нибудь рисунок, отражающий это слово: грузовик, гнев, весёлая игра, дерево, наказание, умная кошка, мальчик-трус, капризный ребёнок, хорошая погода, интересная сказка. Назовите исходные слова.

Упражнение 3 «Ящик с обидами». Цель: посредством активных действий выплеснуть негативные переживания.

Инструкция: Материалы: картонный ящик и газета. Участник комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если участника обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику. Когда подросток устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

Упражнение 4 «Крикни громче». Цель: избавление от негативных эмоций.

Инструкция: «Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не помешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал в классе. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо... Теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 мин). Открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил».

Упражнение 5 «Я такой какой я есть, я такой – каким бы я хотел быть». Цель: формирование образа «идеального - я».

Инструкция: На листах бумаги написать с одной стороны «Я такой какой есть», с другой стороны – «Я такой, каким хотел бы быть» и ответить на вопрос «Что мне нужно сделать, чтобы стать таким, каким хотел бы я быть».

Упражнение 6 «Автомойка». Цель: снятие напряжения в группе. Рефлексия.

Инструкция: Группа делится на две части и встают в шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна ее высушить, т.е. обнять. Прошедший мойку становится «сушилкой», с начала шеренги идет новая «машина». Так до тех пор, пока все не побывают «машиной». Рефлексия: Что нового вы узнали на занятие? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Продолжительность: 60 минут.

Занятие № 7. Цель: Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия.

Задачи:

– снятие эмоционального напряжения;

- выражение негативных эмоций через вербализацию чувств;
- обучение навыкам эффективного взаимодействия.

Упражнение 1 «Пожалуйста». Цель: установление контактов между участниками, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге, др.

Упражнение 2 «Плохое и хорошее». Цель: формирование самоконтроля.

Инструкция: Участники оценивают свои основные черты характера, называя, например, пять хороших своих черт и пять плохих. Нужно определить, какие из черт зависят от самого человека и могут управляться изменяться самим человеком. Обсуждение: Какими чертами, эмоциями человек может управлять сам.

Упражнение 3 «Любовь и злость». Цель: научиться не поддаваться чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: «Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: «Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вообще не помогать тебе». (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: «Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки». (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.) Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в классе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте». Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ: Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него? А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился? А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя? Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься? Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя? Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился? Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

Упражнение 4 «Шутливое письмо». Цель: выработать оптимистический подход к решению проблемы.

Инструкция: «Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом».

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в «снежки». Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Анализ: Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо? Что было при этом труднее всего? Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду? Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой? Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо? Когда полезно смеяться над конфликтом?

Упражнение 5 «Агрессивное поведение». Цель: исследование агрессивного поведения.

Инструкция: Как вы думаете, что такое агрессивное поведение? Агрессия (от латинского «agressio» – нападение, приступ) – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.) Обсуждение: Какие ассоциации возникают при слове агрессия? Зачем она нужна человеку? Чем она может помешать?

Упражнение 6 «Волшебный магазин». Цель: обучение навыкам взаимодействия. Инструкция: Во время «торговли» участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смыслах жизни. Один из участников группы приходит в «волшебный магазин», продавец в котором – ведущий группы. Продавец-волшебник может предложить участнику все, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь..., но требует, чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем, любовью и т.д.

Упражнение 7 «Имена по кругу». Цель: эмоциональная стабилизация группы. Инструкция: Участники сидят в кругу (желательно, чтобы и все последующие тренинги проводились в кругу) и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии или отчестве. Можно выполнять это упражнение в технике «Снежный ком», каждый следующий участник повторяет все, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество. Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг друга, подчеркивает, что несмотря на то что все они очень разные, им предстоит совместная работа.

Продолжительность: 90 минут.

Занятие № 8. Цель: Развитие навыков конструктивного решения конфликтов.

Задачи:



- познакомить со способами эффективного разрешения конфликтных ситуаций;
- отработать навыки поведения в дискуссии.

Упражнение 1 «Приветствие». Цель: разминка, приветствие участников друг друга.

Инструкция: Группа разбивается на пары, один из пары закрывает глаза («слепой»), другой («поводырь») ведет «слепого» через различные препятствия, которые показывает ведущий. Потом ребята меняются ролями (водить человека не меньше 10 минут!).

Упражнение 2 Метод мозгового штурма «Способы эффективного межличностного общения». Цель:

Инструкция: Как отличить шутку, игру от агрессии? Осень часто нам кажется, что мы просто шутим, просто играем и веселимся, а другому человеку при этом становится обидно, он расстраивается, замыкается в себе. Для того, что бы случайно не обидеть собеседника, мы с вами должны научиться различать игру и агрессивные, обидные действия. Давайте подумаем, в чем различия. (Ребята работают в командах, выписывают различия, потом происходит совместное обсуждение и заполнение общей таблицы на доске).

Упражнение 3 «Негативные образы». Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Инструкция: «Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает, т.е. не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме. Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга. Попытайтесь мысленно вернуться к галерее «негативных» образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке, и проговорите вслух вашему партнеру напротив, будто он и есть тот самый человек. Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов «В этом человеке мне не нравится ...» то-то и то-то и заканчивайте на свое усмотрение, словами «и потому я злюсь на него», «и потому мне хочется обругать его», «и потому мне хочется ударить его» и т. д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам, и так произносим фразы поочередно». После завершения упражнения обсуждаются трудности в его выполнении: свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

Упражнение 4 «Прогноз погоды». Цель: научить подростка приемлемым способом сообщить о своем плохом настроении, уважать состояние души другого человека.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас уже светит солнце».

Упражнение 5 «Катастрофа в пустыне». Цель: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным.

Инструкция: Ведущему следует акцентировать внимание при обсуждении результатов на таких аспектах, как получение обратной связи участниками друг о друге (в силу своей эмоциональной насыщенности игра позволяет хотя бы на какое-то время «отключить» механизм психологической защиты и стать самим собой – именно поэтому она эффективна на первых этапах групповой работы). Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего). Ведущий дает группе следующую инструкцию: – С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только,

что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы. Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

Охотничий нож.

Карманный фонарь.

Летная карта окрестностей.

Полиэтиленовый плащ.

Магнитный компас.

Переносная газовая плита с баллоном.

Охотничье ружье с боеприпасами.

Парашют красно-белого цвета.

Пачка соли.

Полтора литра воды на каждого.

Определитель съедобных животных и растений.

Солнечные очки на каждого.

Литр водки на всех.

Легкое полупальто на каждого.

Карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут. Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения. По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первым вопросом, на который ведущий просит ответить всех участников по кругу, является следующий: «Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему». Ответы участников с необходимостью сопровождаются рефлексией, цель которой – в осмыслении процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности. Возникшая в результате дискуссия подогревается ведущим, задающим уточняющие вопросы примерно такого типа: Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)? Как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет? Была ли выработана общая стратегия спасения? Что тебе помешало принять активное участие в обсуждении? Ты не согласен с принятым решением? Почему тебе не удалось отстоять свое мнение? Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу? Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер? Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями? Какие способы поведения оказались наименее результативными? Какие только мешали общей работе?

Упражнение 6 «Хлопки по кругу». Цель: эмоциональная стабилизация группы. Рефлексия.

Инструкция: «Сейчас мы будем хлопать в ладоши 1 раз, двигаясь по часовой стрелке. Как только я внезапно хлопаю в ладоши 2 раза, то движение хлопка начинается в противоположную сторону». По ходу игры многие участники будут допускать ошибки, на которые следует обращать внимание, например, с помощью следующих вопросов: Почему ты ошибся? Почему пропустил? Кто тебе помешал?

Продолжительность: 60 минут.

Занятие № 9. Цель: Научить конструктивно отстаивать свое мнение.

Задачи:

- сформировать умение отстаивать свою точку зрения;
- расширить способы коммуникации.

Упражнение 1 «Давайте поздороваемся». Цель: приветствие и настрой на дальнейшую работу.

Инструкция: Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение 2 «Мои цели». Цель: поиск способов эффективного достижения целей.

Инструкция: Каждый участник кратко рассказывает о своих важных целях, о том, как он их собирается реализовывать, что для этого уже сделано и делается, отвечая на возможные вопросы группы.

Упражнение 3 «Кот Леопольд». Цель: повышение уровня коммуникации, обучение способам убеждения.

Инструкция: Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе. Психолог напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости. В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

Упражнение 4 «Моя критика». Цель: расширение способов коммуникации.

Инструкция: Каждый вспоминает ситуацию своей неудачной критики и по очереди разыгрывает ее, пользуясь алгоритмом конструктивной критики и обращаясь к одному из партнеров. Партнер соглашается с критикой, когда будет к этому расположен.

Упражнение 5 «Разные ответы». Цель: формирование умения отстаивать свое мнение.

Инструкция: Каждому члену группы предлагается продемонстрировать ситуации: уверенный, не уверенный, агрессивный. Задаются следующие вопросы участникам: Друг продолжает занимать вас разговором, вы хотите уйти. Что вы сделаете? В парах необходимо разыграть эти ситуации (3 ситуации: уверенного, неуверенного,

агрессивного поведения). Группа объединяется, просмотр сценки, нахождение общего решения из проблемы (необходимо вести записи на доске).

Упражнение 6 «Антистресс». Цель: обобщение информации, полученной в конце тренингового блока.

Инструкция: упражнение состоит из трёх этапов. Первый этап (5 минут). Каждый участник записывает два личностных качества, помогающих ему или ей справиться со стрессом. Второй этап (15 минут). Группа делится на подгруппы, в каждой из которых составляется «Портрет стрессоустойчивого человека». Обязательное условие: в списке личностных качеств, составленном группой, должно быть по два качества от каждого участника. Третий этап (15 минут). После составления списка подгруппы составляют резюме для участия в саммите «Самый успешный и стрессоустойчивый специалист года». Обсуждение: участники могут провести обсуждение тех качеств, которые наиболее часто (или наиболее редко) упоминались в резюме, проанализировать их и составить собственную программу, включающую формирование необходимых для стрессоустойчивости личностных качеств.

Упражнение 7 «Поделись со мной». Цель: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Инструкция: Разделиться по два человека. Двое играющих должны поговорить на определенную тему, учитывая, что беседа должна соответствовать беседе малознакомых людей. Через 2-3 минуты один должен деликатно объяснить собеседнику, что вынужден покидать его. Победителем будет считаться тот, кто сумел поддержать беседу, и тот, кто нашел удачный выход из контакта.

Продолжительность: 90 минут.

Занятие № 10. Цель: Закрепление способов конструктивного поведения.

Задачи:

- формирование доброжелательного отношения друг к другу;
- повторение способов преодоления агрессии;
- повышение уровня жизненного оптимизма.

Упражнение 1 «Дракон ловит свой хвост». Цель: разминка, сплочение.

Инструкция: Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне. Вопрос: Какие способы борьбы с агрессией вы помните? Назовите их? А какие используете?

Упражнение 2 «Чего я достиг». Цель: выявить динамику изменения поведения подростков.

Инструкция: Подростки делятся по кругу со своими новыми знаниями, психолог задает ему уточняющие вопросы. Подведение итогов: Как считаете, удалось ли вам стать более добрыми и толерантными? Чувствуете ли вы какую-нибудь злобу сейчас? Что изменилось в вас? Что бы еще хотели изменить? Каким образом это можно сделать на ваш взгляд?

Упражнение 3 «Подарок человечества». Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

Инструкция: Ведущий: «Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я – подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...» После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища аплодисментами и заявлениями: «Это действительно так!» Замечания: не

останавливайте подростков, даже если для ведущих вам кажется, что их аргументы не убедительны.

Упражнение 4 «Будущее». Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, завершение занятия.

Инструкция: Каждый ребенок складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

Упражнение 5 «Карусель». Цель: формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Инструкция: формировать навыки быстрого реагирования при вступлении в контакты; развить эмпатию и рефлексия в процессе тренинга. В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему, успокойте.
- После длительной разлуки вы встречаете любимого(ую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Упражнение 6 «Последняя встреча». Цель: взаимная благодарность, анализ всего пройденного пути в тренинге, рефлексия.

Инструкция: В конце занятия психолог встает, протягивает вперед руку и говорит что-нибудь типа: «Мне очень приятно было работать с вами!». Затем поднимается один из участников и тоже говорит что-нибудь на вроде: «Спасибо, всем спасибо!», и кладет свою руку на руку тренера. Таким же образом поступают и другие участники. Когда правые руки будут все задействованы, в дело вступают левые, таким образом, каждый член группы говорит два раза за упражнение. После того как речи сказаны и руки соединены, психолог говорит всем «До свидания», и группа расходится.

Продолжительность: 90 минут.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты исследования агрессивного поведения подростков после реализации программы

Таблица 4 – Индивидуальные показатели агрессивности подростков по трем методикам после реализации программы

№ уч.	Методика А. Басса, А. Дарки	Методика А. Ассингера	Тест-опросник Л.Г. Почебут
1	30	28	24
2	28	36	24
3	15	4	9
4	16	8	10
5	24	38	27
6	16	9	23
7	24	25	24
8	14	7	10
9	24	32	23
10	13	5	7
11	22	7	9
12	25	25	22
13	25	36	22
14	32	28	23
15	13	4	10
16	30	28	26
17	24	29	23
18	16	9	10
19	13	4	9
20	24	9	20
21	24	9	10
22	24	23	10
23	23	28	27
24	23	28	26
25	24	32	24
Итого:			
– высокий уровень	16% (4 чел.)	20% (5 чел.)	16% (4 чел.)
– средний уровень	52% (13 чел.)	36% (9 чел.)	44% (11 чел.)
– низкий уровень	32% (8 чел.)	44% (11 чел.)	40% (10 чел.)

Таблица 5 – Таблица расчета Т-критерия Вилкоксона по методике диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки

№ уч.	Показатель до коррекции	Показатель после коррекции	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	33	30	-3	3	9,5
2	32	28	-4	4	12
3	19	15	-4	4	12
4	16	16	0	0	0
5	32	24	-8	8	19
6	17	16	-1	1	4
7	24	24	0	0	0
8	15	14	-1	1	4
9	29	24	-5	5	15
10	12	13	1	1	4
11	21	22	1	1	4
12	28	25	-3	3	9,5
13	30	25	-5	5	15
14	31	32	1	1	4
15	14	13	-1	1	4
16	31	30	-1	1	4
17	28	24	-4	4	12
18	18	16	-2	2	8
19	13	13	0	0	0
20	24	24	0	0	0
21	24	24	0	0	0
22	24	24	0	0	0
23	28	23	-5	5	15
24	29	23	-6	6	17,5
25	30	24	-6	6	17,5
				Итого:	190

Нетипичный сдвиг – увеличение значения. Тэмп=12

Критические значения Т при n=19 (кол-во сдвигов)

Ткр=37 (p≤0.01); Ткр=53 (p≤0.05)

Тэмп < Ткр(0,01) (12 < 37)

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.

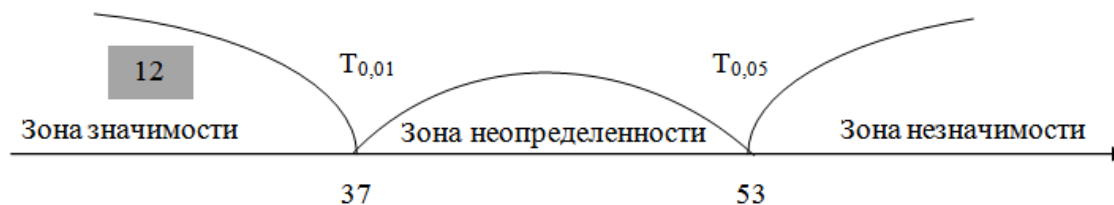


Рисунок 1 – Ось значимости

Таблица 6 – Таблица расчета Т-критерия Вилкоксона по методике диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера

№ уч.	Показатель до коррекции	Показатель после коррекции	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	33	28	-5	5	14,5
2	37	36	-1	1	4
3	4	4	0	0	0
4	8	8	0	0	0
5	39	38	-1	1	4
6	9	9	0	0	0
7	24	25	1	1	4
8	6	7	1	1	4
9	33	32	-1	1	4
10	5	5	0	0	0
11	6	7	1	1	4
12	27	25	-2	2	9
13	35	36	1	1	4
14	33	28	-5	5	14,5
15	4	4	0	0	0
16	32	28	-4	4	12
17	29	29	0	0	0
18	9	9	0	0	0
19	4	4	0	0	0
20	24	9	-15	15	16,5
21	24	9	-15	15	16,5
22	25	23	-2	2	9
23	32	28	-4	4	12
24	32	28	-4	4	12
25	34	32	-2	2	9
				Итого:	153

Нетипичный сдвиг – увеличение значения. Тэмп=16

Критические значения Т при n=17 (кол-во сдвигов)

Ткр=27 (p≤0.01); Ткр=41 (p≤0.05)

Тэмп < Ткр(0,01) (17<27)

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.

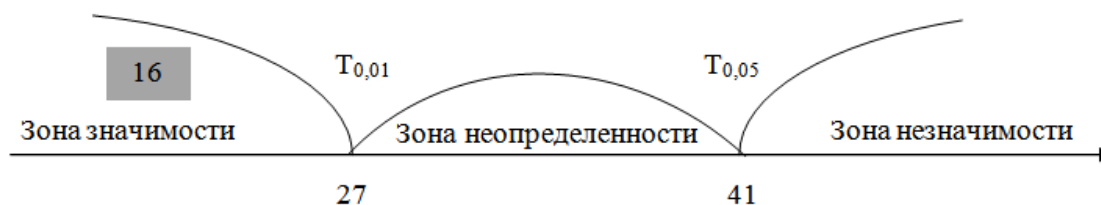


Рисунок 2 – Ось значимости



Таблица 7 – Таблица расчета Т-критерия Вилкоксона по тест-опроснику агрессивности Л.Г. Почебут

№ уч.	Показатель до коррекции	Показатель после коррекции	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	25	24	-1	1	3
2	25	24	-1	1	3
3	11	9	-2	2	9
4	10	10	0	0	0
5	27	27	0	0	0
6	24	23	-1	1	3
7	24	24	0	0	0
8	9	10	1	1	3
9	25	23	-2	2	9
10	7	7	0	0	0
11	11	9	-2	2	9
12	22	22	0	0	0
13	25	22	-3	3	13
14	25	23	-2	2	9
15	9	10	1	1	3
16	26	26	0	0	0
17	25	23	-2	2	9
18	10	10	0	0	0
19	11	9	-2	2	9
20	20	20	0	0	0
21	18	10	-8	8	14
22	20	10	-10	10	15
23	27	27	0	0	0
24	26	26	0	0	0
25	26	24	-2	2	9
				Итого:	120

Нетипичный сдвиг – увеличение значения. Тэмп=6

Критические значения Т при n=15 (кол-во сдвигов)

Ткр=19 (p≤0.01); Ткр=30 (p≤0.05)

Тэмп < Ткр(0,01) (12<37)

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.

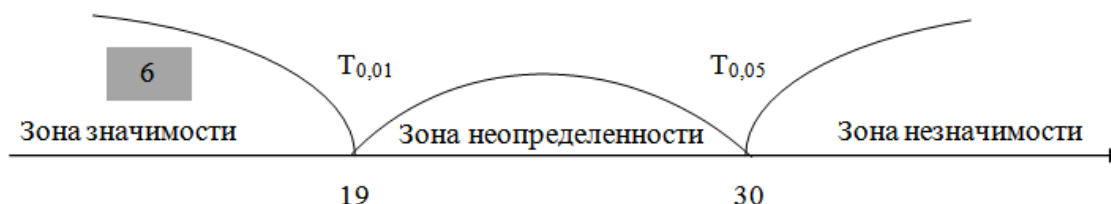


Рисунок 3 – Ось значимости

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования агрессивного поведения подростков в практику

Таблица 8 – Технологическая карта внедрения результатов исследования «Психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап «Предварительное освоение предмета психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы»						
1.1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования	Анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования	Анализ, синтез, обобщение	Самообразование		05.2019-01.2020	Психолог, педагог ОУ
1.2. Определить цели и задачи исследования	Выделить цели и задачи предмета внедрения	Анализ теоретического материала по проблеме	Самообразование, консультации у научного руководителя		05.2019-03.2021	Научный руководитель
1.3. Изучить возрастные особенности подростков	Анализ возрастной психологии по проблеме исследования	Выделение психологических особенностей возрастной категории по проблеме исследования	Самообразование		05.2019-01.2021	Педагог-психолог ОУ
1.4. Разработать дерево целей исследовательской работы	Анализ психолого-педагогической литературы по целеполаганию	Целеполагание	Самообразование, консультации у научного руководителя		10.2020-01.2021	Педагог-психолог ОУ, научный руководитель
1.5. Разработать модель как схематическое представление исследовательской деятельности	Анализ психолого-педагогической литературы по процессу моделирования	Моделирование	Самообразование, консультации у научного руководителя		10.2020-01.2021	Педагог-психолог ОУ, научный руководитель
1.6. Изучить инструментарий психодиагностики по проблеме исследования	Анализ литературы по психодиагностике и определение диагностических методик	Отбор методов и методик для оценки уровня агрессии подростков	Самообразование, консультации у руководителя, психолога		05.2019-01.2021	Педагог-психолог ОУ, научный руководитель

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
2-й этап «Целеполагание проведения психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы»						
2.1. Изучить необходимые документы по проведению психолого-педагогической коррекции	Анализ ФЗ «Об образовании РФ» и ФГОС, Образовательная программа МБОУ СОШ №129 г. Челябинска	Изучение документации и нормативных источников	Беседа по предмету коррекции с директором СОШ, психологом СОШ	1	04.2020	Директор, психолог, зам. директора по УВР, педагоги ОУ
2.2. Определить цели проведения психолого-педагогической коррекции	Обоснование целей и задач проведения психолого-педагогической коррекции – анализ необходимости проведения коррекции	Обсуждение	Педсовет	1	04.2020	Психолог, зам. директора по УВР
2.3. Разработать этапы предмета исследования	Анализ условий поэтапного проведения психолого-педагогической коррекции	Анализ образовательной деятельности в СОШ, анализ готовности ОУ к проведению психолого-педагогической коррекции	Семинар – педагогический анализ	1	04.2020	Психолог, зам. директора по УВР, методист
3-й этап «Формирование положительной психологической установки на проведение психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы»						
3.1. Выработать состояние готовности у пед. коллектива ОУ к освоению процесса проведения исследования	Формирование мотивации на проведение исследования	Обоснование практического значения проведения исследования	Семинар-дискуссия	1	05.2020	Директор, психолог, зам. директора по УВР, педагоги ОУ
3.2. Сформировать положительную реакцию на проведение исследования у пед. коллектива, родителей и учеников	Пропаганда передового опыта по проведению исследования в ОУ и его значимости для системы образования	Презентации для педагогов; консультации для родителей; тренинг для подростков	Семинар-практикум с участием родителей и подростков	1; 1	06.2020	Психолог ОУ
4-й этап «Изучение предмета коррекции»						

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
4.1. Изучить необходимые материалы по предмету исследования	Анализ материалов предмета исследования	Самообразование	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	08.2020	Директор, психолог, зам. директора по УВР, педагоги ОУ
4.2. Изучить содержание предмета исследования	Анализ содержания предмета исследования	Самообразование, обсуждение	Семинар-педагогический анализ	1	08.2020	Директор, психолог, зам. директора по УВР, педагоги ОУ
4.3. Познакомить педагогов ОУ с методами, методиками проведения исследования	Изучение методов проведения исследования	Самообразование Наставничество, обмен опытом	Семинар-тренинг, Мастер-классы.	1; 3	08.2020	Психолог, зам. директора по УВР
5-й этап «Проведение психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы»						
5.1. Провести констатирующий этап исследования агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы	Первичный срез по выбранным диагностическим методикам	Обсуждение, анализ результатов констатирующего эксперимента	Педагогическая мастерская	1	10.2020	Психолог, зам. директора по УВР
5.2. Обеспечить условия для проведения психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы	Анализ предметной и развивающей среды в СОШ	Презентация для членов коррекционной группы по теме «Предметно-развивающая среда как фактор снижения агрессии у старшеклассников»	Смотр на лучшую предметно-развивающую среду в группе	1	11.2020	Психолог, зам. директора по УВР
5.3. Апробировать психолого-педагогическую коррекцию агрессивного	Реализация коррекционной программы субъектами	Занятия, дополнительная образовательная деятельность	Экспериментальная площадка	12	11.2020-03.2021	Психолог, зам. директора по УВР

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
поведения подростков в условиях школы	коррекционной группы					
6-й этап «Совершенствование работы по проведению исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы школы»						
6.1. Определить результат психолого-педагогической коррекции	Анализ эффективности психолого-педагогической коррекции	Диагностика	Мониторинг, семинар-педагогический анализ	1; 1; 1	04.2021-05.2021	Психолог, директор, зам. директора по УВР, педагоги ОУ
6.2. Совершенствовать условия для проведения психолого-педагогической коррекции	Анализ эффективности оснащения предметной и образовательной среды для проведения психолого-педагогической коррекции	Обсуждение	Доклад на педагогическом совете	1	02.2021	Педагоги, психолог и специалисты ОУ
7-й этап «Распространение передового опыта освоения и внедрения предмета исследования»						
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение опыта, работать по проблеме исследования	Посещение, наблюдение, изучение, анализ	Открытые занятия, буклеты,	4	09.2021-12.2021	Психолог, директор, зам. директора по УВР
7.2. Осуществить наставничество	Методическая и психологическая помощь по внедрению опыта в др. ОУ	Наставничество, демонстрация передового опыта педагогами – новаторами	Выступления на семинарах в Других ОУ	4	10.2021-12.2021	Психолог, директор, зам. директора по УВР
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар-практикум	1	02.2022	Зам. директора по УВР
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	02.2022	Директор