



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения
подростков в условиях психологической службы образовательной
организации**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психология образования»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

65,40 % авторского текста

Работа _____ к защите
рекомендована/не рекомендована

«06» июня 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В. Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-099-5-1

Анисимова Юлия Юрьевна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент, кафедры ТиПП

Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	8
1.1 Проблема агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.....	17
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях образовательной организации.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	35
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	35
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования...	41
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	50
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.....	50
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	54
3.3 Рекомендации для педагогов и родителей по коррекции	

агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики агрессивного поведения подростков.....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования агрессивного поведения подростков.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования агрессивного поведения подростков после реализации программы.....	127

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе проблема управлением агрессивным поведением и осуществлением контроля проявлением агрессивности ребенка, на любом возрастном этапе, всё большей степени привлекает внимание самых разных специалистов – психологов, психиатров, социологов, педагогов. Агрессивность в структуре личности человека служит предпосылкой формирования различных форм поведения – конструктивных, социально позитивных, просоциальных, либо напротив – разрушительных, деструктивных, придающих поступкам асоциальный и антисоциальный характер.

Агрессивное поведение формируется преимущественно в процессе ранней социализации в детском и подростковом возрасте, и именно этот период развития наиболее благоприятен для профилактики и коррекции. Этим и объясняется актуальность темы психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков.

Агрессия есть следствие инстинктивных механизмов поведения, она является неотъемлемой и естественной стороны личности, и ослабить ее можно путем направленности агрессивной энергии в социально приемлемые формы. Теория социального изучения сконцентрировала в себе следующие представления: агрессивность формируется в течение жизни и, в частности в процессе социализации личности; особенно – в результате наблюдения за поведением родителей и других старших членов семьи и сверстников. Агрессивное поведение может выполнять функцию защиты или адаптации к социальным условиям, а в рамках противоправного поведения – инструмента воздействия; агрессивность как психологическое явление в нравственном плане нейтральна, так как в зависимости от социализации индивида может приводить как к социально одобряемому поведению, так и к противоправному.

Следует отметить, что в подростковом возрасте симптомы агрессивного поведения становятся более явными и выраженными. Общество в целом все еще поддерживает насильственные методы решения проблем. В связи с этим школы вынуждены активно заниматься коррекцией агрессивного поведения среди подростков.

Проблему агрессивного поведения личности изучали М. Алвор, А. Бандура, П. Бейкер, Н.Л. Кряжева, К. Лоренц, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница, К. Фопель, З. Фрейд, Ю.С. Шевченко и др.

Возрастно-психологические особенности проявления агрессивного поведения личности в подростковом возрасте изучали Л.С. Выготский, В.С. Мухина, Л.М. Семенюк, И.А. Фурманова и др.

Исследования в области психологической коррекции агрессивного поведения детей изучали Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, И.А. Пономарева, Т.П. Смирнова, Д.Б. Эльконин, Е.Л. Шустова и др.

Проявления агрессии – это не только личная проблема, но и явление, имеющее значимые последствия для всего общества. В последние десятилетия наблюдается существенный рост подростковой агрессивности, что делает эту проблему особенно важной и активно изучаемой. Усиление индивидуализма и снижение значимости коллективных связей могут способствовать увеличению числа отклонений в поведении подростков. В современном мире агрессивное поведение подростков представляет собой острую проблему, что подтверждается многочисленными научными работами, посвященными ее изучению. Именно по этой причине выбор данной темы для проведения исследования представляется крайне актуальным и значимым.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.

Объект: агрессивное поведение.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации

Гипотеза исследования: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков будет успешной при условии разработки и реализации программы на основе тренинговых занятий с учетом индивидуальных и возрастных особенностей подростков.

Для достижения цели исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Исследовать проблему агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе.
2. Проанализировать особенности агрессивного поведения подростков.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях образовательной организации.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и анализ результатов исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов для коррекции уровня агрессии подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, опрос.

3. Психодиагностические: «Опросник исследования уровня агрессивности» А. Басса, А. Дарки, тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут, и методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

4. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 67 г. Челябинска». В исследовании принимали участие дети седьмого класса (14-15 лет) в количестве 30 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

1.1 Проблема агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе

Агрессия – это выражение отрицательного поведения, проявление злости, разрушающей и неконтролируемой энергии, желание нанести вред окружающим людям или вещам. Агрессия – это когда все люди, включая детей выражают свое отрицательное поведение, проявляют злость, стараются нанести вред, совершение жестоких действий преступного характера.

Л. Бендер рассматривает агрессию как подходит человек близко к предмету своей агрессии или удаляется от него [5, с. 49]. Ф. Аллан позволил взглянуть на термин агрессивность, как на черту личности, которая подобна защитному механизму – способствует выживать виду в стрессовых, опасных ситуациях [Цит. по: 12, с. 336]. Х. Дельгадо объясняет, что «агрессивность, которая присуща человеку, является проявлением доминантной силы, и влечет за собой попытки нанести вред как материальный, так и физический личности, окружающим, общества» [Цит. по: 31, с. 196].

Многие авторы, определяют понятия агрессии, как особую форму поведения и агрессивности как психической характеристики, так и в составе личности и изучению проблемы формирования адекватной самооценки у старших подростков. Самооценка во многом определяет социальную адаптацию личности, являясь регулятором деятельности и поведения.

В связи с этим, одной из приоритетных задач психологии и педагогики является исследование самооценки на разных возрастных этапах развития личности.

В психологии и педагогике проблема агрессивного поведения всегда была актуальной, востребованной и потому при общении всегда важно определить наличие агрессивного поведения и разобраться в причинах ее проявления.

Принято применять термины «трудный ребенок», «отклоняющее поведение» – эти термины относятся к агрессии, которой присуще – мстительность, нетерпимость, подозрительность, вспыльчивость, обидчивость, неуступчивость и др. признаки этого явления [29, с. 154].

Вопросы в чем суть агрессии, почему она возникает, из-за чего возникает агрессия, в чем разница агрессии у мальчиков и девочек, и как можно бороться с агрессией. Агрессия вызывает большой интерес у исследователей, она проявляется у подростков по-разному. Провокационными факторами для формирования и закрепления агрессивности являются следующие факторы [18, с. 37]:

- психологические аспекты жизни;
- трансляция и пропаганда насилия, жесткости;
- травмирующая эмоциональная связь с родителями или ее отсутствие вообще.

Совокупность неблагоприятных психологических, биологических, социальных, семейных и других факторов искажает весь образ жизни подростков. У них отмечается нарушение эмоциональных отношений с окружающим обществом, что нередко проявляется в агрессивности и асоциальных формах поведения. Интерес к проблеме человеческой агрессии носит всеобщий характер. На данный момент она является предметом активных научно-практических исследований и изысканий, поскольку в современном мире постоянно растет уровень преступности.

Нарушенное поведение происходит от влияния многих факторов, в том числе, от политической обстановке в стране и мире, которое сказывается на финансовом благополучии психологической безопасности, уверенности в завтрашнем дне, качество жизни [27, с. 188]. Отсутствие психологической безопасности толкает подростка на разные действия преступного характера, совершение аморальных действий. Это в свою очередь влияет на подростка и все это имеет сложный и многогранный характер.

В дальнейшем эта самооценка и уровень притязаний начинают регулировать поведение человека. При этом на одной стороне континуума можно описать ситуацию, когда свои возможности и силы переоцениваются, с другой, напротив, – самооценка оказывается заниженной по сравнению с реальными возможностями. Обе эти крайности могут обернуться агрессивными проявлениями личности, подростка – в частности.

Подросток, переоценивающий себя, высокомерен, заносчив, нетерпим к критике, подвержен внутренним конфликтам, которые зачастую ведут к утрате веры в собственные силы, нарушению нормальной деятельности.

Подросток, который недооценивает свои возможности, и сам лишен удовлетворенности, связанной с достижением трудных целей, преодолением препятствий. Что касается гендерных особенностей агрессивности личности, то анализ психологической литературы показывает, что наибольшей агрессивностью отличаются подростки-мальчики, у которых преобладают физическая агрессия [62, с. 158].

У них с возрастом происходит затухание физической агрессии, а у девочек наблюдается рост этой формы агрессивности. При спаде косвенной агрессии у мальчиков, идет значительное увеличение ее у девочек.

Негативизм значительно сильнее проявляется у мальчиков на всех возрастных периодах подросткового возраста, у девочек негативизм несколько слабее. Р. Бэрн и Д. Ричардсон, выделяют психологические особенности, провоцирующие агрессивное поведение детей [10, с. 98]:

- недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков;
- сниженный уровень саморегуляции;
- неразвитость игровой деятельности;
- сниженную самооценку;
- нарушение в отношениях со сверстниками.

Инструментальный и реактивный характер присутствует во всех агрессивных действиях детей. Лучшее для любого ребенка – получить желаемое, пусть будет это игрушка, гаджет или даже похвала сверстников, педагогов, родителей. Что бы получить вышеперечисленное ребенок будет стремиться и добиваться этого любыми способами, пренебрегая нравственными границами и правилами. Сегодня существует три подхода к объяснению причин агрессии.

Первый подход теории влечения – автором является З. Фрейд. Он считал, что агрессивное поведение по своей природе инстинктивно и неизбежно. Возникновение и дальнейшее становление агрессивности у З. Фрейда связывается со стадиями детского развития [64, с. 145].

Второй подход указывается в работах К. Лоренц, который считал, что агрессия берет начало, прежде всего из врожденного инстинкта борьбы за выживание, который присутствует у людей так же, как и у других живых существ [37, с. 40].

Третий подход был указан в работах Р. Берн и Д. Ричардсон, они считают, что агрессия, в какой бы форме она не проявлялась, представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому существу, имеющего все основания избегать подобного обращения с собой [10, с. 112].

Данное комплексное определение включает в себя следующие частные положения:

1. Агрессия обязательно подразумевает преднамеренное, целенаправленное причинение вреда жертве.

2. Степень агрессии может рассматриваться только такое поведение, которое подразумевает причинение вреда или ущерба живым организмам.

3. Жертвы должны обладать мотивацией избегания подобного обращения с собой.

Ученые по-разному комментируют агрессию Л. Берковиц и Д. Зильман, в области социальных наук склоняются к принятию определения, близкого ко второму, в это определение входит как категория намерения, так и реальное причинение оскорбления или вреда другим [6, с. 44]. Сейчас принимают следующие определение: агрессия – это форма поведения, при котором наносится оскорбления, а не как эмоцию, мотив или установку.

Наиболее постоянным подходом к определению агрессии, существуют три группы теорий подхода происхождения агрессии [44, с. 78]:

1. Агрессия как инстинктивное поведение.

2. Агрессия как проявление побуждение.

3. Агрессия как приобретенное социальное поведение.

Инстинктивное проявление агрессии можно трактовать, как необходимое явление для сохранения жизни, проявление инстинкта самосохранения и такое проявление может нести как разрушающий, так и созидательный характер.

Такое поведение у некоторых детей развивается, у некоторых проходит с взрослением. Враждебная агрессия носит совершенно противоположный характер – нанесение ущерба здоровью, причинение боли жертве и параллельная ей инструментальная агрессия, не связанная с

причинением вреда здоровью, а преследует достижения других желаний и целей к физическим.

Позже Д. Зильман заменил враждебную и инструментальную агрессию на понятие «обусловленную раздражителем» – действия, которые предпринимаются, прежде всего, для устранения неприятной ситуации или ослабления ее вредных последствий, и «обусловленную побуждением» – действия, которые предпринимаются, прежде всего, с целью достижения выгоды [Цит. по: 27, с. 102].

Проявление агрессии у людей разносторонни и многообразны, весьма полезным, оказывается, ограничить изучение подобного поведения концептуальными рамками, предложенными А. Бассом. По его мнению, агрессивные действия описывается из 8 шкал: физическая, косвенная, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная, чувство вины [4, с. 105].

Это сочетание дает восемь категорий, под которыми скрываются агрессивные действия. К физическим, активным и прямым действиям можно отнести стрельбу, удары ножом, мордобой, избиение одного другим [67, с. 35]. Агрессивное действие и агрессивное поведение имеют различное определение, но часто в эти понятия вкладывают одинаковый смысл.

Агрессивное действие – это проявление агрессивности, как ситуативной реакции. Когда агрессивные действия повторяются, то это агрессивное поведение. Сама же агрессивность подразумевает ситуативное, социальное, психологическое состояние непосредственно перед или во время агрессивного действия. На агрессию способен каждый человек, но проявляет ее с разными целями, иногда противоположными по назначению, зависящим так же от темперамента человека.

В. Клайн считает, что в агрессивности есть определенные здоровые черты, которые просто необходимы жизни [Цит. по: 40, с. 112]. Это – настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, преодоление

препятствий. Эти качества наблюдаются у лидеров. Р.С. Хоманс считает, что «в борьбе за справедливость человеку свойственно совершать необдуманные поступки, которые можно трактовать глупостью, но подпитывает их агрессия, которая была дана каждому от природы» [Цит. по: 71, с. 240].

Т.Г. Румянцева говорит, что сегодня выдвигается нормативный подход [54, с. 66]. Согласно этой точке зрения, в описании поведения как агрессивного решающее место принадлежит термину норма. Нормы создают механизм контроля за обозначением действий.

Понятие нормы создаются во время социализации ребенка. Поведение можно определить агрессивным при наличии двух факторов:

- когда имеют место плохие для жертвы последствия;
- когда нарушены неправильны нормы поведения.

Работы отечественных психологов, таких как: Г.М. Андреева, О.Н. Истратова, В.Н. Мясищев, Т.Г. Румянцева, И.А. Фурманов, чьи исследования посвящены изучению феномена агрессивного поведения в психологии, привел к возникновению большого количества теорий и концептуальных схем в отечественной науке.

Обратившись к классификации О.Ю. Михайловой, можно представить теорию, которая направлена на объяснение феномена агрессивного поведения, нетрадиционным образом: исследованию феномена агрессивности как сложного явления, формирующегося под влиянием не только биологических (например, хромосомные аномалии) и социальных (например, стиль воспитания в родительской семье), но также и психологических факторов [Цит. по: 31, с. 22].

В подтверждение этой теории существуют живые примеры. Когда жертвы буллинга впадали в состояние агрессии и ярости в попытках защититься от нападков и травли. Такие ситуации не редко носят трагичный характер.

С.Н. Ениколопов считал, что традиционный подход к анализу проблемы, в рамках которого выделяются теории биологической и социальной обусловленности агрессивного поведения, которые основаны на соотношении биологических и социальных факторов в этиологии агрессивного поведения [23, с. 115]. Классификация, построенная по принципу признания или отрицания возможностей контроля и сдерживания агрессивного поведения.

Т.Г. Румянцева, выделила теории, связанные с «истощением и отводом спонтанно протекающей агрессивной энергии»; теорией физиологического контроля за агрессивным поведением; теории социального контроля и сдерживания агрессивного поведения [54, с. 49].

Т.Г. Румянцева анализируя разнообразные подходы к понятию агрессии в научной литературе отметила, что сложность и многообразие форм проявления данного феномена ведут к отсутствию однозначной трактовки и точного определения данного понятия, что позволяет разным авторам в зависимости от целей и задач исследования вкладывать в рассматриваемое понятие разное содержание [54, с. 52]. Сложно не согласиться с данным мнением, т.к. сложившаяся ситуация, подобна цепной реакции оказывает огромную роль на каждый последующий шаг того, кто становится агрессором, проявляется как агрессивный человек. И каждую отдельную ситуацию можно рассматривать под разным углом, выделяя новые смыслы. И это подводит нас к мнению следующих ученых. И.Б. Бойко и Т.Г. Румянцева рассматривают агрессию как форму социального поведения, реализуемого в контексте социального взаимодействия, но поведение будет агрессивным в двух случаях: при губительных для жертвы последствиях, и при нарушении норм поведения [54, с. 55].

В данном контексте агрессивное поведение расценивается как метод достижения желаемого. В борьбе за лидерство и власть данные проявления типичны. Л.М. Семенюк говорит об агрессии как о физическом действии

либо угроза такого действия со стороны одной особи, уменьшающие свободу либо генетическую приспособленность другой особи [58, с. 119].

Агрессивное поведение воспринимается как мотивированные внешние действия, искажающие нормы и правила сосуществования, наносящие вред, причиняющие боль и страдания людям.

Чаще всего выделяются следующие агрессивные явления:

- физическая: проявляется в физических действиях, нацеленных против какого-либо лица, или наносящие вред предметам (ребенок дерется, кусается, ломает, швыряет предметы и т.п.);

- вербальная: выражается в словесной форме (ребенок кричит, угрожает, оскорбляет других.);

- косвенная-непрямая: агрессия (ребенок сплетничает, ябедничает, провоцирует сверстников, и т.п.).

И еще, при устранении проявления агрессии и в других случаях агрессия может быть нацелена на самого себя (аутоагрессия) - она проявляется в причинении вреда (кусает ногти, выдирает волосы, и т.п.). Ребенок проявляет агрессию по-разному: по ситуации и носит ситуативный характер, временный, по необходимости защитится или принимает устойчивые и постоянные формы, как единственное правильную форму поведения. Последняя форма поведения формируется в семье [68, с. 385].

Ребенок трактует поведение окружающих как враждебное и это искаженное представление об обществе приводит к закреплению агрессии на постоянной основе и не приводит ни к чему хорошему и непостоянство родителей в обучении детей правилам и нормам поведения: дети тупят, озлобляются, агрессивно настраиваются против родителей и окружающих людей.

Детская агрессивность в рамках семьи формируется и зависит от отношения родителей и приводит к положительному или отрицательному результату.

С одной стороны – неприятие, безразличие, ругань, упреки, а с другой, позитивной стороны, доброе слово, одобрение, физическая ласка, приводит к устранению агрессивности.

Таким образом, мы делаем вывод, о том, что, агрессия означает проявление негативного поведения, выражение злости и неконтролируемой энергии с целью причинить вред окружающим людям или предметам. Это демонстрация негативной эмоциональности, стремление причинить ущерб вещам или человеку, а также совершение жестоких действий противозаконного характера.

Негативные психологические, биологические, социальные, семейные и другие факторы влияют на образ жизни подростков, приводя к нарушению их эмоциональных отношений с окружающим миром, что часто проявляется через проявление агрессивного и асоциального поведения. Проблема человеческой агрессии привлекает широкий интерес и активно изучается в научных исследованиях.

1.2 Особенности агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации

Каждая из описанных в психологии теорий агрессии и агрессивного поведения указывает на наиболее важный фактор в возникновении и закреплении агрессии. Это и человеческий инстинкт, и социальные условия, и возрастные особенности, и особенности личности в целом, и ситуация фрустрирующего характера, и многое другое. Каждый из факторов провоцирует возникновение агрессии и участвует в ее закреплении в поведении человека специфическим образом.

Агрессия может возникнуть в любом возрасте и все же на каждом возрастном этапе имеется своя причина ее возникновения и свои особенности ее закрепления. Каждый этап развития личности сопровождается определенными требованиями и специфическими ситуациями, которые могут обуславливать повышенную агрессивность.

Согласно научным исследованиям, агрессия обычно достигает наивысшего уровня в кризисные периоды развития [6, с. 224]. В такие моменты агрессия может быть импульсивной и неосознанной. Например, у старшего ребенка возрастом 3 года могут возникать ревность и неосознанный агрессивный отклик на появление младшего брата или сестры. Агрессивное поведение в подростковом возрасте может проявляться в различных формах, таких как физическая агрессия (драки, нападения), вербальная агрессия (оскорбления, угрозы) и пассивная агрессия (игнорирование, уклонение).

Основные особенности агрессивного поведения подростков:

1. Эмоциональная неустойчивость – подростки могут легко терять контроль над своими эмоциями и реагировать агрессивно в ситуациях, которые вызывают у них стресс или раздражение [62, с. 158].

2. Низкий уровень самоконтроля – подростки еще не полностью сформировали способность контролировать свои импульсы и размышлять о последствиях своих действий [62, с. 159].

3. Влияние окружения – окружение, включая семью, друзей, школу и медиа, может оказывать значительное влияние на агрессивное поведение подростков, поощряя или подавляя его.

4. Поиск самоутверждения – подростки могут использовать агрессивное поведение как способ выражения своей независимости и утверждения себя в обществе.

5. Недостаток навыков решения конфликтов – многие подростки не обладают достаточными навыками по разрешению конфликтов мирным путем, поэтому прибегают к агрессивным действиям.

Для предотвращения и управления агрессивным поведением у подростков важно обеспечить им поддержку, моделировать положительные способы решения конфликтов, повысить их уровень самосознания и помочь им развить социальные навыки. У взрослых людей агрессия может возникать по разным причинам и в значительной степени связана с индивидуально-личностными особенностями, а не с возрастными особенностями. Поэтому, важно рассматривать индивидуально-личностные особенности людей как фактор, влияющий на проявление агрессии.

В ряду личностных характеристик, которые могут стать предпосылками агрессивного поведения стоят: боязнь общественного неодобрения, раздражительность, подозрительность, постоянное чувство стыда, заменяющее чувство вины, положительное отношение к агрессивным действиям.

В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания. У подростка могут появиться тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми [48, с. 250]. Склонность к риску и агрессия – это приемы самоутверждения. К сожалению, следствием этого может быть увеличение числа несовершеннолетних преступников.

Учеба перестает быть главной и самой важной задачей. Как утверждают психологи, ведущей деятельностью в этом возрасте становится личностное общение со сверстниками. Снижается продуктивность умственной деятельности в связи с тем, что происходит формирование абстрактного, теоретического мышления, то есть конкретное мышление сменяется логическим [57, с. 78]. Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

В это время происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на будущее.

Идет активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. Изменяются требования и ожидания, предъявляемые к нему другими людьми. Он вынужден постоянно подстраиваться, приспосабливаться к новым условиям и ситуациям, но не всегда это происходит успешно.

Сильно выраженное стремление разобраться в самом себе (самопознание) часто наносит ущерб развитию отношений с внешним миром. Внутренний кризис самооценки подростка возникает в связи с расширением и ростом возможностей, с одной стороны, и сохранением детско-школьного статуса, с другой [5, с. 49].

Возникают многие психологические проблемы: неуверенность в себе, нестабильность, неадекватная самооценка, чаще всего заниженная.

В этот же период происходит становление мировоззрения молодого человека. Оно иногда проходит через отвержение ценностей, активное неприятие и нарушение установленных правил, негативизм, поиск себя и своего места среди других. Подросток испытывает внутренний конфликт: возникающие взрослые мировоззренческие вопросы создают ощущение глобальной неразрешимости. Несовершеннолетние часто верят в уникальность собственных проблем и переживаний, что порождает чувство одиночества и подавленности.

Характерно стремление к лидерству в группе сверстников. Очень важное значение имеет возникающее у подростка чувство принадлежности к особой «подростковой» общности, ценности которой являются основой для собственных нравственных оценок. Подросток стремится следовать за модой и идеалами, принятыми в молодежной группе. Огромное влияние на их формирование оказывают средства массовой информации [68, с. 384]. Для данного возраста характерно стремление к признанию собственных

заслуг в своей значимой подростковой среде. На первый план выходит острая потребность в признании, самоутверждении. Мир вокруг распадается на «своих» и «чужих».

Личность подростка формируется не сама по себе, а в окружающей его среде [62, с. 158].

Сочетание неблагоприятных биологических, психологических, семейных и других социально-психологических факторов искажает весь образ жизни подростков. Характерным для них становится нарушение эмоциональных отношений с окружающими людьми. Подростки попадают под сильное влияние подростковой группы, нередко формирующей асоциальную шкалу жизненных ценностей. Сам образ жизни, среда, стиль и круг общения способствуют развитию и закреплению девиантного поведения. Таким образом, имеющий место отрицательный микроклимат во многих семьях обуславливает возникновение отчуждённости, грубости, неприязни определённой части подростков, стремления делать всё назло, вопреки воли окружающих, что создаёт объективные предпосылки для появления демонстративного неповиновения, агрессивности и разрушительных действий. Причины, влияющие на агрессивное поведение подростков [48, с. 250]:

1. Семейные причины агрессивного поведения подростков.

Большинство психологов ставит у истоков неадекватного поведения детей пубертатного возраста именно влияние родителей: их методику воспитания, поведение, отношение к ребенку и друг к другу.

А с учетом чрезвычайно обостренного подросткового восприятия окружающего, любые «промахи» родных могут стать спусковым крючком для агрессии. К основным семейным причинам подростковой агрессии относятся:

Крайности в воспитании. В этом случае наиболее значимыми являются система воспитания и уровень уделяемого ребенку внимания [50, с. 144]. Причем одинаково опасными будут как излишнее внимание

(гиперопека), так и его недостаток. В первом случае подросток бунтует, отстаивая таким образом свое право на свободу выбора – что одевать, с кем общаться и т.д. Во втором – выбирает тактику агрессивного поведения для привлечения внимания родителей. Точно так же тинейджер может пойти против правил, устанавливаемых строгими родителями или отвечать агрессией на вседозволенность. Социальный статус и уровень жизни.

Как и в случае с воспитанием, негативно повлиять на поведение подростка чаще всего могут либо бедность, либо обеспеченность его родителей. Так, к примеру, у некоторых детей может вызывать злость тот факт, что родители не в состоянии дать ему то, что он хочет. Это может быть дорогой телефон, мощный компьютер, модная одежда, разнообразный досуг и т.д. Точно так же немотивированную агрессию может спровоцировать противоположное положение вещей, когда у ребенка есть абсолютно все, что он захочет. В этом случае избалованный подросток просто считает себя выше других, что дает ему право (как он думает) вести себя вызывающе [25, с. 130].

Насилие в семье. Агрессивное поведение подростка может быть ответом на агрессию, которую он видит в семье. И здесь может быть несколько вариантов развития событий: первый — он инстинктивно пытается защититься от жестокого родителя или родственника, второй — он его копирует. Не менее разрушительными для подростковой психики могут быть высмеивания и унижения его родителями перед другими людьми.

Ревность. Иногда ребенок в подростковом возрасте выбирает линию вызывающего поведения из-за ревности. Предметом подростковой ревности может быть новый член семьи: второй ребенок, появившийся в семье, новый избранник мамы (или избранница папы), его (или ее) дети.

Семейные традиции. Бывает так, что подростковая агрессия возникает из-за неприятия устоявшихся традиций в семье [57, с. 49]. Это может быть привычка проводить свободное время, манера одеваться, круг

общения, выбор профессии или спутника жизни и т.д. С помощью агрессивного поведения подросток пытается сломать такие ограничения и выйти за их рамки.

2. Биологические причины подростковой агрессии.

Существенно «подпортить» кровь ребенка в пубертате могут изменения внутри него самого. В нем бушуют гормоны, его система восприятия мира «трещит по швам». И если родители вовремя не заметят эти изменения, ребенок может «пойти по наклонной». Главные биологические причины агрессии в пубертате:

Юношеский максимализм. В подростковом возрасте ребенок отчаянно ищет себя, его ценности и установки меняются очень быстро, а восприятие окружающего имеет две оценки – либо плохо, либо хорошо, либо черное, либо белое. Полутонов в жизни подростка не бывает. Поэтому вовремя не скорректированная родителями новая модель поведения ребенка может обернуться протестом на любое несоответствие действительности придуманным им самим «нормативам» [25, с. 131].

Половое взросление. Буйство гормонов также часто сказывается на поведении тинейджеров, делая их неконтролируемыми. Причем их трудно контролировать не только родителям или учителям. Они сами не всегда способны усмирить свое влечение. Поэтому важно вовремя и правильно перенаправить эту молодую энергию в полезное русло — в танцы или спорт.

3. Личностные причины агрессии у подростков.

Превратить ребенка в жесткого подростка могут не только гормоны, но и его внутреннее состояние. Оно может сформироваться в процессе взросления, достаться с генами или появиться в результате воспитания [48, с. 250].

В любом случае оно будет непосредственно с личностью подростка. Самые важные личностные причины формирования подростковой агрессии:

Неуверенность в себе. Довольно часто за маской агрессивного, бросающего вызов всему миру подростка прячется ребенок, отчаянно нуждающийся в поддержке и понимании. Именно неуверенность в себе, своих силах и возможностях заставляет его выстраивать вокруг себя стены отрицания и противодействия. Это же чувство толкает его самоутверждаться за счет более слабых или заслуживать авторитет перед более сильными.

Чувство вины. Этот фактор может сопровождать уже упомянутую неуверенность в себе или быть ее следствием. Вызвать у подростка чувство вины очень просто. Более того, он может сформировать его сам. Но это не значит, что он признает это открыто. Многие подростки маскируют чувство своей неполноценности именно под агрессивным поведением.

Обидчивость. Еще одна черта характера, которая провоцирует у сверхчувствительного человечка в период пубертата острую реакцию даже на самые безобидные вещи [68, с. 385].

Пессимистическое настроение. Недоверие к людям и жизни в целом, пессимистичный взгляд на вещи, которые окружают подростка, могут существенно повлиять на его поведение.

Ощущение того, что он (или она) не отвечает ожиданиям окружающего мира (родителей, близких, друзей, учителей и других, значимых для ребенка людей), также может сделать подростка агрессивным. В этом случае внутренняя агрессия на себя самого проецируется на окружающих [63, с. 559].

4. Ситуативные причины подростковой агрессии.

Нередко агрессия в подростковом возрасте может провоцироваться определенной ситуацией, которая оказала значимое влияние на психику ребенка. Это может быть событие, связанное с физиологией подростка: серьезное заболевание или его последствия, травма, физический дефект, которые ограничивают полноценную жизнь.

Уже доказано разрушающее действие на психику подростков определенного контента, который «впитывается» детьми из интернета, телевизора и компьютерных игр в неограниченном количестве. Наиболее опасными являются фильмы, игры, ролики, посты с агрессивным содержанием. Окунаясь в такую атмосферу, подросток примеряет на себя роль отрицательного, но крутого героя, и несет ее в реальную жизнь. Он выбирает силовые методы решения проблем. Внутри подросткового возраста, как у мальчиков, так и у девочек существуют возрастные периоды с более высоким и более низким уровнем проявления агрессивного поведения. Также психологами установлено, что у мальчиков имеются два пика проявления агрессии: 12 лет и 14-15 лет. У девочек тоже обнаруживаются два пика: наибольший уровень проявления агрессивного поведения отмечается в 11 лет и в 13 лет.

Роль семьи в социализации подростка и может быть главным источником агрессивного поведения [8, с. 22]. Множество авторов выделяют различные типы неблагополучных семей, в которых могут рождаться дети с поведенческими отклонениями.

Иногда родители, стремясь пресечь негативное поведение своих детей, могут ненамеренно поощрять и усиливать агрессивное поведение. Например, родители, которые используют крайне строгое наказание и не предлагают конструктивные занятия для своих детей, могут обнаружить, что их дети становятся агрессивными и непослушными.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации

Прежде чем браться за организацию психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков, необходимо построить модель, по которой будет осуществляться коррекционная

деятельность. Я.В. Латюши и В.И. Долгова предлагают отталкиваться от свойств исследуемого явления при моделировании развития эмоциональной устойчивости у подростков [20, с. 18]. Модель должна включать в себя цель, элементы и структуры. Достоверность этих элементов должна определяться посредством системы мероприятий, которые реализуются конкретными людьми, выделяющими для этого все необходимые ресурсы. Б.Г. Мещеряков и В.Н. Зинченко предъявляют к модели следующие требования [39, с. 49]:

- учет культурных и этнических стереотипов обычного хода деятельности;
- направление деятельности от начала и до самого конца;
- системность информации;
- наглядность модели (для интерпретации модели не должно уходить много времени и усилий интеллекта);
- задача модели – упростить действительность;
- в модели должны быть представлены такие отношения и свойства, чье функциональное значение будет определять ход непосредственно деятельности.

В определении модели В.А. Штофф в своей книге «Моделирование и философия» выделяет четыре признака:

- модель – мысленно представленная или материально реализуемая система;
- модель отражает объект исследования;
- модель способна замещать объект;
- изучение модели дает новую информацию об объекте [71, с. 24].

Практически во всех научных течениях построение и использование моделей представляется ключевым механизмом познания. Один из авторов уточняет, что «моделирование означает материальное или мысленное имитирование реально существующей системы путем специального

конструирования аналогов (моделей), в которых воспроизводятся принципы организации и функционирования этой системы» [38, с. 55].

Психологическое моделирование, согласно В. Е. Варшава: «это метод, воспроизводящий определенную психическую деятельность с целью ее исследования или совершенствования путем имитации жизненных ситуаций в лабораторной обстановке» [Цит. по: 11, с. 52].

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, а также сформулированные во введении цель и задачи работы, позволили нам разработать «дерево целей» исследования на основе системного подхода к процессу целеполагания, разработанный В.И. Долговой [19, с. 7].

С идеей метода «дерева целей» ученые познакомились благодаря У. Черчмену, с тех пор этот метод четкого и грамотного построения выступает центральным в области системного анализа.

«Дерево целей» – это структурированная с учетом обязательного принципа иерархии совокупность целей программы (т.е. с соблюдением уровней и рангов), в которой на первом месте присутствует генеральная цель (она же «вершина дерева») и имеются подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [43, с. 98].

Метод планирования дерева целей является инструментом, используемым для разработки и организации стратегического и тактического планирования. Он основывается на теории графов и представляет собой графическое представление иерархии целей и подцелей, связанных между собой в виде дерева.

Для составления дерева целей необходимо произвести две операции, такие как декомпозиция, подразумевающая этап выделения компонентов, и структуризация, характеризующаяся этап выделения связей между сформированными компонентами. После первого этапа (определения генеральной цели) произведем разделение общей цели на подцели первого уровня, после чего произведем разделение подцелей первого уровня на

подцели второго уровня, затем последует разделение подцелей второго уровня на более детальные составляющие [20, с. 22].

Графическое изображение «Дерева целей» психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.

1. Теоретически изучить аспекты исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.

1.1. Исследовать проблему агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Рассмотреть понятие «агрессивное поведение».

1.2. Определить особенности агрессивного поведения подростков.

1.2.1. Обозначить возрастные границы подросткового возраста.

1.2.2. Выделить особенности агрессивного поведения среди

подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях образовательной организации.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях образовательной организации.

1.3.2. Проанализировать систему построения психолого-педагогической коррекции.

1.3.3. Вычленить основные принципы построения психолого-педагогической программы коррекции.

2. Организовать исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.

2.1. Описать этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборки и анализ результатов констатирующего исследования агрессивного поведения подростков.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.

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

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы формирующей работы.

3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу коррекции

агрессивного поведения у подростков.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу коррекции агрессивного поведения у подростков.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Провести диагностическое исследование коррекции агрессивного поведения у подростков.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы формирования.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы коррекции агрессивного поведения у подростков.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов для коррекции уровня агрессии подростков.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам.

Эффективность процесса психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации в значительной степени зависит от составленной программы. При разработке программы необходимо учитывать следующие методические требования:

- четкая формулировка основных целей работы;
- выделение круга задач, которые должны конкретизировать генеральную цель;
- определение формы работы (индивидуальная, групповая);
- отбор соответствующих методов и техник с учетом возрастных, интеллектуальных и физических возможностей человека;
- разработка метода оценки динамики процесса формирования;
- подготовка помещения, необходимого оборудования, материалов.

С помощью целеполагающего метода «дерева целей» была выстроена логика исследования. Проведенное нами ранее целеполагание

позволило вычленить состав модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков по каждому элементу. Данная модель графически изображена на рисунке 2.

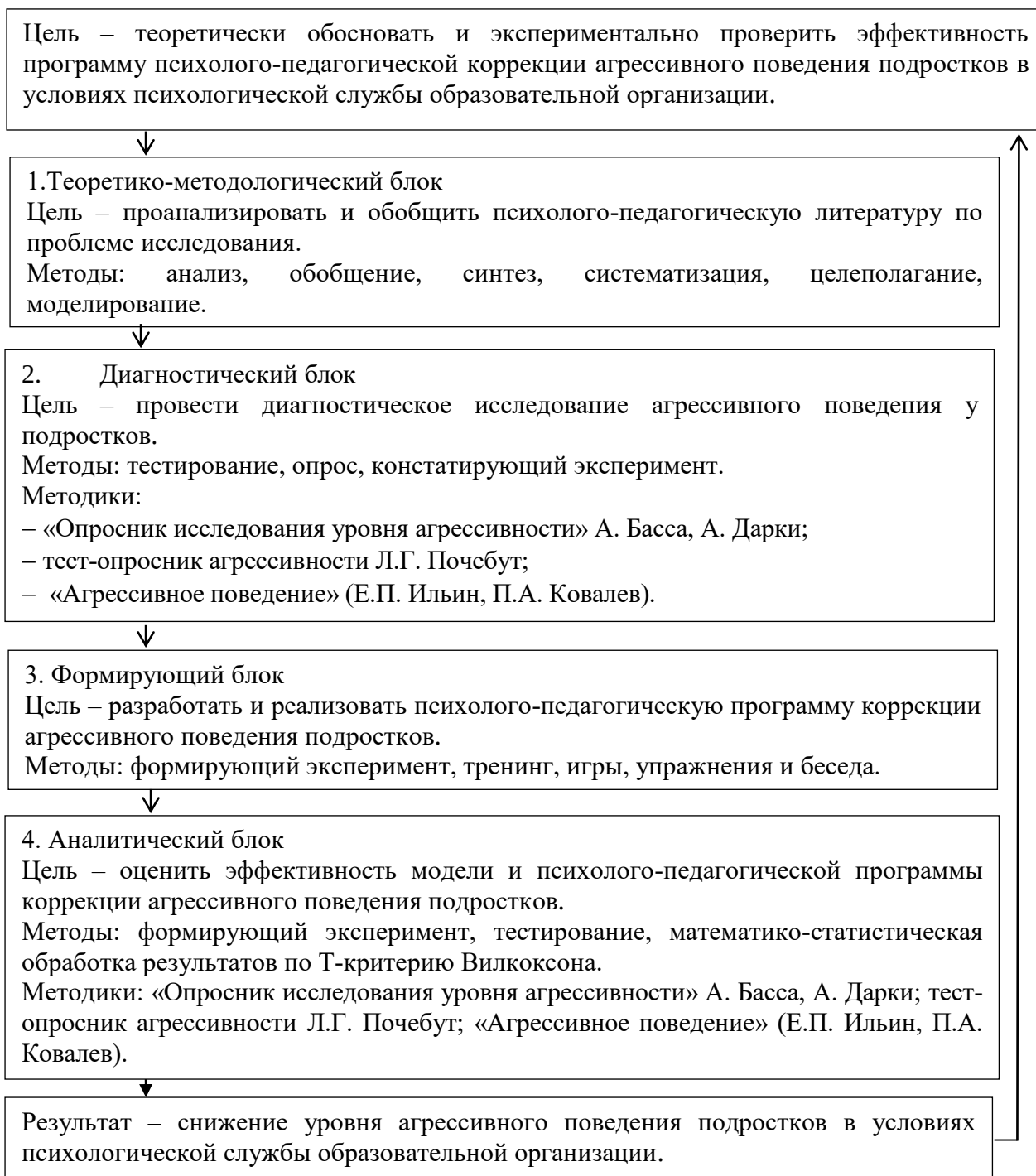


Рисунок 2 – Модель исследования коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

1. Теоретический блок представлен анализом изученной литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации. Блок представляет собой обоснование теории, а также выявление оптимального количества этапов, определение методов и методик, необходимых для решения задач исследования.

Мы раскрыли содержание понятия агрессивного поведения, выявили психологические особенности проявления склонности к агрессивному поведению у подростков, разработали модель психолого-педагогической программы коррекции агрессивного поведения подростков. Нами были использованы методы: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. В диагностический блок включены методики, с помощью которых выявлялся уровень агрессивного поведения у подростков: «Опросник исследования уровня агрессивности» А. Басса, А. Дарки, тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут, и методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев). Был произведен сбор данных и анализ результатов исследования. Были использованы методы: тестирование, опрос, констатирующий эксперимент.

3. Формирующий блок. Цель: разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.

В этом блоке нами были обозначены цели программы, рассмотрены методы, используемые для проведения мероприятий, форма и условия проведения занятий.

4. Аналитический блок. Цель: оценить эффективность разработанной модели и психолого-педагогической программы коррекции агрессивного

поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации. В рамках этого блока проводится повторная диагностика, анализ достигнутых результатов, соотнесение их с поставленными целями и задачами.

Таким образом, представленная модель показывает необходимость разработки и внедрения психолого-педагогической программы коррекции агрессивного поведения подростков. В разработанной нами модели психолого-педагогической программы коррекции агрессивного поведения подростков все основные процессы, взаимосвязи и блоки (теоретический, диагностический, формирующий, аналитический) представлены во взаимозависимости в виде динамической системы с учетом принципа иерархии. Системообразующим фактором данной программы выступает ее конечная цель – снижение уровня агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.

Выводы по первой главе

В данной главе были рассмотрены различные взгляды исследователей на природу агрессивного поведения и психологические особенности проявления склонности к агрессивному поведению у подростков.

Агрессия представляет собой поведение, которое нарушает нормы и правила социального существования. Агрессия является сложным и многогранным явлением, которое может возникать по разным причинам.

Подростковый возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма. Гормональные изменения в данный период вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость,

импульсивность. Также у них могут появиться тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми.

Личность ребёнка и подростка формируется не сама по себе, а в окружающей его среде. Сочетание неблагоприятных биологических, психологических, семейных и других социально-психологических факторов искажает весь образ жизни подростков.

Для организации психологической коррекции агрессивного поведения у подростков необходимо рассмотрение модели психологической коррекции агрессивного поведения у подростков. В данную модель включены целевой, теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки, на основе которых разрабатывается психолого-коррекционная программа.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Данное исследование агрессивного поведения у подростков проводилось в три этапа.

1. Поисково-подготовительный этап: включает в себя определение основополагающих понятий темы исследования, взаимосвязи агрессивного поведения и самооценки подростков в условиях психологической службы образовательной организации. Изучение и анализ психолого-педагогической литературы с целью отбора методик, направленных на исследование агрессии подростков. На этом этапе был осуществлен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Сформулированы объект, предмет и гипотеза исследования. Определены цель, задачи, методы и методики исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: включал проведение констатирующего и формирующего экспериментов. Была определена база исследования, подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования. Проведена психодиагностика по методикам: «Опросник исследования уровня агрессивности» А. Басса, А. Дарки, тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут, и методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев). Затем была разработана и реализована психолого-педагогическая программа коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.

3. Контрольно-обобщающий этап: проведение повторной диагностики, анализ и обобщение полученных результатов исследования,

проверка гипотезы, формулирование выводов и составление психолого-педагогических рекомендаций для родителей и педагогов по коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы следующие методы:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, опрос.

3. Психодиагностические: «Опросник исследования уровня агрессивности» А. Басса, А. Дарки, тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут, и методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

4. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Характеристика использованных методов и методик исследования.

Анализ – это метод познания, содержанием которого является совокупность приемов и закономерностей расчленения объекта исследования на составные его части. В качестве таких частей могут выступать и какие-то вещественные элементы объекта, и его свойства, признаки, отношения [43, с. 59].

Синтез – это логический прием, противоположный анализу, заключающийся в обобщении в рамках целого знания, полученного в результате исследования отдельных элементов этого целого (например, синтезируя знания об отдельных отраслях права, мы получаем знание о праве в целом) [43, с. 62].

Целеполагание – это определение конечных результатов, к достижению которых стремится человек или организация. В рамках исследования метод целеполагания использовался для выстраивания

иерархической системы целей и задач, направленных на коррекцию агрессивного поведения подростков [43, с. 24].

Моделирование является процессом представления объекта исследования в форме модели, отображающей его структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами. Разработанная в исследовании модель коррекции агрессивного поведения подростков служит теоретико-методологической основой для практической организации этого процесса.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [43, с. 59].

Формирующий эксперимент представляет собой особый метод, направленный на организацию целенаправленного педагогического воздействия с целью формирования изучаемого качества или свойства.

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [43, с. 60].

Опрос – это метод, направленный на сбор первичной информации, при котором человек отвечает на ряд вопросов. Он направлен на получение сведений о психологических и социальных явлениях с помощью очного или заочного общения

Для математической обработки и анализа полученных эмпирических данных был применен статистический критерий Т-Вилкоксона. Данный непараметрический критерий позволяет оценить достоверность сдвига признака в одном направлении, что является важным для анализа динамики коррекции агрессивного поведения подростков.

Критерий Т-Вилкоксона основан на сравнении эмпирических распределений показателей до и после воздействия экспериментального фактора. Он позволяет выявить, действительно ли произошли значимые изменения в исследуемых характеристиках, или выявленные различия носят случайный характер.

Рассмотрим методики диагностики уровня агрессивности у подростков:

1. Методика агрессивного поведения «А. Басса, А. Дарки».

Диагностика преследует следующую цель – выявить обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Опросник содержит 75 вопросов, на каждый из которых возможно выбрать только один возможный вариант между «да» или «нет». Обрабатывать результаты необходимо при помощи индексов различных форм агрессивных и враждебных реакций [4, с. 49].

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

Косвенная агрессия – агрессия, которая окольным путём направлена на другое лицо, – злобные сплетни, шутки, так и агрессию, которая ни на кого не направлена, – взрыв ярости, проявляющийся в крике, топание ногами, битье кулаками по столу и т.д.

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

Негативизм – оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета или руководства.

Обида – зависть или ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

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

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

2. Тест на агрессивное поведение Л.Г. Почебут.

Цель диагностики – выявить обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Опросник содержит 40 вопросов, на каждый из которых возможно выбрать только один возможный вариант между «да» или «нет». Ответ отмечается в форме путем размещения знака «+» или «-» рядом с номером вопроса в соответствующем столбце. Всего в анкете 5 диагностических шкал агрессивности:

Агрессивное поведение в данной методике рассматривается как противоположное адаптивному.

Вербальная агрессия (ВА) – человек устно выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА) – человек применяет физическую силу для выражения своей агрессии по отношению к другому человеку.

Предметная агрессия (ПА) – человек проявляют агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА) – человек испытывает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, что сопровождается недоверием, враждебностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не в мире и не в гармонии с собой, у него нет или ослаблены механизмы психологической защиты. Он беззащитен в агрессивной среде.

3. Методика диагностика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев.

Третья методика, которую было решено использовать при исследовании – опросник «Агрессивное поведение» П.А. Ковалева и Е.П. Ильина. В данном опроснике 40 вопросов, с которыми испытуемым также предлагается согласиться либо не согласиться. Данная методика способствует выявлению склонности испытуемого к тому или иному типу агрессивного поведения, согласно шкалам:

- склонность к прямой вербальной агрессии – готовность респондента активно ругаться, кричать, скандалить и проявлять свою агрессию словесно иными способами;

- склонность к косвенной вербальной агрессии – готовность респондента распускать сплетни, писать анонимные злобные письма и проявлять свою агрессию не напрямую;

- склонность к прямой физической агрессии – готовность респондента к применению физической силы по отношению к другому лицу с целью причинения вреда;

- склонность к косвенной физической агрессии – готовность респондента крушить все вокруг себя, напрямую не причиняя вред другим людям, а также подговаривать других людей против кого-либо с целью причинения вреда другому лицу не своими руками.

Подробное описание методик приведено в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Таким образом, исследование состоит из трех этапов: поисково-подготовительный этап; опытно-экспериментальный этап и контрольно-обобщающий этап. В работе раскрываются методы организации экспериментального исследования, а также методы, направленные на выявление уровня агрессивного поведения у подростков. Выбранные методы соответствуют поставленным в исследовании задачам и позволят получить достоверные результаты исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 67 г. Челябинска». Выборку составили учащиеся 7 А и Б класса в возрасте 14-15 лет в количестве 30 человек, из них 13 девочек и 17 мальчиков. Исследование проводилось в групповом режиме, в привычной для детей обстановке (педагог-психолог выделила необходимое время для диагностики, в классе держалась дисциплина).

Испытуемым в стандартной последовательности предлагали выполнить задания по каждой методике. Все испытуемые, без исключения, отнеслись к эксперименту положительно.

Класс характеризовался педагогом-психологом: хорошая успеваемость, дети обладают способностью анализировать, обобщать и делать самостоятельные выводы.

На уроках проявляется интерес к учебной деятельности, на поставленные вопросы выражают свою точку зрения. На занятии дети увлеченно задавали вопросы по теме исследования, с ними можно было вести диалог.

Все ребята охотно помогают друг другу и общались между собой. Обучающихся характеризуются как любознательны, увлеченные. Они имеют схожие интересы: слушают одну и ту же музыку, проявляют интерес, просматривают похожие фильмы и телепередачи.

Критическое отношение к своим недостаткам проявляется далеко не всегда, но большинство могут оценивать свою работу. Учащиеся умеют оценивать и деятельность своих товарищей. В классах преобладает спокойный, доброжелательный настрой и благоприятный психологический климат. Часть детей, которая участвовала в эксперименте, проявляла интерес и открытость.

Инструкция выполнения заданий была доступно объяснена, каждый подросток имел необходимое время для обдумывания ответов. Дети могли поднимать руку и задавать вопросы.

В классе присутствовал педагог, который мог контролировать дисциплину. На опытно-экспериментальном этапе исследования на выборке проводилось по следующим методикам:

1. «Опросник агрессивности» А. Басса А. Дарки.
2. Опросник на агрессивное поведение Л.Г. Почебут.
3. Методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев.

Этап констатирующего эксперимента мы начали с методики «Опросник исследования уровня агрессивности» А. Басса, А. Дарки. Результаты исследования представлены на рисунках 3-5, в ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблице 2.1.

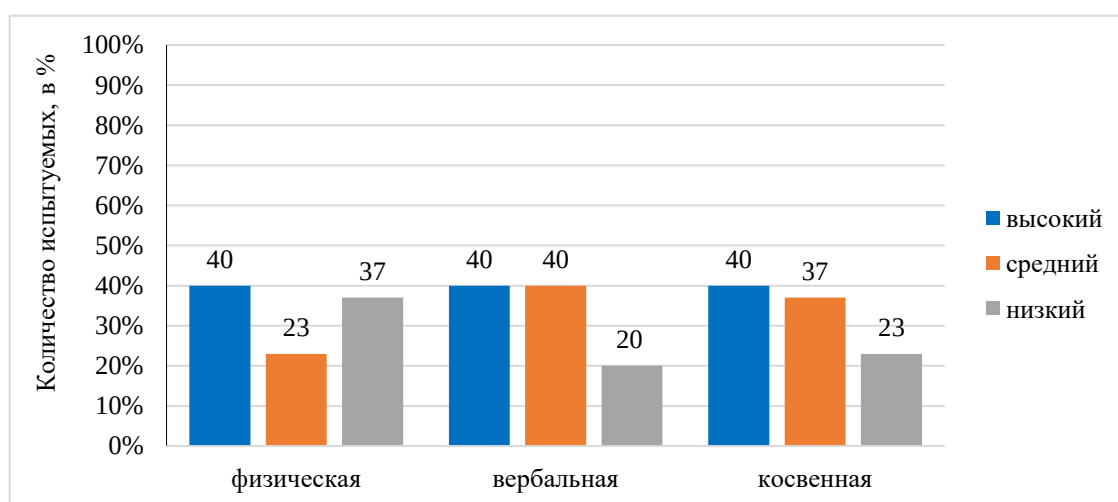


Рисунок 3 – Результаты физической агрессии и показателей форм агрессии подростков по методике «Басса-Дарки»

Физическая агрессия у 40 % (12 человек) испытуемых имеет высокие значения. Такие люди могут применять физическую силу к окружающим, замахиваться для удара, хватать противника за его одежду, угрожать недвусмысленными жестами, бить, нападать, причиняя легкие и серьезные повреждения. У 23 % (8 человек) испытуемых выявлен средний уровень агрессии. И у 37 % (10 человек) был выявлен низкий уровень агрессии.

Процентное соотношение вербальной агрессии 40 % (12 человек) испытуемым свойственна вербальная агрессия. Такие люди, как правило, выражают негативные чувства через крик и визг. От них можно услышать проклятия, угрозы, обвинения, отрицательные отзывы и критические замечания. У 40 % (12 человек) испытуемых вербальная агрессия имеет средний уровень. У таких людей, как правило, агрессия скрыта, и проявляется в уничижительном давлении на адресата, но без открытого проявления враждебных эмоций. Для 20 % (6 человек) испытуемых вербальная агрессия не свойственна, и уровень определен, как низкий.

Процентное соотношение косвенной агрессии Косвенная агрессия у 40 % (12 человек) испытуемых имеет высокие значения. Такой вид агрессии окольным путём направлен на другое лицо (агрессия без направленности). У 37 % (10 человек) испытуемых косвенная агрессия имеет средний уровень. И у 23 % (8 человек) определен низкий уровень агрессии, им агрессия не свойственна.

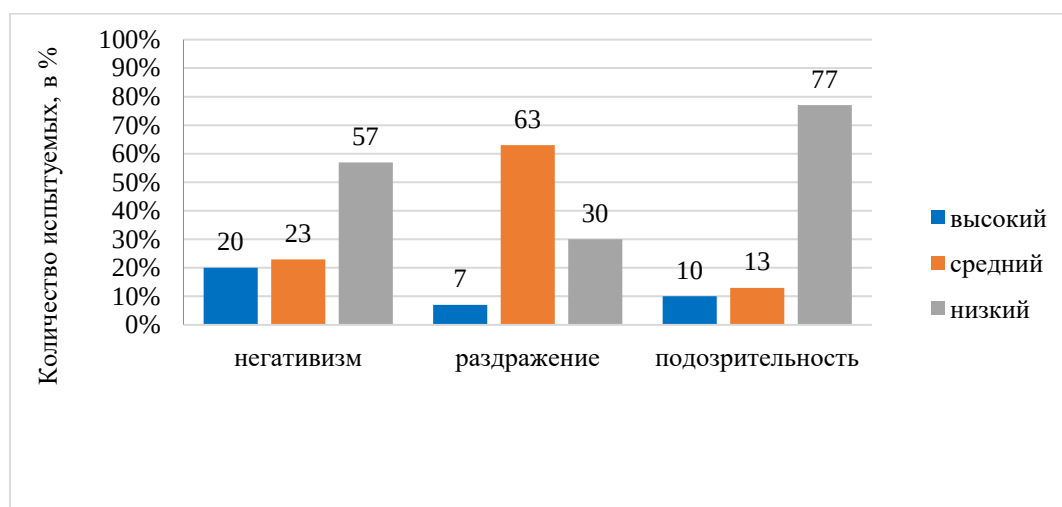


Рисунок 4 – Результаты агрессии и показателей форм агрессии подростков по методике «Басса-Дарки»

Негативизм, проявляющийся в оппозиционной форме поведения, направленный обычно против авторитетов или руководства, поведение в границах от пассивного сопротивления до активной борьбы, против устоявшихся традиций, против требований, правил и законов, свойственен лишь 20 % (6 человек) испытуемым. У 23 % (8 человек) испытуемых

имеют средний уровень. И 57 % (16 человек) испытуемых не склонны проявлять негативизм.

Раздражение присуще 7 % (2 человека) испытуемым, оно выражается в проявлении негативных чувств при малейшем возбуждении. Обычно такие люди импульсивны, резки и вспыльчивы. У 63 % (17 человек) испытуемых раздражение имеет среднее значения. 30 % (8 человек) испытуемым оно не свойственно и находится на низком уровне. 10 % (3 человека) испытуемых склонны к подозрительности. Они обычно испытывают недоверие и осторожность по отношению к окружающим. Такие люди привыкли считать, что окружающие намерены причинить вред. 13 % (4 человека) испытуемых имеют средний уровень подозрительности. И 77 % (24 человека) не склонны к такому виду агрессии.

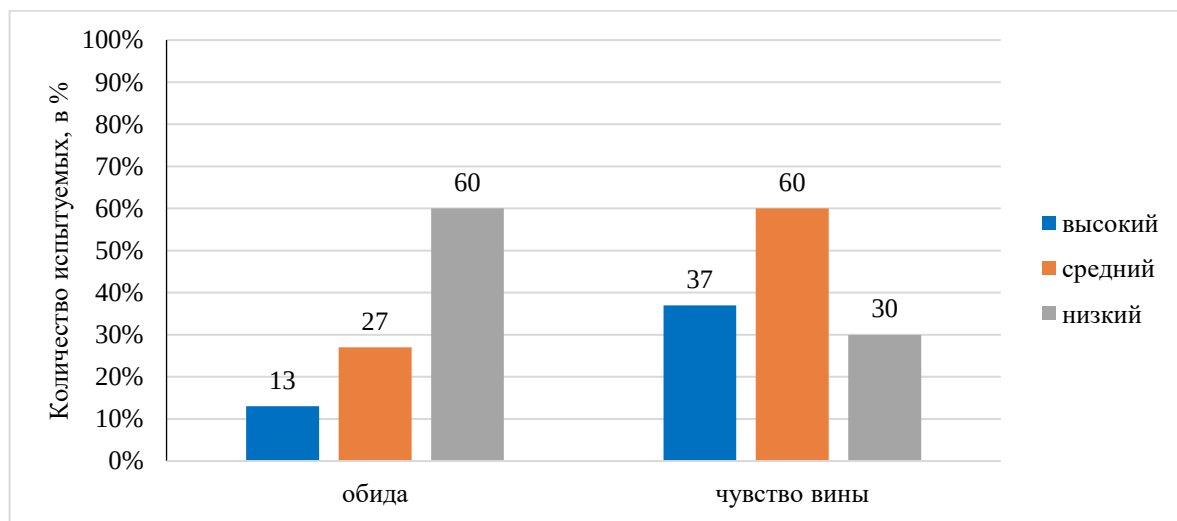


Рисунок 5 – Результаты агрессии и показателей форм агрессии подростков по методике «Басса-Дарки»

Обиду, проявляющуюся в проявлении зависти и ненависти к окружающим, обусловленную чувством горечи, гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания, склонны проявлять 13 % (4 человека) испытуемых. У 27 % (8 человек) испытуемых такой вид агрессии находится на среднем уровне, и 60 % (18 человек) не склонны проявлять обиду. 37 % (11 человек) испытуемых

свойственно чувство вины, что выражает возможное убеждение человека в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущает угрызения совести. Чувство вины, по сути, это агрессия, но направленная на самих себя – это самоуничтожение, стремление к наказанию. 60 % (18 человек) испытуемых имеют средние значения, и только 3 % (1 человек) испытуемых имеют низкие значения.

Таким образом, на основе показателей, полученных по шкалам, можно сделать следующий вывод: физическая, вербальная и косвенная агрессия свойственна 40 % (12 человек) испытуемых. 37 % (12 человек) свойственно чувство вины. Негативизм присущ 20% (6 человек) испытуемых. Обиду склонны проявлять 13 % (4 человека) испытуемых. Подозрительность 10 % (3 человека) и 7 % (2 человека) испытуемых свойственно раздражение.

Следующей диагностической методикой выступила – тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут. Результаты диагностики отражены на рисунке 6, в ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблице 2.2.

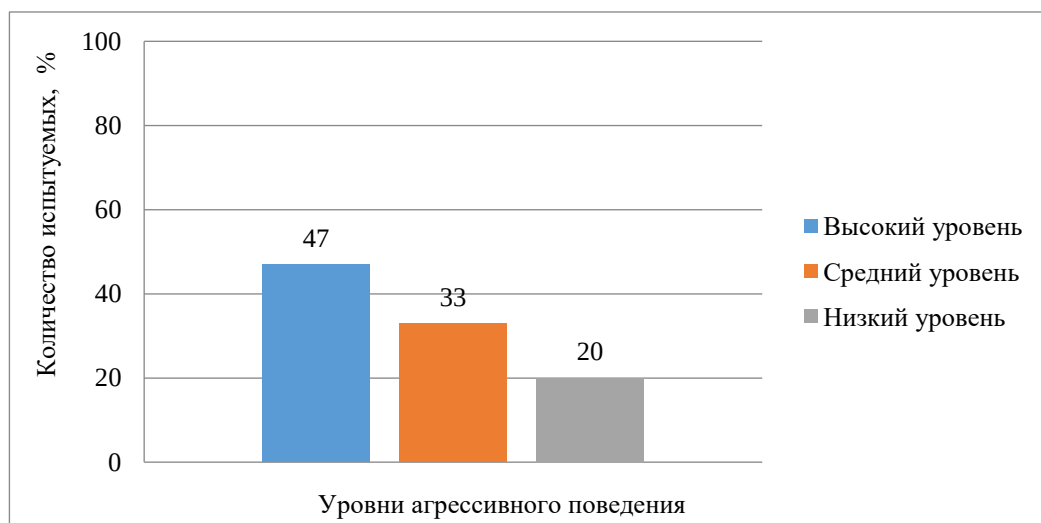


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня агрессивного поведения подростков по методике тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут

Проведем анализ полученных результатов по методике Л.Г.Почебут.

Высокий уровень агрессивного поведения выявлен у 47 % (14 человек). Подростки с высокой степенью выраженности исследуемого

признака часто проявляют различные виды агрессии в любых эмоционально-напряженных ситуациях. Также это свидетельствует о том, что личность с высокими показателями степени агрессивности достаточно конфликтная. Такие подростки вполне могут доставлять множество проблем учебному заведению, своим родителям и являются причиной многих конфликтных ситуаций со сверстниками, испытывают трудности в контакте с людьми своего и старшего возрастов.

Средний уровень определен у 33 % (10 человек). Средняя степень агрессивности дает понять, что испытуемый вполне способен сдерживать свои эмоции в конфликтах, может дать отпор обидчику, не прибегая при этом к грубым высказываниям в его адрес, не унижая его достоинство, не применяя физического насилия. Подростки с подобной степенью исследуемого признака стремятся решать конфликты мирными путями, например, путем компромисса или сотрудничества.

И низкий уровень агрессивного поведения выявлен у 20 % (6 человек). Подростки с низкой степенью агрессивности прибегают к таким способам разрешения конфликта, как избегание, то есть уклонение от конфликта, или приспособление, что не является хорошим способом выхода из конфликта.

Для исследования агрессивности подростков также была использована третья методика – «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалева. Результаты представлены на рисунке 7, в ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблице 2.3.

Исходя из результатов по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалева, мы можем сделать вывод о том, что 47 % (14 человек) испытуемых имеют высокий уровень агрессии. Он, как правило, проявляется в неконтролируемых эмоциях, вспышках гнева, криков и возможно, применении физической силы. У 36 % (11 человек) испытуемых выявлена норма агрессии. Такие люди умеренно агрессивны. Они, как правило, уравновешенны, не склонны к жестокости. 17 % (5 человек)

испытуемых совершенно не склонны к агрессии. Они очень миролюбивы, что возможно, обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях.

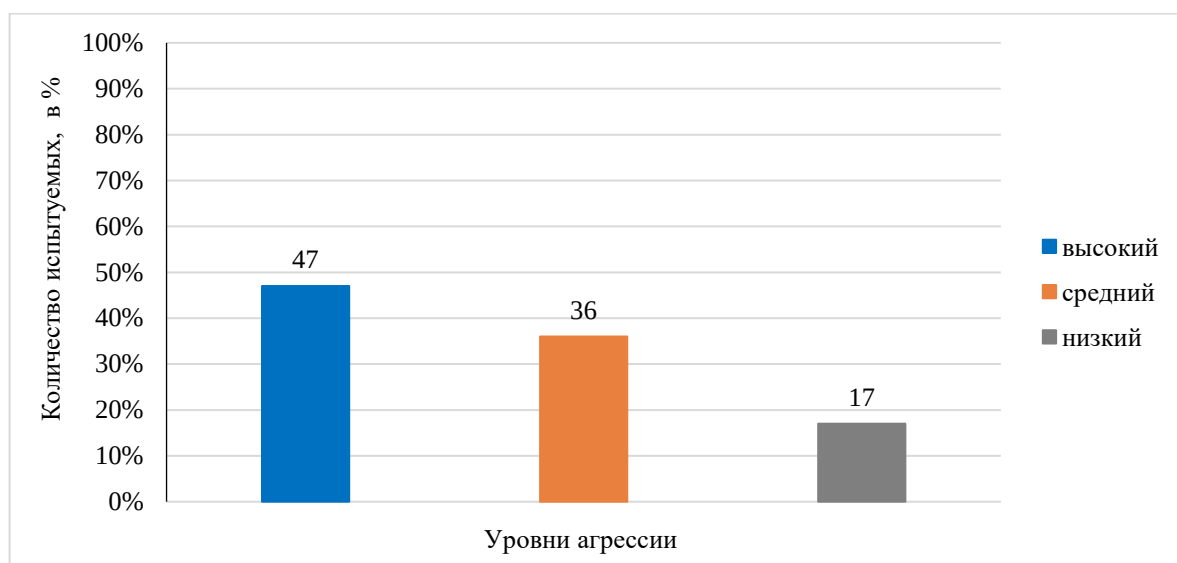


Рисунок 7 – Результаты по общему уровню агрессии подростков «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалева

Для участия в опытно-экспериментальной работе по коррекции агрессивного поведения подростков на основании результатов первичной психодиагностики, нами было принято проводить с подростками психолого-педагогическую программу по коррекции агрессивного поведения подростков.

Таким образом, опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 67 г. Челябинска». В исследовании принимали участие дети седьмого класса (14-15 лет) в количестве 30 человек.

В ходе исследования с учащимися было проведено тестирование по трем методикам: «Опросник исследования уровня агрессивности» А. Басса, А. Дарки, тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут, и методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

Данные результаты по трем методикам, дают основание для разработки программы психолого-педагогической коррекции агрессивного

поведения у подростков. Участие в программе является добровольным, и в ней могут принимать участие и все испытуемые подростки.

Выводы по второй главе

Во второй главе мы определили три этапа нашего исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. На каждом этапе были определены методы и методики согласно предмету исследования.

Также представлены результаты диагностического исследования уровня агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.

Обобщая полученные данные, можно сделать следующие выводы:

По методике тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут на основе показателей, полученных по шкалам, можно сделать следующий вывод: физическая, вербальная и косвенная агрессия свойственна 40 % (12 человек) испытуемых. 37 % (12 человек) свойственно чувство вины. Негативизм присущ 20% (6 человек) испытуемых. Обиду склонны проявлять 13 % (4 человека) испытуемых. Подозрительность 10 % (3 человека) и 7 % (2 человека) испытуемых свойственно раздражение.

По методике Л.Г.Почебут, результаты следующие: высокий уровень агрессивного поведения выявлен у 47 % (14 человек). Средний уровень определен у 33 % (10 человек). И низкий уровень агрессивного поведения выявлен у 20 % (6 человек).

Исходя из результатов по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалева, мы можем сделать вывод о том, что 47 % (14 человек) испытуемых имеют высокий уровень агрессии. У 36 % (11 человек) испытуемых выявлена норма агрессии. И 17 % (5 человек) испытуемых совершенно не склонны к агрессии, и имеют низкий уровень.

Данные результаты по трем методикам, дают основание для разработки программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков. Участие в программе является добровольным, и в ней могут принимать участие и все испытуемые подростки.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации

Данные проведенного констатирующего эксперимента указывают на необходимость разработки программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков. Для успешного снижения агрессивного поведения у подростков была разработана программа.

Цель программы – снизить уровень агрессивного поведения старших подростков.

Задачи программы:

1. Помочь подросткам осознать собственные личностные качества, научить способам противостояния аддиктивному поведению.
2. Обучить подростков навыкам реализации вербальной активности и снятия эмоциональных и мышечных зажимов, снизить степень социально-психологической дезадаптации у подростков.
4. Повысить уровень социального контроля и ответственности у подростков.
5. Снизить уровень компьютерной зависимости подростков.
6. Сформировать долгосрочную мотивацию и сохранение достигнутых результатов коррекционной программы.

Методы коррекционной программы: метод мотивирования и приобщения к действию, групповые дискуссии, игры, арт-терапия, психогимнастика, рефлексивные психотехнологии.

Количество занятий: 10 занятий.

Частота занятий: один раз в неделю.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Работа в группе осуществлялась по таким принципам, как принцип индивидуализации; гуманистической направленности; активности.

Принцип индивидуализации предполагает применение частных средств и методов воспитания, при котором структура занятия строится с учетом индивидуальных различий подростков, условий их жизнедеятельности, осуществляется индивидуальный подход, обеспечивается благоприятный микроклимат для коррекции склонности к девиантному поведению.

Принцип гуманистической направленности предусматривает выдержанный и методический подход к подростку как к добросовестному и независимому субъекту собственного развития; тактику его взаимосвязи с личностью и коллективом в воспитательном процессе на основе субъект-субъектных отношений.

Принцип активности утверждает деятельность как динамичный, целевой процесс, направленный на саморазвитие и самодвижение личности подростка с целью поиска и понимания тех психических факторов, которые выходят за пределы его привычной деятельности.

Программа коррекции состоит из вводной, основной и заключительной частей:

1. Вводная часть подразумевает обязательное приветствие, направленное на создание благоприятной атмосферы в группе, настрой на совместную деятельность.

2. Основная часть предполагает настрой на упражнения, разогрев, непосредственно сами упражнения, обсуждение результатов.

3. Заключительная часть включает в себя процедуру подведения итогов занятия, итоговое слово ведущего, процедуру прощания.

Полное описание занятий программы коррекции представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Далее представим краткое содержание работы по коррекции агрессивного поведения у подростков.

Занятие 1. Тема «Будем сотрудничать».

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы – социально психологическим тренингом и основными принципами работы. Также даст возможность более глубоко понять процессы, происходящие внутри группы, и улучшить совместные результаты.

Содержание: Вступление; упражнение «Здравствуй, я рад познакомиться!», «Правила нашей группы», ролевые игры «Поменяйтесь местами», «Змея», получение обратной связи.

Занятие 2. Тема ««Познакомимся поближе»».

Цель: установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Развитие умения анализировать личностные особенности окружающих подростка людей, расширить их кругозор и помочь им разобраться в сложных взаимоотношениях с другими людьми.

Содержание: упражнения «Мое настроение», «Станьте в круг», «Портрет», «Коллективная сказка», «Зеркало», «Записки».

Занятие 3. Тема «Я тебя понимаю».

Цель: отработка навыков уверенного поведения; снятие мышечных зажимов, развитие творческого воображения.

Содержание: игра «Кенгуру», упражнение «Прогулка по сказочному лесу», мини-лекция «Понятие девиантности», упражнения «Скульптура», «Щепки на реке», «Компьютер: За и Против», ролевая игра «Агрессор в роли жертвы».

Занятие 4. Тема «Мои проблемы».

Цель: отработка навыков саморегуляции, разрядка агрессии.

Содержание: упражнение «Поговорим о дне вчерашнем», мини-лекция «Риски компьютерной зависимости», упражнения «Шла Саша по шоссе», «Обзывалки», «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным», техники «И-а», «Медитация».

Занятие 5. Тема «Конфликт».

Цель: знакомство с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения.

Содержание: упражнение «Комплимент», мозговой штурм «Что такое конфликт?», упражнения «Веревка», дискуссия «Виды конфликтов и способы их разрешения», ролевая игра «Датский бокс», упражнения «Разговор с собой», «Бумажные мячики».

Занятие 6. Тема «Эффективное общение».

Цель: Обучение на практике способам разрешения конфликтных ситуаций в межличностных отношениях.

Содержание: упражнения «Испорченный телефон», «Толкалки», «Головомяч», групповая дискуссия «Чему мы научились при разрешении конфликтов», упражнение «Веселая гусеница».

Занятие 7. Тема «Полюбить себя».

Цель: прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

Содержание: упражнения «Молекулы», «Не могу полюбить себя», «Встаньте перед зеркалом», «Я в лучах солнца», «Гимн себе», «Интернет кафе», «Формула любви к себе».

Занятие 8. Тема «Мои слабости».

Цель: научение говорить о себе только в позитивном русле; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

Содержание: упражнения «Приветственная фраза», «Автопилот», «Комплименты», «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?», «Что я люблю делать?», «Я ценю себя», «Социальная сеть».

Занятие 9. Тема «Будьте собой, но в лучшем виде».

Цель: обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание: упражнение «Восковая палочка», мозговой штурм «Характеристики агрессивного, уверенного и неуверенного поведения», упражнения «Недотроги», «Самый-самый».

Занятие 10. Тема «Прощай...».

Цель: научение нахождению в себе скрытых особенностей личности и использованию приемов для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание: упражнения «Пожелания», «Мое будущее», групповая дискуссия «Коллаж», подарки, ритуал прощания.

С подробным описанием конспектов программы можно ознакомиться в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Таким образом, данная программа коррекции поможет подросткам поверить в свои положительные качества, научиться конструктивно выходить из конфликта, совершенствовать навыки эмпатии и рефлексии, а также пользоваться методами саморегуляции эмоций и контролировать свое поведение.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации с целью ее проверки эффективности и

подтверждения гипотезы была проведена повторная диагностика уровня агрессивного поведения подростков по тем же самым методикам.

С целью исследования уровня агрессивного поведения подростков после реализации программы была проведена повторная методика «Опросник исследования уровня агрессивности» А. Басса, А. Дарки, результаты которой представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 и таблице 4.1 и в таблице 1 ниже.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня проявления агрессивного поведения подростков по методике «Опросник исследования уровня агрессивности» А. Басса-А. Дарки, до и после реализации программы

№ п./п.	Шкала	Степень выраженности признака					
		Высокий		Средний		Низкий	
		До	После	До	После	До	После
		%	%	%	%	%	%
1	Физическая агрессия	40	30	23	20	37	15
2	Вербальная агрессия	40	33	40	37	20	9
3	Косвенная агрессия	40	37	37	30	23	10
4	Чувство вины	37	33	60	47	3	6
5	Негативизм	20	17	23	20	57	19
6	Обида	13	10	27	23	60	20
7	Раздражительность	7	7	63	50	30	13
8	Подозрительность	10	7	13	13	77	24
9	Индекс агрессии	40	30	37	27	23	13
10	Индекс враждебности	37	33	40	37	23	9

По данным повторного исследования по методике «Опроснику агрессивности» А.Басса-А.Дарки выявлено, что:

- 30 % (9 человек) обладают высоким уровнем физической агрессии, что меньше на 10 % (3 человека) чем до реализации программы;
- 33 % (10 человек) обладают высоким уровнем вербальной агрессии, что меньше на 7 % (2 человека) чем до реализации программы;
- 37 % (11 человек) обладают высоким уровнем косвенной агрессии, что меньше на 3 % (1 человек) чем до реализации программы;
- 33 % (10 человек) обладают высоким уровнем чувства вины, что меньше на 4 % (1 человек) чем до реализации программы;

– 17 % (5 человек) обладают высоким уровнем негативизма, что меньше на 3 % (1 человек) чем до реализации программы;

– 10 % (3 человека) обладают высоким уровнем обиды, что меньше на 3% (1 человек) чем до реализации программы;

– 7 % (2 человека) обладают высоким уровнем подозрительности, что меньше на 3% (1 человек) чем до реализации программы;

– 30 % (9 человек) обладают высоким уровнем индекса агрессивности, что меньше на 10% (3 человека) чем до реализации программы;

– 33 % (11 человек) обладают высоким уровнем индекса враждебности, что меньше на 4 % (1 человек) чем до реализации программы.

Можно отметить, что полученные результаты в таблице 1, говорят об уменьшении уровня агрессивного поведения у испытуемых. Можно выделить, что дети начинают управлять своими эмоциями и поведением, что приводит к снижению количества конфликтов.

Следующая повторная методика – тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут. Результаты исследования представлены на рисунке 8, в ПРИЛОЖЕНИИ 4, и в таблице 4.2.

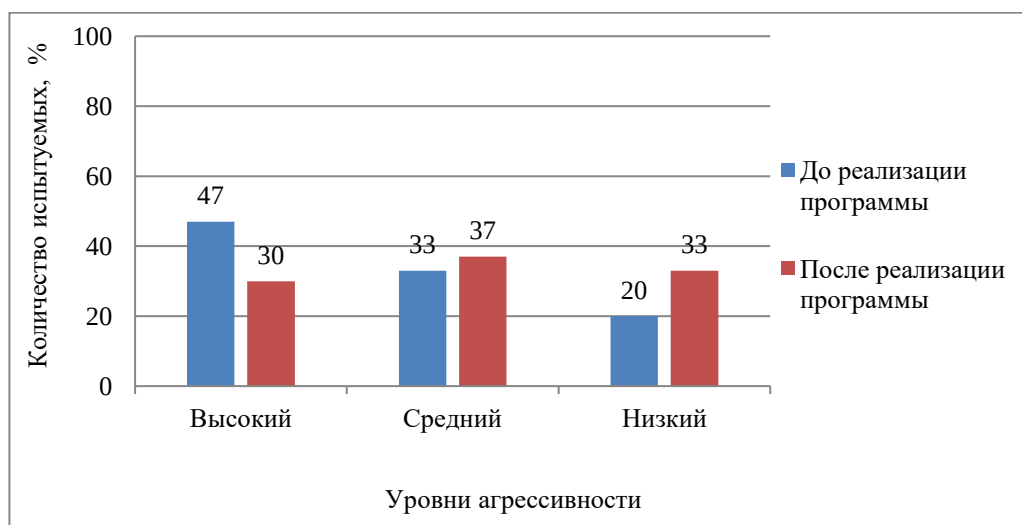


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня агрессивности подростков по методике «Тест-опросник агрессивности» Л.Г. Почебут, до и после коррекции

Обобщая результаты исследования уровня агрессивности по методике «Тест-опросник агрессивности» Л.Г. Почебут, отметим следующие выводы:

- количество подростков с высоким уровнем агрессивности сократилось с 47 % (9 человек) до 30 % (9 человек); подростки, у которых снизился уровень научились сдерживать свою агрессивность;

- доля подростков со средним уровнем агрессивного поведения увеличилась с 33 % (10 человек) до 37 % (12 человек);

- число подростков с низким уровнем проявления агрессивного поведения равны 33 % (10 человек), что показывает снижение результатов на 13 % (4 человека). Подростки научились управлять своим поведением, контролировать агрессию, улучшились взаимоотношения с окружающими.

Исходя из данных, нами отмечена положительная динамика в коррекции агрессивного поведения подростков.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень эмоциональной устойчивости студентов, возможно, изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, был использован Т- критерий Вилкоксона.

H0: 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.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Представим математическую обработку результатов экспериментального исследования в ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.5.

Определяем критические значения Т для $n=30$ (сдвиги):

$$T_{кр} = 120 (p \leq 0.01),$$

$$T_{кр} = 151 (p \leq 0.05).$$

Отразим зону значимости на рисунке 9.



Рисунок 9 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона

Тэмп. равно 70,5 и находится в зоне значимости, 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.

И крайней методикой выступила – «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев). Результаты исследования по данной методике определены на рисунке 10, в ПРИЛОЖЕНИИ 4, и в таблице 4.3.

Обобщая результаты исследования, отметим следующие выводы:

- количество подростков с низким уровнем агрессии увеличилось на 13 % (4 человека), чем до реализации программы коррекции и равно 30 % (9 человек), а также увеличилось число подростков со средним уровнем агрессии на 7 % (2 человека);

- доля подростков с высоким уровнем агрессии сократилось на 10 % (3 человека), и равно 27 % (8 человек).

Исходя из полученных данных, делаем вывод, что уровень несдержанности подростков изменился в лучшую сторону, то есть снизился до пределов нормы, что говорит нам о том, что они научились

выстраивать свои границы, высказывать и отстаивать свою точку зрения в социуме.

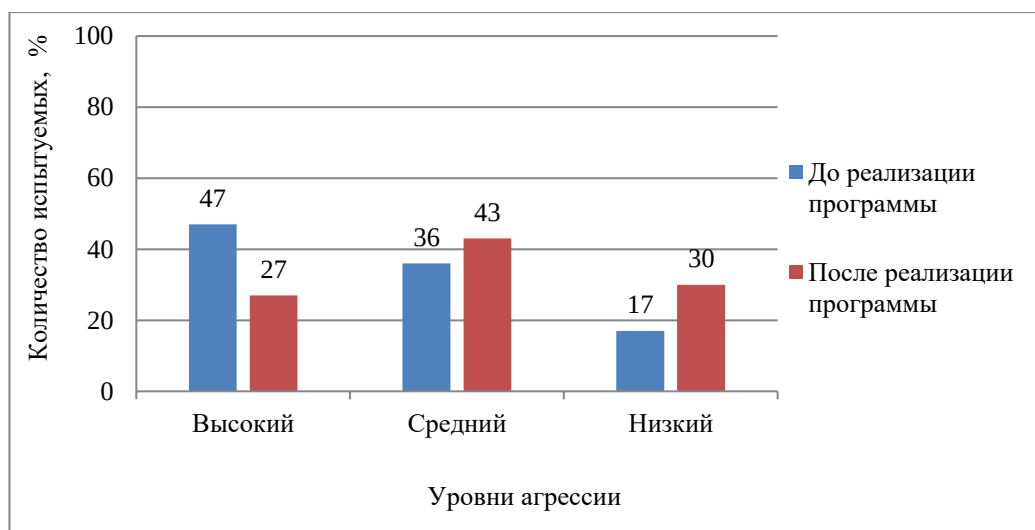


Рисунок 10 – Результаты исследования уровня агрессии подростков по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалева, до и после реализации программы

Для определения значимых различий между показателями агрессии по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалева, до и после эксперимента нами был использован критерий Т-Вилкоксона.

Определим гипотезы исследования.

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Определяем критические значения Т для $n=30$ (сдвиги): $T_{кр} = 120$ ($p \leq 0.01$) и $T_{кр} = 151$ ($p \leq 0.05$)

Отразим зону значимости на рисунке 11.



Рисунок 11 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона

Итак, исходя из рисунка выше, мы видим, что эмпирическое значение критерия $T_{\text{эмп}} = 54$ находится в зоне значимости (при $p \leq 0,01$). В связи с этим 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, представленные в работе рисунки и графики позволили выделить позитивную динамику и достаточно достоверные положительные результаты, что доказано методами математической статистики Т-критерия Вилкоксона. Также стоит отметить, что уровень агрессивного поведения подростков имел положительную тенденцию в изменениях, после прохождения программы. Следовательно, мы можем сделать вывод, что программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков, эффективна и гипотеза верна, и доказана.

3.3 Рекомендации для педагогов и родителей по коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации

Агрессия в подростковом возрасте – распространенное явление. Гормональные перестройки, социальное давление, поиск себя и своего места в мире – все это создает почву для вспышек гнева, раздражения и враждебности. Однако важно понимать, что агрессивное поведение не является нормой и может привести к серьезным проблемам в будущем, как в личной, так и в профессиональной сфере. Задача родителей и педагогов не в том, чтобы полностью подавить агрессию, а в том, чтобы научить подростков контролировать её и направлять в конструктивное русло.

Агрессия в подростковом возрасте может быть обусловлена множеством факторов, как внешних, так и внутренних.

1. Биологические факторы: гормональные изменения, свойственные периоду полового созревания, могут оказывать влияние на эмоциональную нестабильность и повышенную раздражительность. Некоторые исследования указывают на связь между определенными генетическими предрасположенностями и склонностью к агрессии, однако они не являются определяющими.

2. Психологические факторы: низкая самооценка, неуверенность в себе, неспособность справляться со стрессом и фрустрацией могут провоцировать агрессивное поведение как защитный механизм. Пережитые травмы, такие как насилие в семье или буллинг, также могут стать причиной агрессии.

3. Социальные факторы: окружающая среда оказывает огромное влияние на формирование поведения подростка. Неблагополучная семья, отсутствие позитивных ролевых моделей, влияние сверстников, пропаганда насилия в СМИ и интернете – все это может способствовать развитию агрессивности.

4. Когнитивные факторы: дефицит социальных навыков, таких как эмпатия, умение разрешать конфликты мирным путем, понимать последствия своих действий, может приводить к агрессивному поведению. Также важную роль играет когнитивная искажение, когда подросток воспринимает нейтральные действия окружающих как враждебные.

Далее рассмотрим общие рекомендации, которые помогут педагогам и родителям справиться с этой проблемой.

Педагоги играют ключевую роль в выявлении и коррекции агрессивного поведения подростков. Их задача – создать атмосферу доверия и понимания, где каждый ученик чувствует себя в безопасности и может выражать свои эмоции без страха наказания.

Психолого-педагогические рекомендации для педагогов:

1. Создайте безопасную и дружелюбную обучающую среду. Создание безопасной и поддерживающей обучающей среды – один из самых важных аспектов, который может помочь снизить уровень агрессии у учеников в классе. Для того, чтобы ученики чувствовали себя комфортно, им нужно понимать, что они находятся в безопасном месте [72, с. 111].

2. Постоянный диалог с подростками. Решение проблем с помощью диалога и общения помогает возрождать чувство взаимопонимания между учениками и учителями. Желательно проводить периодические индивидуальные и групповые беседы с подростками, где можно обсудить любые проблемы, которые возникают в классе.

3. Помощь в развитии эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект – это способность адекватно понимать свои и чужие эмоции и реагировать на них, с целью максимизации позитивных, а не отрицательных эмоций. Чем сильнее развит эмоциональный интеллект подростков, тем проще им справляться со стрессом, контролировать эмоции и терпеть неудачи. Педагоги могут помочь ученикам развивать эмоциональный интеллект, используя различные инструменты, такие как игры, тренинги и самостоятельную работу учеников. Педагоги должны облегчить ученикам развитие социально-эмоциональных навыков, таких как компетенция в общении, эмпатия и управление эмоциями. Учеников необходимо научить контролировать свои эмоции в различных ситуациях и находить решения в сложных ситуациях. Помимо этого, необходимо поощрять доброе отношение к другим учащимся и уважительной общаться с окружающими [13, с. 414].

4. Организуйте социально-эмоциональное обучение. Организация социально-эмоционального обучения может помочь ученикам развивать социально-эмоциональные навыки и уменьшить уровень агрессии. В курс включаются такие темы, как управление эмоциями, коммуникация, эмпатия, разрешение конфликтов, укрепление эмоционального здоровья.

5. Предлагать выполнить внеурочные поручения, создавая ситуацию успеха, при которой ребенок сможет продемонстрировать свои способности и т.п., тем самым повышая его самооценку.

6. Необходимо уметь заранее определять злость у детей. Часто злящегося подростка не воспринимают, в тот момент, когда взрослому хватило бы фразы: «Я вижу, что ты сердишься...». Наблюдая за ним, акцентируя внимания на внешних проявлениях агрессии, гораздо сподручнее отследить момент, когда он начинает заводиться. И как только взрослый улавливает такие действия, важно отреагировать: «Ты сейчас сердишься, тебе необходимо побыть наедине с собой? Или расскажешь, что происходит?».

7. Важно поддерживать контакт с родителями: информировать родителей о проблемах с поведением подростка и совместно разрабатывать стратегии коррекции.

Основная ответственность за устранение и предупреждение агрессии у детей и подростков лежит на семье и родителях. В контексте воспитания существуют два важных фактора, которые могут положительно или отрицательно влиять на развитие агрессивного поведения у детей: это способность родителей слушать и понимать детей, а также отношение к ним. Позитивное взаимодействие, основанное на умении слушать, выражать теплоту, проявлять добрые слова и добрые жесты, может помочь преодолеть агрессию у детей. Неприятие и пренебрежение, напротив, могут усилить агрессивное поведение [59, с. 116].

Родители играют важнейшую роль в формировании личности ребенка и его способности контролировать свои эмоции.

Основная ответственность за устранение и предупреждение агрессии у детей и подростков лежит на семье и родителях. В контексте воспитания существуют два важных фактора, которые могут положительно или отрицательно влиять на развитие агрессивного поведения у детей: это способность родителей слушать и понимать детей, а также отношение к

ним. Позитивное взаимодействие, основанное на умении слушать, выражать теплоту, проявлять добрые слова и добрые жесты, может помочь преодолеть агрессию у детей. Неприятие и пренебрежение, напротив, могут усилить агрессивное поведение. В таких случаях взрослый демонстрирует, что ребенок не нужен, неприятен и не желает общаться с ним. Внутри семьи эта тенденция проявляется через семейные традиции, редкие случаи общения с родителями и другими членами семьи.

Психологические рекомендации для родителей, которые смогут снизить уровень агрессии у подростков:

1. Создайте условия для безопасного высказывания. Часто подростки не знают, как правильно выражать свои чувства и проблемы, что приводит к накоплению негатива и агрессии. Родители могут помочь снизить уровень агрессивных проявлений, создавая условия для безопасного высказывания. Подростки должны знать, что их трудности и проблемы будут услышаны, а не осуждены или проигнорированы. Родители могут использовать технику активного слушания, чтобы показать, что они действительно слышат и понимают своих детей.

2. Понимайте и принимайте подростков. Подростки находятся в периоде жизни, когда напряжение, стресс и эмоциональная нестабильность весьма распространены. Их поведение может казаться необузданным, но это не значит, что они не нуждаются в любви, поддержке и понимании родителей. Если вы начнете принимать своих детей такими, какие они есть, с их физическими и психологическими особенностями, то у вас будет больше шансов на успешное снижение и контроль агрессивного поведения.

3. Уделяйте время и внимание. Это поможет подростку почувствовать себя любимым и важным. Регулярное проведение качественного времени с ним в течение 15-20 минут в день, полностью посвященных ему, может сильно повлиять на его эмоциональное состояние.

4. Не используйте жесткую дисциплину. Жесткая дисциплина может усугублять проблемы подростков и приводить к сильному негативному эмоциональному состоянию, включая агрессию.

5. Помогайте детям развивать эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект включает в себя умение понимать и управлять своими эмоциями, а также умение понимать эмоции других людей. Родители могут помочь своим детям развивать эмоциональный интеллект, используя разные методы.

6. Помогайте подросткам находить пути избавления от негативных эмоций. Подростки могут испытывать агрессию, когда они не знают, как избавиться от негативных эмоций. Обеспечьте дополнительные возможности для выражения эмоций и энергии.

7. Избегайте обсуждения агрессии вашего ребенка в присутствии посторонних, даже в присутствии сверстников. Это привлекает внимание к негативным аспектам личности ребенка и может вызвать в нем ощущение отверженности.

8. Объясните подростку, почему недопустимо драться, кричать или бросать книги в других детей. Затем покажите и расскажите ему, какое поведение вы от него ожидаете: поцелуйте его, обнимите и поговорите с ним. Поясните подростку, каково быть жертвой насилия или издевательств. Объясните, почему важно быть дружелюбными.

9. Ищите профессиональную помощь, если это необходимо. Если агрессивность вашего ребенка достигла уровня, когда вы не можете справиться с ней, не стесняйтесь обратиться за профессиональной помощью. Психологи и другие специалисты могут помочь подросткам работать с эмоциями и навыками социального взаимодействия, а также помогут родителям определиться с тем, как общаться с агрессивной молодежью.

Психологическая служба образовательной организации играет координирующую роль в процессе коррекции агрессивного поведения подростков.

1. Диагностика: проведение психологического тестирования для выявления причин и форм агрессии. Индивидуальные консультации с подростками, родителями и педагогами.

2. Разработка индивидуальных программ коррекции. Создание индивидуальных планов работы с подростками, учитывающих их особенности и потребности. Разработка и проведение тренингов по развитию навыков самоконтроля, управления гневом и конструктивного общения.

3. Консультирование. Индивидуальные и групповые консультации для подростков, родителей и педагогов. Оказание психологической поддержки в кризисных ситуациях.

5. Профилактика. Проведение профилактических мероприятий, направленных на формирование толерантности, эмпатии и позитивных межличностных отношений. Организация семинаров и тренингов для педагогов и родителей по вопросам воспитания и коррекции поведения подростков.

6. Координация деятельности. Координация деятельности педагогов, родителей и других специалистов, участвующих в процессе коррекции агрессивного поведения подростков. Организация консилиумов для обсуждения сложных случаев и выработки совместных решений.

Таким образом, коррекция уровня агрессивного поведения детей подросткового возраста требует индивидуального подхода, понимания и поддержки. Родители и педагоги должны быть внимательными, понимающими и создавать поддерживающую среду для развития этих подростков. Ни один из перечисленных рекомендаций не приведет к положительным изменениям, если они используются случайным образом и без систематичности. Несовместимость приводит к усилению агрессивного

поведения детей. Терпение, внимание к потребностям и желаниям ребенка, а также постоянное развитие навыков общения с окружающими помогут преодолеть негативное поведение, улучшить семейные отношения и укрепить уверенность.

Выводы по третьей главе

Нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

Цель программы – снизить уровень агрессивного поведения старших подростков.

Количество занятий: 10 занятий. Частота занятий: один раз в неделю. Продолжительность занятия: 90 минут.

После проведения опытно-экспериментального исследования, реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков были получены следующие результаты:

По данным повторного исследования по методике «Опроснику агрессивности» А. Басса-А. Дарки выявлено, что:

- 30 % (9 человек) обладают высоким уровнем физической агрессии, что меньше на 10 % (3 человека) чем до реализации программы;

- 33 % (10 человек) обладают высоким уровнем вербальной агрессии, что меньше на 7 % (2 человека) чем до реализации программы;

- 37 % (11 человек) обладают высоким уровнем косвенной агрессии, что меньше на 3% (1 человек) чем до реализации программы;

- 33 % (10 человек) обладают высоким уровнем чувства вины, что меньше на 4 % (1 человек) чем до реализации программы;

- 17 % (5 человек) обладают высоким уровнем негативизма, что меньше на 3 % (1 человек) чем до реализации программы;

- 10 % (3 человека) обладают высоким уровнем обиды, что меньше на 3% (1 человек) чем до реализации программы;

– 7 % (2 человека) обладают высоким уровнем подозрительности, что меньше на 3 % (1 человек) чем до реализации программы;

– 30 % (9 человек) обладают высоким уровнем индекса агрессивности, что меньше на 10 % (3 человека) чем до реализации программы;

– 33 % (11 человек) обладают высоким уровнем индекса враждебности, что меньше на 4 % (1 человек) чем до реализации программы.

Обобщая результаты исследования уровня агрессивности по методике «Тест-опросник агрессивности» Л.Г. Почебут, отметим следующие выводы:

– сократилось количество подростков с высоким уровнем агрессивности на 16 % (5 человек);

– увеличилась доля подростков с низким уровнем агрессивного поведения на 13 % (4 человека), а также снизилось число подростков со средним уровнем агрессивного поведения на 4 % (1 человек);

По методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалева, результаты следующие:

– увеличилось количество подростков с низким уровнем агрессии на 20 % (6 человек), а также увеличилось число со средним уровнем агрессии на 7 % (2 человека);

– сократилась доля подростков с высоким уровнем агрессии на 13 % (4 человека).

Исходя из данных, нами отмечена положительная динамика в коррекции агрессивного поведения подростков.

Гипотеза исследования экспериментально подтвердилась при использовании метода математической статистики. Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

Также, в рамках проведенного исследования, были тщательно разработаны психолого-педагогические рекомендации, направленные на коррекцию агрессивного поведения подростков. Ни один из перечисленных рекомендаций не приведет к положительным изменениям, если они используются случайным образом и без систематичности. Несовместимость приводит к усилению агрессивного поведения детей. Терпение, внимание к потребностям и желаниям ребенка, а также постоянное развитие навыков общения с окружающими помогут преодолеть негативное поведение, улучшить семейные отношения и укрепить уверенность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Агрессия представляет собой поведение, которое нарушает нормы и правила социального существования. Агрессия является сложным и многогранным явлением, которое может возникать по разным причинам.

Подростковый возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма. Гормональные изменения в данный период вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. Также у них могут появиться тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми.

Личность ребёнка и подростка формируется не сама по себе, а в окружающей его среде. Сочетание неблагоприятных биологических, психологических, семейных и других социально-психологических факторов искажает весь образ жизни подростков.

Для организации психологической коррекции агрессивного поведения у подростков необходимо рассмотрение модели психологической коррекции агрессивного поведения у подростков. В данную модель включены целевой, теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки, на основе которых разрабатывается психолого-коррекционная программа.

Во второй главе мы определили три этапа нашего исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. На каждом этапе были определены методы и методики согласно предмету исследования.

Также представлены результаты диагностического исследования уровня агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации.

Обобщая полученные данные, можно сделать следующие выводы:

По методике тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут на основе показателей, полученных по шкалам, можно сделать следующий вывод: физическая, вербальная и косвенная агрессия свойственна 40 % (12 человек) испытуемых. 37 % (12 человек) свойственно чувство вины. Негативизм присущ 20% (6 человек) испытуемых. Обиду склонны проявлять 13 % (4 человека) испытуемых. Подозрительность 10 % (3 человека) и 7 % (2 человека) испытуемых свойственно раздражение.

По методике Л.Г. Почебут, результаты следующие: высокий уровень агрессивного поведения выявлен у 47 % (14 человек). Средний уровень определен у 33 % (10 человек). И низкий уровень агрессивного поведения выявлен у 20 % (6 человек).

Исходя из результатов по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалева, мы можем сделать вывод о том, что 47 % (14 человек) испытуемых имеют высокий уровень агрессии. У 36 % (11 человек) испытуемых выявлена норма агрессии. И 17 % (5 человек) испытуемых совершенно не склонны к агрессии, и имеют низкий уровень.

Данные результаты по трем методикам, дают основание для разработки программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков. Участие в программе является добровольным, и в ней могут принимать участие и все испытуемые подростки.

Нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

Цель программы – снизить уровень агрессивного поведения старших подростков.

Количество занятий: 10 занятий. Частота занятий: один раз в неделю. Продолжительность занятия: 90 минут.

После проведения опытно-экспериментального исследования, реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков были получены следующие результаты:

По данным повторного исследования по методике «Опроснику агрессивности» А. Басса-А. Дарки выявлено, что:

- 30 % (9 человек) обладают высоким уровнем физической агрессии, что меньше на 10 % (3 человека) чем до реализации программы;
- 33 % (10 человек) обладают высоким уровнем вербальной агрессии, что меньше на 7 % (2 человека) чем до реализации программы;
- 37 % (11 человек) обладают высоким уровнем косвенной агрессии, что меньше на 3% (1 человек) чем до реализации программы;
- 33 % (10 человек) обладают высоким уровнем чувства вины, что меньше на 4 % (1 человек) чем до реализации программы;
- 17 % (5 человек) обладают высоким уровнем негативизма, что меньше на 3 % (1 человек) чем до реализации программы;
- 10 % (3 человека) обладают высоким уровнем обиды, что меньше на 3% (1 человек) чем до реализации программы;
- 7 % (2 человека) обладают высоким уровнем подозрительности, что меньше на 3 % (1 человек) чем до реализации программы;
- 30 % (9 человек) обладают высоким уровнем индекса агрессивности, что меньше на 10 % (3 человека) чем до реализации программы;
- 33 % (11 человек) обладают высоким уровнем индекса враждебности, что меньше на 4 % (1 человек) чем до реализации программы.

Обобщая результаты исследования уровня агрессивности по методике «Тест-опросник агрессивности» Л.Г. Почебут, отметим следующие выводы:

- сократилось количество подростков с высоким уровнем агрессивности на 16 % (5 человек);

- увеличилась доля подростков с низким уровнем агрессивного поведения на 13 % (4 человека), а также снизилось число подростков со средним уровнем агрессивного поведения на 4 % (1 человек);

По методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалева, результаты следующие:

- увеличилось количество подростков с низким уровнем агрессии на 20 % (6 человек), а также увеличилось число со средним уровнем агрессии на 7 % (2 человека);

- сократилась доля подростков с высоким уровнем агрессии на 13 % (4 человека).

Исходя из данных, нами отмечена положительная динамика в коррекции агрессивного поведения подростков.

Гипотеза исследования экспериментально подтвердилась при использовании метода математической статистики. Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

Также, в рамках проведенного исследования, были тщательно разработаны психолого-педагогические рекомендации, направленные на коррекцию агрессивного поведения подростков.

Таким образом, цель исследования достигнута, гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Изд-во Юрайт, 2012. – 811 с. – ISBN 978-5-9916-2093-2.
2. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – Москва : Изд-во Аспект Пресс, 2014. – 363 с. – ISBN 978-5-7567-0274-3.
3. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – Изд-во Евразия, 2000. – 320 с. – ISBN 5-8071-0040-9.
4. Басс А. Психологическая диагностика / А. Басс, А. Дарки. – Минск : Современная школа, 2007. – 496 с.
5. Бендер П. У. Лидерство изнутри : учеб. пособие / П. У. Бендер, Л. Хеллман. – Москва : Попурри, 2011. – 304 с. – ISBN 985-483-477-8.
6. Берковец Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль / Л. Берковец. – Москва : Изд-во Прайм-Еврознак, 2011. – 510 с. – ISBN 5-938780-14-4.
7. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском и подростковом возрасте / Л. И. Божович. – Москва : Изд-во Просвещение, 2006. – 165 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
8. Борисова Т. С. Агрессивность детей и подростков как социальное явление и следствие семейных отношений в современной России / Т. С. Борисова, М. М. Плоткин // Педагогика. – 2020. – № 7. – С. 67–73.
9. Бреслав Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности : учеб. пособие / Г. Э. Бреслав. – Москва : Изд-во Речь, 2004. – 144 с. – ISBN 5-9268-0317-9.
10. Бэрн Р. Агрессия : учеб. пособие для вузов / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 330 с. – ISBN 978-5-496-00994-2.

11. Васильева Н. В. Исследование межличностных отношений подростков с разным уровнем агрессивности / Н. В. Васильева // Актуализация личностных ресурсов личности. – Пенза, 2023. – С. 83–86.
12. Виндилович А. В. Подростковая агрессия и её причины / А. В. Виндилович // Молодой ученый. – 2021. – № 46 (388). – С. 336–338.
13. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Москва : Академия, 2022. – 182 с. – ISBN 978-5-9906376-5-8.
14. Высоков И. Е. Общепсихологический практикум : учеб. пособие / И. Е. Высоков, Ю. Е. Кравченко, Т. А. Сысоева. – Москва : Изд-во Юрайт, 2023. – 507 с. – ISBN 978-5 534-16783-2.
15. Гольева Г. Ю. Психология и педагогика : продуктивное взаимодействие наук в образовательном процессе / Г. Ю. Гольева, Е. А. Грасмик. – Санкт-Петербург, 2020. – 23 с. – ISBN 978-1-005-74304-8.
16. Гребенкин Е. В. Профилактика агрессии и насилия в школе / Е. В. Гребенкин. – Москва : Феникс, 2021. – 157 с. – ISBN 5-222-09783-8.
17. Декина Е. В. Профилактика агрессивного поведения подростков с использованием интерактивных технологий / Е. В. Декина, К. С. Шалагинова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – № 5. – С. 27–39.
18. Дерко И. А. Агрессивное поведение и межличностное взаимодействие в подростковом возрасте / И. А. Дерко // Психологическая студия. – Витебск, 2022. – С. 73–75.
19. Долгова В. И. Педагогические технологии коррекции деструктивного влияния воображения на агрессивное поведение школьников / В. И. Долгова, Е. А. Задорина, Е. Г. Капитанец // Концепт. – 2022. – № 4. – С. 18–34.
20. Долгова В. И. Формирование эмоциональной устойчивости / В. И. Долгова, А. А. Напримеров, Я. В. Латышин. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167 с. – ISBN 5-8227-0148-5.

21. Доллард Д. Социальная психология / Д. Доллард, Л. Г. Почебут. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер. – 2017. – 400 с. – ISBN 978-5-496-02962-9
22. Ежова Е. Е. Рабочая книга практического психолога / Е. Е. Ежова. – Ростов на Дону : Изд-во Феникс, 2007. – 176 с. – ISBN 5-222-05816-6.
23. Ениколопов С. Н. Психометрический анализ русскоязычной версии : опросника диагностики агрессии А. Басса и М. Перри / С. Н. Ениколопов, Н. П. Цибульский // Психологический журнал. – 2007. – № 1. – С. 115 – 124.
24. Жарова М. Н. Психология общения : учеб. для студ. учрежд. сред. проф. образования / М. Н. Жарова. – Москва : Изд-во «Академия», 2014. – 256 с. – ISBN 978-5-9704-6987-3.
25. Загритдинова В. Г. Психологические особенности агрессивного поведения современных подростков / В. Г. Загритдинова // Инновационное образование глазами современной молодежи. – 2024. – № 8. – С. 129–132.
26. Знаков В. В. Понимание в мышлении, общении, человеческом бытии / В. В. Знаков. – Изд-во Институт психологии РАН, 2007. – 479 с. – ISBN 978-5-9270-0092-0.
27. Изотова Е. И. Эмоциональная сфера ребенка : учеб. пособие. / Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова. – Москва : Академия, 2020. – 288 с. – ISBN 5-7695-1540-6.
28. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции – игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова, О. Морозова, Н. Калининичева. – Изд-во Феникс, 2013. – 350 с. – ISBN 978-5-222-11691-3.
29. Истратова О. Н. Активность современных подростков в интернет-пространстве : риски и их преодоление / О. Н. Истратова, А. С. Рылецкая, И. В. Тиболт // Семья и дети в современном мире. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 636–644.

30. Каблукова К. М. Связь стилей родительского воспитания и типов агрессивного поведения подростков : к постановке проблемы / К. М. Каблукова, Н. Н. Лупенко // Актуальные вопросы современной науки и образования. – 2024. – № 12(104). – С. 301–304.
31. Калинина П. С. Программа социально-педагогической деятельности по профилактике агрессивного поведения подростков / П. С. Калинина // Чтения молодых учёных. – 2024. – № 4. – С. 196–198.
32. Касимова Л. Н. Социальные, психологические и клинические факторы агрессивного поведения у подростков и лиц молодого возраста / Л. Н. Касимова, М. В. Святогор, Е. М. Сычугов // Психиатрия. – 2023. – № 2. – С. 89–103.
33. Кожина Е. С. Направления социально-психологической профилактики агрессивного поведения подростков / Е. С. Кожина // Международный научный студенческий журнал. – 2024. – № 18. – С. 102–106.
34. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – Москва : Изд-во «Просвещение», 2023. – 256. – ISBN 5-09-001053-6.
35. Крапивина К. В. Социально-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков / К. В. Крапивина, О. И. Васильева // Психология и педагогика XXI века. – Орехово-Зуево, 2023. – С. 244–248.
36. Литвак Р. А. Основы научного исследования : учеб. пособие / Р. А. Литвак, Г. Я. Гревцева, М. В. Циулина. – Челябинск : Цицеро, 2016. – 187 с. – ISBN 978-5-91283-766-1.
37. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло») / К. Лоренс – Москва : 2013. – 269 с. – ISBN 978-5-17-101235-9.
38. Малых С. Б. Профилактика агрессии и деструктивного поведения молодежи : анализ мирового опыта / С. Б. Малых // Российский девиантологический журнал. – 2023. – № 1. – С. 118–120.

39. Мещеряков В. Г. Психология : тематический словарь / В. Г. Мещеряков. – Москва : Прайм-Еврознак, 2006. – 448 с. – ISBN 5-93878-310-0.
40. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков / Ю. Б. Можгинский. – Москва : Когито. – 2009. – 181 с. – ISBN 978-5-89353-246-3.
41. Мясищев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев Москва : Изд-во Воронеж, 2020. – С. 15–27.
42. Немов Р. С. Психология : учеб. пособие / Р. С. Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 243 с. – ISBN 978-5-9692-1138-4.
43. Новиков А. М. Методология научного исследования / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : Издательство «Либроком», 2017. – 280 с. – ISBN 978-5-397-00849-5.
44. Паренс Г. А. Агрессия наших детей : учеб. пособие / Г. А. Паранес. – Москва : Изд-во Форум, 2007. – 222 с. – ISBN 5-86225-620-2.
45. Платонова Н. М. Агрессия у детей и подростков : учеб. пособие / Н. М. Платонова. – Изд-во Речь, 2006. – 336 с. – ISBN 5-9268-0290-3.
46. Позднякова М. Е. Агрессивное поведение детей и подростков как предиктор девиантного и криминального поведения : средовые и личностные факторы / М. Е. Позднякова, В. В. Брюно // ФНИСЦ РАН. – 2023. – № 21. – С. 407–447.
47. Почебут Л. Г. Основы этнической психологии : учеб. пособие / Л. Г. Почебут, Ю. П. Платонов. – Изд-во «Речь», 2003. – 452 с. – ISBN 5-9268-0244-1
48. Проничева М. М. Обзор современных зарубежных исследований социально-агрессивного поведения детей и подростков / М. М. Проничева, В. С. Асланова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – № 5. – С. 249–254.

49. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд-во «БАХРАХ-М», 2017. – 672 с. – ISBN 8-89570-006-5.
50. Реан А. А. Агрессия и асоциальное поведение подростков в сознании педагогов / А. А. Реан, Е. С. Кошелева // Вестник Московского университета МВД России. – 2021. – № 4. – С. 305–312.
51. Реан А. А. Профилактика агрессии и асоциальности несовершеннолетних / А. А. Реан // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 2 (30). – С. 3–12.
52. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога : учеб. пособие / Е. И. Рогов. – Москва : Изд-во центр ВЛАДОС, 2000. – 384 с. – ISBN 5-691-00049-1.
53. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Изд-во Наука, 2020. – 54 с. – ISBN 978-5-459-00888-3.
54. Румянцева Т. Г. Критический анализ концепций «Человеческой агрессивности» / Т. Г. Румянцева. – Минск : Изд-во БГУ, 2020. – 79 с.
55. Самоукина Н. В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг : учеб. пособие / Н. В. Самоукина. – Москва : Феникс +, 2012. – 192 с. – ISBN 5-9279-0003-8.
56. Севостьянов П. А. Математические методы обработки данных : учеб. пособие / П. А. Севостьянов. – Москва : Изд-во «МГТУ», 2019. – 256 с. – ISBN 581-960-056-9.
57. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции : учеб. пособие / Л. М. Семенюк. – Москва : Флинта, 2021. – 262 с. – ISBN 5-89502-041-0.
58. Семенюк Л. М. Хрестоматия по возрастной психологии : учеб. пособие / Л. М. Семенюк. – Москва : Изд-во МПСУ. – 2003. – 400 с. – ISBN 5-87977-017-6.

59. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростка / Л. М. Семенюк, Д. И. Фельдштейн. – Москва : Изд-во «Норма», 2018. – 96 с. – ISBN 978-00-1317683-0.
60. Смирнова Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т. П. Смирнова. – Ростов на Дону, 2010. – 154 с. – ISBN 5-222-03591-3.
61. Столяренко Л. Д. Психология : учеб. для вузов / Л. Д. Столяренко. – Санкт-Петербург : Юрайт, 2022. – 592 с. – ISBN 978-5-534-00094-8.
62. Типичные причины и факторы агрессивного поведения подростков / А. О. Горшенкова, Л. К. Широкова, С. М. Сущева [и др.] // Современные научные исследования и инновации. – 2022. – № 6(134). – С. 156–159.
63. Урутина Т. М. Психологические особенности проявления агрессии в юношеском возрасте / Т. М. Урутина, С. О. Щелина / Молодой ученый. – 2015. – № 5. – С. 558–563.
64. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – Москва : Изд-во Просвещение, 2000. – 44 с. – ISBN 978-5-4461-1441-2.
65. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности : учеб. пособие / Э. Фромм. – Москва : Изд-во Академия, 2014. – 447 с. – ISBN 978-5-17-103239-5.
66. Фурманов И. А. Психология детей с нарушениями поведения : пособие для психологов и педагогов / И. А. Фурманов. – Москва : ВЛАДОС, 2010 – 351 с. – ISBN 978-5-691-01284-6.
67. Хван А. А. Стандартизация опросника А. Басса, А. Дарки / А. А. Хван, Ю. А. Зайцев, Ю. А. Кузнецова // Психологическая диагностика. – 2020. – № 1. – С. 35–58.
68. Чванов А. В. Проблема агрессивного поведения подростков в современном обществе / А. В. Чванов // Вопросы студенческой науки. – 2023. – № 1(77). – С. 383–386.

69. Шадриков В. Д. Общая психология : учеб. / В. Д. Шадриков. – Люберцы : Изд-во Юрайт, 2016. – 411 с. – ISBN 978-5-5340-3023-5.
70. Шейнов В. П. Ассертивное поведение : преимущества и восприятие / В. П. Шейнов // Современная зарубежная психология. – 2022. – № 2. – С. 107–120.
71. Штофф В. А. Моделирование и философия / В. А. Штофф. – Москва : Наука, 1966. – 304 с.
72. Язова А. Н. Психолого-педагогическое консультирование подростков с агрессивным поведением / А. Н. Язова // Педагогика, образование, инноваций. – Пенза, 2024. – С. 111–114.
73. Guedes M. Perceived attachment security to parents and peer victimization: Does adolescent's aggressive behaviour make a difference? / M. Guedes, A. J. Santos, O Ribeiro [et al.] // Journal of Adolescence. – 2018. – № 65. – P. 196–206.
74. Perez-Gramaje A. F. Parenting styles and aggressive adolescents : Relationships with self-esteem and personal maladjustment / A. F. Perez-Gramaje, O. F. Garcia // The European Journal of Psychology Applied to Legal Context. – 2020. – № 12. – P. 1–10.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики агрессивного поведения подростков

Методика 1. «Опросник агрессивности А. Басса - А. Дарки»

Цель: исследование уровня агрессивности. Опросник позволяет определить, какой вид агрессивной или враждебной реакции преобладает у данного человека. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «Да» или «Нет».

Время обследования не ограничивается. Хотя, испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20-30 мин. Возможно использование методики индивидуально и в группе.

Инструкция: Внимательно прочитайте каждое из 75 утверждений. Отметьте «Да», если вы согласны с утверждением, и «Нет» - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

Вопросы для опроса.

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.

Обработка результатов:

Ответы оцениваются по 8 шкалам следующим образом: подсчитывается количество набранных баллов в соответствии с ключом по каждой шкале и умножается на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, что позволяет получить удобные для сопоставления – нормированные – показатели,

характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются).

Формы агрессии и соответствующие шкалы:

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

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

3. Косвенная агрессия – агрессия, которая окольным путем направлена на другое лицо (злые сплетни, шутки) и агрессия, которая ни на кого не направлена (взрыв ярости, проявляющийся в крике, топание ногами, битье кулаками по столу и т.п.). Эти взрывы характеризуются неправильностью, ненаправленностью и неупорядоченностью.

4. Негативизм – оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета или руководства; такое поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Склонность к раздражению (коротко – раздражение) – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости и грубости.

6. Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанная на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

7. Обида – чувство, вызванное завистью и ненавистью к окружающим, обусловленное горечью, гневом на весь мир за действительные или мнимые страдания.

8. Чувство вины или аутоагрессия – выражает возможное убеждение обследуемого в том, что тот является плохим человеком, поступает злобно. Также индекс выражает наличие у него угрызений совести.

Следует учесть, что в ситуации экспертизы опросник не защищен от мотивационных искажений, в частности, по типу социальной желательности. Чистота (достоверность) результатов зависит от доверительности в отношениях испытуемого и психолога.

Ключ:

«Да» - +

«Нет» - -

1. Физическая агрессия ($k = 11$):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2. Вербальная агрессия ($k = 8$):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3. Косвенная агрессия ($k = 13$):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4. Негативизм ($k = 20$):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5. Раздражение ($k = 9$):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6. Подозрительность ($k = 11$):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7. Обида ($k = 13$):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+. 8.

8. Чувство вины ($k = 11$):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Суммарные показатели:

(«1» + «2» + «3») = ИА – индекс агрессивности (как прямой, так мотивационной); («6» + «7») = ИВ – индекс враждебности.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – 7 ± 3 . При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Методика 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
19. в ход.
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, у меня 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:

ВА: «Да» – 1, 2, 9, 10, 25, 26, 33; «Нет» – 17.

ФА: «Да» – 3, 4, 11, 18, 19, 28, 34; «Нет» – 27.

ПА: «Да» – 5, 12, 13, 21, 29, 35, 36; «Нет» – 20.

ЭА: «Да» – 6, 14, 15, 22, 30, 37, 38; «Нет» – 23.

СА: «Да» – 7, 8, 16, 24, 32, 39, 40; «Нет» – 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 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.

Методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

Шкалы: склонность к вербальной агрессии: прямой и косвенной, склонность к физической агрессии: прямой и косвенной, уровень несдержанности.

Назначение теста: методика предназначена для выявления склонности респондента к определенному типу агрессивного поведения.

Инструкция к тесту: Перед вами ряд утверждений. Определите, насколько вы согласны с каждым из них. Если вы согласны с утверждением, выберите ответ «Да», если не согласны – «Нет».

Тест:

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта на работе я чаще всего «разряжаюсь» в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках сослуживцев, которые критикуют
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.

18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать начальнику, но так и не делаю этого.

19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.

20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, я могу применить силу.

21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.

22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.

23. Не было случая, чтобы я со злости что-нибудь сломал.

24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.

25. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.

26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.

27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.

28. Я не способен ударить человека.

29. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.

30. Иногда я про себя обзываю начальника, если остаюсь недоволен его решением.

31. Мне не нравятся люди, которые вымещают зло на своих детях, раздавая им подзатыльники.

32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.

33. Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.

34. После неприятностей на работе я часто скандалю дома.

35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.

36. Я никогда не любил драться.

37. Я бываю, грубоват с людьми, которые мне не нравятся.

38. Если в транспорте мне отдавили ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.

39. Я всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них плохое настроение.

40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически. Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту:

Склонность к прямой вербальной агрессии: Ответы «Да» на вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37.

Ответы «Нет»: 25, 29, 33.

Склонность к косвенной вербальной агрессии: Ответы «Да» на вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34 38.

Ответы «Нет»: 22, 26.

Склонность к косвенной физической агрессии: Ответы «Да» на вопросы: 7, 11, 15, 27, 35.

Ответы «Нет»: 3, 19, 23, 31, 39.

Склонность к прямой физической агрессии: Ответы «Да» на вопросы: 8, 12, 16, 20, 32.

Ответы «Нет»: 4, 24, 28, 36, 40.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл

Уровень несдержанности респондента = косвенная физическая агрессия + прямая физическая агрессия + прямая вербальная агрессия. Несдержанность диагностируется, если набрано более 20 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования взаимосвязи агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организацией

Таблица 2.1 – Уровень агрессивности подростков по методике «Басса-Дарки»

№	Шкалы								Коэфф. агресс	
	1	2	3	4	5	6	7	8	Балл	Уровень
1.	5	8	9	7	7	2	8	4	29	Высокий
2.	5	5	5	3	1	4	9	3	19	Средний
3.	6	4	2	1	3	8	9	4	17	Средний
4.	8	5	9	3	3	5	11	3	28	Высокий
5.	9	6	9	3	4	2	11	5	29	Высокий
6.	6	5	6	5	2	5	7	1	19	Средний
7.	9	5	8	3	4	5	10	3	27	Высокий
8.	8	7	10	4	3	6	9	7	27	Высокий
9.	6	6	6	4	3	4	8	8	20	Средний
10.	9	6	9	3	5	4	10	3	28	Высокий
11.	1	1	3	1	1	8	8	4	12	Низкий
12.	5	5	6	1	2	5	7	3	18	Средний
13.	4	5	7	3	4	6	9	8	20	Средний
14.	5	6	8	3	4	2	8	3	21	Средний
15.	9	6	9	3	5	4	10	3	28	Высокий
16.	5	5	5	3	4	5	10	2	29	Высокий
17.	8	7	10	4	3	6	9	7	27	Высокий
18.	6	4	6	2	7	5	6	7	18	Средний
19.	9	5	8	3	4	5	10	3	27	Высокий
20.	2	5	3	1	3	8	6	4	11	Низкий
21.	5	4	7	3	1	8	7	7	19	Средний
22.	8	7	10	4	3	6	9	7	27	Высокий
23.	1	5	5	1	3	7	4	5	10	Низкий
24.	5	6	6	8	4	5	4	9	24	Высокий
25.	4	5	6	4	3	2	11	3	21	Средний
26.	8	6	9	3	7	6	9	3	26	Высокий
27.	9	7	8	3	7	8	12	1	29	Высокий
28.	4	4	6	1	3	2	4	2	14	Низкий
29.	4	4	3	1	2	5	5	3	12	Низкий
30.	6	5	9	3	2	1	8	3	20	Средний
Итого:	Высокий уровень – 47 % – 14 человек. Средний уровень – 36 % – 11 человек. Низкий уровень – 17 % – 5 человек.									

Условные обозначения шкал:

1 – Физическая агрессия, 2 – Косвенная агрессия, 3 – Раздражение, 4 – Негативизм, 5 – Обида, 6 – Подозрительность, 7 – Вербальная агрессия, 8 – Чувство вины.

Таблица 2.2– Результаты диагностики агрессивного поведения подростков по методике Л.Г. Почебут

№	Балл	Уровень
1.	27	Высокий
2.	28	Высокий
3.	21	Средний
4.	27	Высокий
5.	23	Средний
6.	16	Средний
7.	17	Средний
8.	26	Высокий
9.	27	Высокий
10.	28	Высокий
11.	8	Низкий
12.	12	Средний
13.	27	Высокий
14.	24	Средний
15.	9	Низкий
16.	29	Высокий
17.	22	Средний
18.	23	Средний
19.	28	Высокий
20.	27	Высокий
21.	21	Средний
22.	22	Средний
23.	7	Низкий
24.	6	Низкий
25.	26	Высокий
26.	27	Высокий
27.	28	Высокий
28.	8	Низкий
29.	8	Низкий
30.	28	Высокий
Итого	Высокий уровень – 47 % – 14 человек. Средний уровень – 33 % – 10 человек. Низкий уровень – 20 % – 6 человек.	

Таблица 2.3 – Результаты по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев

№	Баллы	Уровни
1	26	Высокий
2	10	Низкий
3	28	Высокий
4	15	Средний
5	28	Высокий
6	9	Низкий
7	12	Средний
8	19	Средний
9	28	Высокий
10	9	Низкий
11	25	Высокий
12	25	Высокий
13	18	Средний
14	25	Высокий
15	28	Высокий
16	15	Средний
17	19	Средний
18	25	Высокий
19	15	Средний
20	15	Средний
21	28	Высокий
22	20	Средний
23	11	Низкий
24	24	Высокий
25	9	Низкий
26	19	Средний
27	26	Высокий
28	26	Высокий
29	19	Средний
30	27	Высокий
		Высокий уровень – 47 % – 14 человек. Средний уровень – 36 % – 11 человек. Низкий уровень – 17 % – 5 человек.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы образовательной организации

Цель программы – снизить уровень агрессивного поведения старших подростков.

Задачи программы:

1. Помочь подросткам осознать собственные личностные качества, научить способам противостояния аддиктивному поведению.
2. Обучить подростков навыкам реализации вербальной активности и снятия эмоциональных и мышечных зажимов, снизить степень социально-психологической дезадаптации у подростков.
3. Повысить уровень социального контроля и ответственности у подростков.
4. Снизить уровень компьютерной зависимости подростков.
5. Сформировать долгосрочную мотивацию и сохранение достигнутых результатов коррекционной программы.

Методы коррекционной программы: метод мотивирования и приобщения к действию, групповые дискуссии, игры, арт-терапия, психогимнастика, рефлексивные психотехнологии.

Форма работы: групповая.

Количество занятий: 10 занятий.

Частота занятий: один раз в неделю.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Занятие 1. Тема «Будем сотрудничать».

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы – социально психологическим тренингом и основными принципами работы.

Содержание: Вступление; упражнение «Здравствуй, я рад познакомиться!», «Правила нашей группы», ролевые игры «Поменяйтесь местами», «Змея», получение обратной связи.

1. Упражнение «Здравствуй, я рад познакомиться!»

Инструкция: Каждый участник по очереди называет своё имя и качество, которое ему присуще, начинающееся с буквы его имени (Антон – артистичный и т.д.).

2. «Правила нашей группы». Прежде чем перейти к дальнейшей работе, предлагаю вам принять определенные правила, по которым мы будем работать в течение нашей встречи. Практика проведения тренинга показывает, что наиболее полезными в работе групп имеются такие правила:

1. Активность.
2. Право промолчать.
3. Быть откровенным.
4. Быть позитивным.
5. Право поднятой руки.
7. Правило «здесь» и «сейчас».
8. Толерантность.
9. Работать «от» и «до».

– Согласны ли вы с первым правилом?

– Принимаем ли мы второе правило?

– Как вы относитесь к тому, чтобы в работе пользоваться требованиями третьего правила?

3. Ролевая игра «Поменяйтесь местами».

Характеристика формы игры: участники игры рассаживаются в кругу так, чтобы у каждого было свое определенное место, например, если участников игры 12 человек (не считая ведущего), то и стульев должно быть столько же. Ведущий становится в центр круга и называет какую-либо ситуацию (или задаёт вопрос), реагируя на которую игроки (все или некоторые) стремятся как можно быстрее поменяться местами друг с другом. Ведущий также стремится занять освободившееся место. Игрок, оставшийся без места, становится ведущим и называет следующую ситуацию, также стремясь затем занять освободившееся место.

Игра в целом развивает быстроту реакции. Также данная форма целесообразна в ситуациях, когда необходима психологическая и физическая разрядка в группе. Кроме того, при различных вариантах содержательного наполнения данной формы могут определяться дополнительные педагогические (и другие) цели, например, участники игры могут узнать и запомнить что-то новое, следовательно, игру можно ориентировать на достижение общих познавательных и конкретных (предметных) учебных целей.

Игра в целом развивает быстроту реакции. Также данная форма целесообразна в ситуациях, когда необходима психологическая и физическая разрядка в группе. Кроме того, при различных вариантах содержательного наполнения данной формы могут определяться дополнительные педагогические (и другие) цели, например, участники игры могут узнать и запомнить что-то новое, следовательно, игру можно ориентировать на достижение общих познавательных и конкретных (предметных) учебных целей.

4. Ролевая игра «Змея».

Подростки стоят в круге, через одного – мальчик, девочка. Начинает педагог или ребенок (который уже знает правила игры), подходя к кому-нибудь из детей со словами: "Я змея, змея, змея. Я ползу, ползу, ползу. Хочешь быть моим хвостом?" Произнося последнюю фразу, водящий указывает на одного из детей. Если ребенок соглашается, то должен проползти между ног водящего и взять его за пояс. Теперь змея «выросла» и состоит из двух человек. Они двигаются вместе, повторяя присказку. В случае отрицательного ответа звучит фраза: "А придётся!", и идёт сцепление. Таким образом, с каждым разом змея всё больше и больше увеличивается. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не присоединятся друг к другу.

Занятие 2. Тема «Познакомимся поближе».

Цель: установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Развитие умения анализировать личностные особенности окружающих подростка людей.

Содержание: упражнения «Мое настроение», «Станьте в круг», «Портрет», «Коллективная сказка», «Зеркало», «Записки».

1. Упражнение «Мое настроение»

Цель: создание положительного настроения на работу.

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор.

2. Упражнение «Станьте в круг»

Цель: сплочение коллектива на эмоциональном уровне.

Время проведения: 10 мин.

Все собираются тесной кучей вокруг ведущего. Когда он говорит «начали», закрывают глаза и начинают двигаться хаотичным образом в разные стороны, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом участники жужжат как пчёлы. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши. Все должны замолчать и застыть в том

месте и позе, где их застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками необходимо попробовать выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине. Когда все участники заняли свои места и остановятся, ведущий хлопает в ладоши три раза, они открывают глаза и смотрят, какую фигуру удалось построить.

3. Упражнение «Портрет»

Цель: развитие умения анализировать личностные особенности других

Время проведения: 15-20 минут

Участникам предлагается нарисовать портреты сидящего рядом по часовой стрелке. При этом надо стремиться к реальному сходству, подмечая индивидуальные особенности. Чем больше похож портрет на человека, тем лучше. После того как задание выполнено, портреты отдают ведущему и он показывает их всей группе. Задача группы отгадать кто нарисован.

4. Упражнение «Коллективная сказка»

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы.

Время проведения: 10-15 мин.

Группе даётся задание придумать сказку. При этом первый говорит одно предложение, второй второе, представляющее собой продолжение сказки, и т.д. по кругу. В итоге должна получиться завершённая история.

5. Упражнение «Зеркало»

Цель: развитие внимания, умения работать в паре.

Время проведения: 10-15 мин.

Участникам предлагается разбиться по парам. Ведущий предлагает задания. Например: пришиваем пуговицу, собираемся в дорогу, печём пирог, выступаем в цирке. Особенность в том, что все задания необходимо выполнять попарно, напротив друг друга. Один становится зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнёра. Затем партнёры меняются ролями. Все задания выполняются молча.

6. Упражнение «Записки»

Цель: объединение группы общим секретом

Время проведения: 5 мин.

Подросткам предлагается написать записки и сказать, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, ведущий собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую коробку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку.

В последний день коробка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

Занятие 3. Тема «Я тебя понимаю».

Цель: отработка навыков уверенного поведения; снятие мышечных зажимов, развитие творческого воображения.

Содержание: игра «Кенгуру», упражнение «Прогулка по сказочному лесу», мини-лекция «Понятие девиантности», упражнения «Скульптура», «Щепки на реке», «Компьютер: За и Против», ролевая игра «Агрессор в роли жертвы».

1. Игра «Кенгуру»

Цель: отработать навык взаимодействия, способствовать сплочению.

Время проведения: 10мин

Содержание: Участники делятся на пары. Один из них – кенгуру стоит, другой – кенгуренок – сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т.д.

На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем – партнерами.

Обсуждение: участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей.

2. Упражнение «Прогулка по сказочному лесу»

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие творческого воображения.

Время проведения: 15 мин

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они находятся в сказочном лесу, и попретвращаться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, жирафа и т.д.). Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.

Обсуждение: после окончания упражнения участники обмениваются чувствами.

3. Мини-лекция «Понятие девиантности»

Цель: осознание личностного смысла понятия «девиантность»

Время проведения: 10 минут

Содержание: Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что девиантность – это

устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм.

4. Упражнение «Скульптура»

Цель: развить умение владеть мышцами лица, рук, ног и т.д., снизить мышечное напряжение.

Время проведения: 15-20 минут

Содержание: Дети разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры

Обсуждение: спросить, что чувствовали дети в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.

5. Упражнение «Щепки на реке»

Цель: создать спокойную, доверительную атмосферу в группе, провести релаксацию

Время проведения: 15 минут

Содержание : участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры – «берега»- помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

6. Упражнение «Компьютер: За и Против»

Ведущий предлагает участникам разделить на две группы: первая – приводит доводы, что человек не может сделать без компьютера, а вторая – что компьютер не может дать человеку. Каждая группа четко аргументирует свою точку зрения, приводит примеры (исторические, литературные, из личной жизни). В процессе обсуждения оппоненты не только настаивают на своем, но и опровергают мнение соперника.

Рефлексия:

- Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнения?
- Трудно ли было отстаивать свое мнение?
- Что для себя открыли?
- Что чувствуете сейчас?

7. Ролевая игра «Агрессор в роли жертвы»

Инструкция: Игра проводится в парах.

Ведущий просит подростков (каждого) составить список ситуаций (обстоятельств), в которых они, как правило, выбирают агрессивный стиль поведения (больно бьют, портят вещи, проявляют вербальную агрессию и т. п.).

Затем каждый выбирает ту из них, которая является для него наиболее типичной, и проигрывает ее вместе с другим подростком. Причем в первом варианте игры каждый проигрывает роль самого себя.

Это нужно для того, чтобы в следующем варианте ролевой игры, где «агрессивный» подросток играет роль «жертвы», а его партнер – самого «агрессивного» подростка, он смог максимально точно отобразить манеру невербального поведения «агрессивного» подростка (его позу, интонацию, взгляд), а также использовал в игре типичные для данного подростка выражения (слова) и манеру физического агрессивного поведения. Нельзя забывать, что это игра, в которой соблюдается правило «Не делай больно».

Обсуждение: – как они себя чувствовали в роли жертвы; – что они чувствовали по отношению к «нападающему», что они думали о нем; – изменилось ли их отношение (как «агрессоров») к ситуации в целом и к «жертве» в частности; – если да, то можно ли изменить свое поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным.

Занятие 4. Тема «Мои проблемы».

Цель: отработка навыков саморегуляции, разрядка агрессии.

Содержание: упражнение «Поговорим о дне вчерашнем», мини-лекция «Риски компьютерной зависимости», упражнения «Шла Саша по шоссе», «Обзывалки», «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным», техники «И-а», «Медитация».

1. Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем»

Цель: получение обратной связи, создание атмосферы спокойного и откровенного обсуждения, настрой на более серьезное отношение при выполнении следующих упражнений и этюдов.

Время проведения: 5 минут

Содержание: Работу лучше всего организовать в большом круге, а если присутствуют более 15-16 человек в микрогруппах по 7-8 человек. В ходе этого упражнения необходимо создать атмосферу неспешного, искреннего обмена мнениями. Высказываются только желающие, остальные внимательно слушают и помогают говорящему улыбкой, кивком головы и другими жестами.

Ведущий: «Для эффективной работы группы нам необходимо обязательно анализировать то, что происходит во время занятий. Дома вы, вероятно, вспоминали прошедшую встречу. Поделитесь со всеми своими впечатлениями о прошедшем занятии. Что помогло в работе над собой? Что так и не получилось? В чем причины? Какие претензии есть к членам группы, ведущему? Все ли понятно? Может быть, есть предложения по их изменению и добавления?»

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

2. Мини-лекция «Риски компьютерной зависимости»

Компьютер и интернет сегодня прочно вошли в нашу жизнь, с каждым днем всё больше людей (особенно детей) становятся зависимыми от компьютерных игр. Таких людей принято называть геймерами (англ. Gamer – игрок). 10-14% подростков играют в компьютерные игры порядка 50-60 часов в неделю. На друзей, учебу у них не остается сил и времени. Подобно наркоманам, каждый день они «получают дозу» виртуальной жизни. Такое поведение получило название гейм-аддикция – зависимость от компьютерных игр. С появлением интернета, стали стремительно набирать популярность онлайн-игры. Сегодня онлайн-игры заинтересовали множество людей со всего света и с каждым днем продолжают успешно привлекать многих пользователей.

Компьютерная зависимость опасна следующими проявлениями:

– нарушенное чувство реальности;

– нарушенное восприятие и ощущения времени, вплоть до полной утраты этого понимания (на последних стадиях зависимости люди могут на несколько дней забывать про еду, сон и другие нужды);

– потеря самоконтроля и саморегуляции, возможности руководить своими поступками;

– потеря критического мышления;

– снижение активности и работоспособности;

– проблемы со сном и циклом сна и бодрствования.

Некоторые ученые отмечают, что компьютер проникает во внутренний мир человека, чем нередко провоцирует экзистенциальный кризис, когнитивные и эмоциональные нарушения. Виртуальный мир имеет свои особенности, что нередко влияет на мировоззрение и систему ценностей личности, пересмотр взглядов на себя и мир.

Можно выделить стадии формирования данной зависимости.

1. Стадия легкой увлеченности.

После того как ребенок впервые поиграл в компьютерную игру, ему начинает нравиться сюжет этой игры, он соотносит себя с главным героем, ему нравятся графика, картинки и музыка. Ребенок начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдает предпочтение последнему. Компьютерная реальность позволяет детям осуществить свои мечты. Один мечтал быть сильным, чтобы все его боялись, в игре он избивает, грабит или убивает других людей. В реальном мире он давно бы был пойман милицией и посажен в тюрьму. Но нет, здесь, в игре, ему все сошло с рук: он скрылся от преследования полиции и может спокойно продолжать свою грабительскую деятельность. Другой всегда мечтал поучаствовать в гонках, купить себе иностранную гоночную машину, и игра дает ему такую возможность, теперь все в его руках. Ребенок получает удовольствие, играя в компьютерную игру, здесь он находит положительные эмоции. Многими исследованиями доказано, что человек стремится постоянно получать положительные эмоции, он готов постоянно повторять действия, которые доставляют ему удовольствие. Таким образом, стремление к игре за компьютером постепенно начинает приобретать целенаправленный характер, но ребенок и даже подросток, к сожалению, этого не осознает.

Однако эта стадия имеет свою специфику: игра в компьютер носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре

здесь пока не сформирована, процесс игры не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности.

Для перехода на эту стадию необходимо появление у ребенка новой потребности – потребности играть в компьютерные игры. Стремление к игре на данной стадии есть мотивация, которая опосредована потребностями бегства от реальности и принятия роли. Как раз здесь игра принимает систематический характер. Если ребенок не может удовлетворить данную потребность по каким-либо причинам, он прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.

3. Стадия зависимости.

Здесь уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере ребенка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Игра полностью вытесняет реальный мир.

Можно выделить две формы, в которых проявляется зависимость: социализированную и индивидуализированную. При социализированной форме компьютерной зависимости ребенок поддерживает социальный контакт с обществом, пусть даже в основном с такими же игроками, как и он сам. Такие подростки очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. В данном случае игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости оказывает менее пагубное влияние на психику ребенка, чем следующая форма. Различие заключается в том, что подростки не отрываются от социума, не уходят в себя. При индивидуализированной форме зависимости нарушаются не только нормальные человеческие особенности миропонимания и мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром, социумом. Здесь происходит нарушение основной функции психики, и вместо реального окружающего подростка мира происходит отражение мира нереального и виртуального. Такие дети всегда, часто подолгу, играют без свидетелей, их потребность не изменяется и не исчезает с удовлетворением базовых физиологических потребностей. Для них компьютерная игра выступает в роли наркотика. Если в течение какого-то временного отрезка их тяга не замещается, то они впадают в состояние, близкое к своего рода ломке, испытывают отрицательные эмоции, становятся раздражительными и агрессивными, впадают в протрацию. Такие явления с клинической точки зрения называются психопатологией, или стилем существования, вызывающим данную патологию.

4. Стадия привязанности.

Это последняя, завершающая стадия в компьютерной зависимости. Она характеризуется угасанием игровой активности человека, смещением психологической составляющей индивида в сторону выздоровления. Здесь ребенок держит дистанцию с компьютером, однако полностью оторваться от уже сформировавшейся и укоренившейся потребности в виртуальной реальности он не в силах. Данный период протекает достаточно долго, иногда даже всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. В силу своих индивидуальных особенностей подросток может остановиться в формировании тяги на одном из предшествующих периодов ее возникновения, таким образом, потребность исчезает быстрее. Но если этого не происходит и ребенок проходит все периоды формирования психологической потребности в виртуальной реальности, то, следовательно, данная стадия будет носить затяжной характер. Важным в этом процессе будет считаться уровень снижения неконтролируемой тяги от общего ее показателя, и, чем он больше, тем меньше по времени будет угасать зависимость. Следует отметить, что возможен новый всплеск игровой активности вследствие появления новых игр, которые могут заинтересовать подростка. После того как игра им постигается, происходит возвращение тяги на исходный уровень.

Отрицательные стороны компьютерных игр:

- вырабатывают привычку уходить от проблем в «виртуал», что негативно сказывается на умении решать свои проблемы вообще;
- отрицательно сказываются на физическом здоровье, так как игровой процесс построен в первую очередь на эмоциональности и сам по себе не требует от игрока физической активности. Особенно страдает зрение;
- отрицательно отражаются на нервной системе и психике, утомляемых постоянными перегрузками, вызванными многочасовым сидением за монитором. Игромены стараются проводить максимум из доступного времени за компьютером, часто жертвуя сном ради игры; большинство игроманов в жизни замкнутые, не общительные люди, отвыкшие (либо не научившиеся) общаться напрямую без помощи компьютера;
- после яркой, насыщенной событиями игры сложно переключатся на реальный мир, с его повседневными рутинными заботами.

Интернет – это обширная, разветвленная сеть, объединяющая компьютеры, расположенные в самых разнообразных точках Земли.

Миллионы жителей ежедневно применяют Интернет для многочисленных целей.

Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12-14 часов в стуки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность.

У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение к близким и, естественно, огромные расходы на оплату услуг провайдера.

Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков проявляются дополнительные симптомы:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса онлайн;
- увеличение времени, проводимого онлайн;
- увеличение количества денег, расходуемых онлайн.

Чтобы начать бороться с интернет зависимостью, прежде всего необходимо признать, что проблема существует и понять, что избавиться от нее вам никто не поможет (уж если вы решили, что к помощи психолога прибегать не будете, рассчитывайте только на себя).

Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью – вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Где вход, там и выход! Чаще выезжайте на природу, встречайтесь с друзьями, посещайте различные мероприятия, вспомните о давно забытом хобби, начните заниматься спортом, прочтите интересную книгу и т.д.

Если сейчас вы вообще не представляете своей жизни без социальных сетей, вам будет трудно сразу от этого отказаться. Для начала можно сократить время пребывания в них, а дальше, постепенно сворачивая активность, вы сможете свести до минимума свое там присутствие. Что касается людей то и дело проверяющих почту, здесь можно посоветовать установить для ее проверки определенные часы и строго следовать этому расписанию.

Говоря о причинах интернет-зависимости, выяснили, что часто люди «сбегают» в сеть от какой-то неудовлетворенности и проблем. Поэтому просто ограничить время в интернете будет мало, одновременно бороться надо и с причинами возникновения этих

проблем. Если вы человек застенчивый, начните бороться со своей застенчивостью, запишитесь на курсы ораторского мастерства.

Вы используете интернет для работы, но замечаете, что постепенно забываете о делах и переключаетесь на бестолковое времяпровождение? Начните засекать и анализировать время, проведенное в интернете. Подсчитайте сколько приблизительно минут или часов вы тратите на что-то важное и необходимое. Пусть это время будет вашим дневным минимумом. Каждый день, заходя в интернет, старайтесь уложиться в этот временной отрезок. Это даст вам возможность распределить рабочее время наиболее эффективно. Также в целях продуктивности деятельности и профилактики интернет зависимости рекомендую составлять список сайтов (можно в уме) которые надо посетить и тем нуждающихся в рассмотрении.

В нелегком процессе избавления от интернет зависимости важна поддержка близких людей. Чем больше семейного общения, которое будет заменять вам избыточное интернет употребление, тем лучше. И не стоит оправдывать свою неспособность и неудачные попытки бороться с интернет-зависимостью тем, что все большее количество людей попадают в эти «сети» и в этом нет ничего страшного. Старайтесь выплыть, даже если все вокруг тонут.

3. Упражнение «Шла Саша по шоссе»

Цель: снять эмоциональное напряжение в группе

Время проведения: 15 минут.

Содержание: упражнение проводится в два этапа.

1 этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) – ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2 этап. Участники с серьезными лицами молча ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение: участники отвечают на вопросы тренера: «Что они чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры?». «В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?». «Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?». «Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?».

Данная игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

4. Упражнение «Обзывалки»

Цель: познакомить подростков с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств

Время проведения: 15 минут

Содержание: участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты-морковка!». В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты – моя радость!...».

Примечание: игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

5. Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»

Инструкция: бумага, ручка и фломастеры на каждого участника.

Первая часть:

1. Ведущий просит ребят представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что говорит.

2. Подросткам предлагается взять бумагу и написать небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также предлагается нарисовать портрет такого ребенка.

3. Затем подростки зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, что делает, какой у него голос).

4. Ведущий обсуждает с ребятами: что им нравится в агрессивном ребенке; что не нравится; что бы они хотели изменить в таком ребенке.

Вторая часть:

1. Ведущий просит подростков подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию. Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

2. Ребятам предлагается взять еще лист бумаги и разделить его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам подросток проявлял агрессию по отношению к другим ребятам.

3. После того как все сделают упражнение, можно обсудить с подростками:

- знают ли они таких подростков, которые бывают агрессивными;
- как они считают, почему люди бывают агрессивными;
- всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему другим способом (например, каким?);
- как ведет себя жертва агрессии;
- что можно сделать, чтобы не быть жертвой

6. Техника «И-а»

Цель: познакомить подростков с безопасными способами разрядки агрессии.

Время проведения: 10-минут

Содержание: Для выполнения упражнения необходим стол с уложенным на нем подушками. Участники по очереди подходят к столу и резко бьют по подушкам рукой с громким криком «И-а». «И» произносится на вдохе, «а» – на выдохе.

Примечание: Многие дети вначале очень стесняются выполнять это упражнение. Особенно тяжело дается громкий крик. Здесь может помочь поддержка ведущего и все группы (например, порепетировать крик всем вместе, хором).

Обсуждение: участники отвечают на вопросы ведущего: «Что было сложного в этом упражнении?», «Помогает ли данное упражнение выразить свою агрессию?» и т.д.

7. Техника «Медитация»

Цель: разрядка агрессивных эмоций

Время проведения: 10 мин

Содержание : ребята расслабляются, закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматривают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представляют этого человека. Им предлагается представить, что они говорят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь.

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «похода на выставку», описывают, что они чувствовали во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Занятие 5. Тема «Конфликт».

Цель: знакомство с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения.

Содержание: упражнение «Комплимент», мозговой штурм «Что такое конфликт?», упражнения «Веревка», дискуссия «Виды конфликтов и способы их разрешения», ролевая игра «Датский бокс», упражнения «Разговор с собой», «Бумажные мячики».

1. Упражнение «Комплимент»

Цель: расширить знания участников о самих себе, повысить самооценку.

Время проведения: 20 минут.

Содержание: Каждому участнику группа рассказывает о том, что в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплимент говорят искренне, а слушающий их молча принимает, не пытаясь противоречить или благодарить.

2. Мозговой штурм «Что такое конфликт?»

Цель: представить участникам основную информацию о конфликте.

Время: 7 минут

Материалы: ватман, маркеры, бумажный скотч.

Процедура проведения:

1. Тренер предлагает всем участникам в формате мозгового штурма ответить на вопрос «Что такое конфликт?». Все ответы тренер записывает на бумагу.

2. После этого ведущий рассказывает участникам основную информацию, необходимую для формирования базовых знаний о конфликте.

Вопросы для обсуждения:

Приведите примеры конфликтных ситуаций, связанных с проявлением интолерантности (нетерпимости) к различным людям/ мыслям/ словам/ поведению и пр.? Каковы были причины возникновения этих конфликтов, на ваш взгляд? Какими способами они были разрешены?

3. Упражнение «Веревка»

Цель: воссоздание конфликтной ситуации в условиях группы.

Время проведения: 20 минут.

Содержание: По желанию выходят два добровольца. Ведущий дает им вводную ситуацию: два одноклассника повздорили из-за того, что один из них воспользовался мобильным телефоном другого с его разрешения, но «проговорил» много денег и не хочет оплачивать свои переговоры. Первый стоит на том, что он это сделал с разрешения другого, и они не устанавливали время разговоров. Второй требует оплаты. Ни одна сторона не идет на примирение, причем на свою сторону пытается перетянуть одноклассников.

Двое оппонентов берутся за разные концы веревки и начинают тянуть в стороны, доказывая свою правоту и прося помощи у других участников группы, Ребята, поддерживающие ту или иную сторону, также берутся за концы веревки и тянут в сторону поддерживаемой ими точки зрения. В конце концов, в «конфликт» вовлекается вся группа.

Ведущие отводят в сторону главных оппонентов, а остальные продолжают тянуть веревку, стремясь отстоять свое мнение. Спустя некоторое время ведущий останавливает ребят и переходит к обсуждению.

4. Дискуссия «Виды конфликтов и способы их разрешения»

Цель: знакомство с видами конфликтов и способами их разрешения.

Время проведения: 15 минут.

Содержание: Ведущий: «В ходе предшествовавшей игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. В конце два «зачинщика» отошли в сторону, а остальные продолжали спорить. Хорошо, что это была игра и члены группы не рассорились. Но в жизни бывает совсем по-другому. Из-за того что два человека не смогли разрешить свой спор, весь класс мог разбиться на два враждующих лагеря. Этот конфликт был деструктивным. Действительно, конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных-напротив, отношения разрушаются.

Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать».

Далее рассказывается о способах разрешения конфликта, а подростки иллюстрируют их примерами из своей жизни:

Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика

игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

Приспособление: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

5. Ролевая игра «Датский бокс»

Цель: выявление возможностей конструктивного разрешения споров.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Ведущий: «Эту игру придумали датские мужчины, чтобы коротать долгие зимние вечера. В эту игру могут играть все, потому что все в ней зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться снижением внимания партнера.

Разбейтесь на пары и встаньте друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку партнера так, чтобы мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный – к его безымянному и т.д. Четыре пальца должны быть крепко прижаты. На счет «три» в бой вступают большие пальцы. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к его кулаку хотя бы на секунду.

Проиграйте несколько раундов, с каждым разом у вас будет получаться все лучше и лучше. Закончив игру, поблагодарите партнера за честный бой».

Замечания для ведущих: Нужно предупредить ребят, что причинять боль партнеру не следует.

6. Упражнение «Разговор с собой»

Цель: развитие навыков анализа поведения.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Ребятам предлагается проанализировать свои чувства, мысли и действия во время предыдущей игры. Что они могут сказать самим себе? Как они оценивают свои чувства? Если пришлось проиграть, чувствовали ли обиду и на кого? А если выиграли, появилось ли чувство удовлетворения? Если найдутся добровольцы, им можно предложить рассказать группе, что они сами себе сказали после победы (поражения).

Замечания: Если случится так, что добровольцев не найдется, не стоит насильно заставлять ребят рассказывать о том, что они думают. Самое главное, что они научились проигрывать или выигрывать не просто так, но и анализируя свои чувства.

7. Упражнение «Бумажные мячики»

Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 5 минут.

Содержание: На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».

Замечания для ведущих: Поиграйте вместе с ребятами.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Занятие 6. Тема «Эффективное общение».

Цель: Обучение на практике способам разрешения конфликтных ситуаций в межличностных отношениях.

Содержание: упражнения «Испорченный телефон», «Толкалки», «Головомяч», групповая дискуссия «Чему мы научились при разрешении конфликтов», упражнение «Веселая гусеница».

1. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы

Время проведения: 5- 10 минут.

Содержание: Участники встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и т.д.). Первый

участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т.д. Последний участник показывает предмет.

2. Упражнение «Толкалки»

Цель: развитие навыков анализа конфликтных ситуаций.

Время проведения: 15- 20 минут.

Содержание Ведущий: «В другом варианте разрешения конфликтов (силовом решении, борьбе) конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое насилие, унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы. Между тем даже открытым в соперничестве не следует унижать соперника».

Группа разбивается на пары. Партнеры встают на расстоянии вытянутой руки друг от друга, руки подняты на высоту плеч и опираются на ладони соперника. По сигналу ведущего пары начинают толкать друг друга ладонями, стараясь сдвинуть с места «соперника».

Обсуждение: Какие чувства вы испытывали в отношении партнера? Старались ли вы его уберечь от травм? Хотелось ли вам выиграть любыми путями? Нужно ли в настоящих конфликтах «беречь» соперника, или для выигрыша можно применять любые способы? Если бы это была не игровая ситуация, как бы вы действовали? Случалось ли вам наблюдать, как конфликтные ситуации начинались с безобидных игр? Что происходило? Почему ребята так себя вели?

Замечания для ведущих: Нужно предупредить ребят, чтобы они были предельно внимательны и не травмировали друг друга. Упражнение можно модифицировать, можно толкаться скрещенными руками, спинами.

3. Упражнение «Головомяч»

Цель: развитие навыков сотрудничества в разрешении конфликтных ситуаций.

Время проведения: 15- 20 минут.

Содержание: Ведущий: «В случаях урегулирования разногласий стороны приходят к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более качественный уровень, люди уважают друг друга». Группа распределяется на пары. На пол между ребятами кладется надутый воздушный шарик. Задача: поднять его с пола без помощи рук. После того как все шары подняты, ребятам предлагается зажать

по одному шарик у между лбами и по одному между животами. Задача: перенести шарики в противоположный угол комнаты без помощи рук.

Обсуждение: Как пары пришли к решению трудного вопроса? Сразу ли удалось выполнить задачу или пришлось преодолеть трудности? Какие? План решения задачи обговаривался заранее или он возник в процессе? Случалось ли вам в жизни встречаться с ситуациями, когда приходилось договариваться с соперником?

4. Групповая дискуссия «Чему мы научились при разрешении конфликтов»

Цель: развитие навыков в разрешении конфликтных ситуаций

Время проведения: 15-20 минут

Содержание: Разбирается настоящая конфликтная ситуация, в которой ребята принимали участие. Анализируются причины ее возникновения, способ разрешения, итог конфликта? Как могла бы эта ситуация разрешиться с учетом полученных навыков?

Ведущему необходимо принять активное участие в дискуссии, можно привести свои примеры конфликтных ситуаций.

5. Упражнение «Веселая гусеница»

Цель : достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 10-15 минут

Содержание : Упражнение проводится под веселую музыку. Участники выстраиваются в шеренгу друг за другом. Между спиной стоящего впереди и грудью следующего за ним подростка зажат воздушный шарик. Гусеница начинает двигаться все быстрее и быстрее, извиваясь и делая повороты, а задача ребят, чтобы ни один шарик не упал и не лопнул. Условие: реками не помогать!

Замечания для ведущих: Примите участие в игре, это очень весело и помогает сбросить негативные эмоции.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Занятие 7. Тема «Полюбить себя».

Цель: прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

Содержание: упражнения «Молекулы», «Не могу полюбить себя», «Встаньте перед зеркалом», «Я в лучах солнца», «Гимн себе», «Интернет кафе», «Формула любви к себе».

1. Упражнение «Молекулы»

Цель: создание благоприятной для дальнейшей работы атмосферы.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Подросткам предлагается представить себя атомами: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Психолог говорит: « Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число будет названо. Сейчас начните быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, по три атома в каждой. Молекула должна выглядеть так: атомы стоят лицом друг к другу, соприкасаясь друг другом предплечьями».

2. Упражнение «Не могу полюбить себя»

Цель: создание благоприятной для дальнейшей работы атмосферы.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Подросткам предлагается представить себя атомами: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Психолог говорит: « Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число будет названо. Сейчас начните быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, по три атома в каждой. Молекула должна выглядеть так: атомы стоят лицом друг к другу, соприкасаясь друг другом предплечьями».

3. Упражнение «Встаньте перед зеркалом»

Цель: развитие уверенности в себе

Время проведения: 10 минут

Содержание: Ведущий: «Вы можете встать или сесть перед зеркалом- как вам удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило видеть вам себя целиком. Если такого зеркала у вас нет, можно взять любое, которое ничем не загорожено и в котором вы ясно и отчетливо увидите свое лицо (зеркальная полочка в ванной не годится).

Ваша задача – спокойно несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть».

Просто, не правда ли? Только не надо корчить рожи, разглядывать невесть откуда взявшийся прыщик или играть, как в плохой самодеятельности,- просто посмотреть и просто сказать. После этого еще немного постоять, глядя себе в глаза

открыто и доверительно, и повторить еще раз: «Я люблю тебя... таким, какой ты есть». То, что мы сейчас с вами сделали, – очень простая проба на любовь к себе или, пользуясь принятым в научной литературе выражением, принятие себя.

4. Упражнение «Я в лучах солнца»

Цель: развитие навыков уверенного поведения и уверенности в себе

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Участникам предлагается на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке надо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Около каждого луча написать что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше.

Ведущий: «Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя – это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя – это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

5. Упражнение «Гимн себе»

Цель: развитие навыков уверенного поведения

Время проведения: 15 минут

Содержание: Ведущий: «Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому(самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя,

Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом(самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

6. Упражнение «Интернет кафе»

Инструкция:

Текст ведущего: «Пользователи не задумываются о том, что Интернет опасен преступлениями против персональных данных. Ведь как часто мы добавляем свои фотографии или личные данные в социальных сетях или на других интернет-ресурсах. А вы знаете, что такое персональные данные? Давайте ответим на следующие вопросы и получим подсказку».

Карточка 1: Персональные данные состоят из ... -ФИО, возраст, домашний адрес и номер телефона -Группа крови, отпечатки пальцев, медицинские диагнозы -Сведения об образовании, фотографии -Все вышеперечисленное.

Правильный ответ: Нет, не можешь. Персональные данные – это информация, по которой тебя можно идентифицировать. Перечень данных, который можно отнести к

персональным, четко не определен в законах. Поэтому набор данных, позволяющий определить или идентифицировать тебя среди множества других людей является персональными

Карточка 2: Можешь ли ты контролировать размещение своих фотографий в сети Интернет, если выкладываешь их в социальные сети? -Да -Нет

Правильный ответ: Нет При публикации фотографий в Сети, вы даете другим возможность на их загрузку, изменение или даже использование их в рекламе! Всегда проверяйте, что вы установили настройки приватности.

Карточка 3: Друг устраивает вечеринку в выходные, и все ваши друзья приглашены. Правильно ли будет разместить дату, время и место на сайте, потому что тогда у каждого будут детали этой встречи. -Да -Нет

Правильный ответ: Нет, не правильно. Ты никогда не можешь знать точно, кто имеет доступ к информации, которую публикуешь на сайте. То, что ты разместишь на сайте, может повлиять на твою личную безопасность – особенно, если говоришь людям, где собираешься быть в определенное время.

Карточка 4: Какие файлы ты разместишь в социальных сетях? -Все, что захочу, это смешно и интересно – моим друзьям понравится! -Сначала подумаю. Буду ли я чувствовать себя комфортно, если родители, учителя увидят то, что я публикую? - Фотографии, ФИО, адрес

Правильный ответ: Сначала подумаете, будете ли Вы чувствовать себя комфортно, если другие увидят Вашу публикацию. Важно сначала подумать, прежде чем публиковать что-то. Вся информация из твоего профиля – комментарии, фотографии – могут увидеть тысячи людей и эта информация никогда не будет полностью стерта. Информация в сети помогает другим людям составить впечатление о тебе, и как ты ведешь себя в реальной жизни.

Карточка 5: Может ли твой друг заходить в твой аккаунт и отправлять от твоего имени сообщения? -Да, потому что он мой друг, и я ему доверяю -Нет. Имея доступ к твоему аккаунту, друг может иметь доступ не только к тем файлам, которые ты разрешил смотреть, но и ко всем остальным данным.

Правильный ответ: Нет, не может. Имея доступ к твоему аккаунту друг может иметь доступ не только к тем файлам, которые ты разрешил смотреть, но и ко всем остальным данным.

Карточка 6: При заполнении онлайн-формы для ввода данных, которые будут опубликованы, какие данные не стоит указывать? -Никнэйм или псевдоним -ФИО -

Адрес, где ты живешь -Адрес, где ты учишься * – Допускается несколько вариантов ответа

Правильный ответ: ФИО; адрес, где Вы живете. Эти данные позволяют установить Вашу личность в реальной жизни и дают возможность для вторжения в Ваше личное пространство, а также для использования Вас как объекта навязчивой рекламы или противоправных действий.

Карточка 7: Какие последствия могут наступить, если ты отметишь друга на фото -Массовое распространение фотографии в сети, если не настроена приватность учетной записи -Никаких последствий не будет -Ничего не случится, мой друг просто станет популярнее.

Правильный ответ: Массовое распространение фотографии в сети, если не настроена приватность учетной записи Вы никогда не можете знать точно, кто имеет доступ к информации, которую вы публикуете на сайте. Не стоит этого делать без разрешения друга, возможно, он не хочет, чтобы информация о нем стала доступной для других.

Карточка 8: Если у тебя есть сомнения, дать ли людям, с которыми общаешься в сети больше личной информации о себе, что ты сделаешь -Расскажешь взрослому и попросишь совет -Расскажешь другу (подруге) и попросишь совет -Отправишь личные данные и посмотришь, что будет -Не отправишь личные данные * – Допускается несколько вариантов ответа

Правильный ответ: Расскажешь взрослому и попросишь совет; Не отдашь личные данные. В любом случае, не стоит отдавать незнакомцам свои персональные данные. Вы не можете быть уверены, как их будут использовать. Передача пакета данных в Сети производится через множество серверов и маршрутизаторов. Если бездумно размещать в Сети свои персональные данные, они могут быть похищены и использованы в корыстных интересах.

7. Упражнение «Формула любви к себе»

Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 5 минут

Содержание: Ведущий: «Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... Пока наконец не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Занятие 8. Тема «Мои слабости».

Цель: научение говорить о себе только в позитивном русле; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

Содержание: упражнения «Приветственная фраза», «Автопилот», «Комплименты», «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?», «Что я люблю делать?», «Я ценю себя», «Социальная сеть».

1. Упражнение «Приветственная фраза»

Цель: сплочение группы, актуализация позитивного опыта участников.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т.д. Слова приветствия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!»

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

2. Упражнение «Автопилот»

Цель: поможет лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Время проведения: 15 минут.

Содержание: Участники должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т.п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Необходимо отнестись к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае нельзя чтобы участники писали фразы, подчеркивающие их слабости и недостатки, Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

3. Упражнение «Комплименты»

Цель: расширить знания участников о самих себе, повысить самооценку.

Время проведения: 20 минут.

Содержание: Каждому участнику группа рассказывает о том, что в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплимент говорят искренне, а слушающий их молча принимает, не пытаясь противоречить или благодарить.

4. Упражнение «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?»

Цель: принятие себя.

Время проведения: 15 минут.

Содержание: Участники по очереди отвечают на вопрос «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда я бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддерживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

5. Упражнение «Что я люблю делать?»

Цель: принятие себя.

Время проведения: 5-10 минут.

Содержание: Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

6. Упражнение «Я ценю себя»

Цель: принятие себя.

Время проведения: 5-10 минут.

Содержание: Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

7. Упражнение «Социальная сеть»

Инструкция: Участникам необходимо сдать экзамен на безопасное поведение в Интернете.

Таблица 3.1 – Задание к упражнению «Социальная сеть

«Я всегда буду...»	...скрывать информацию о себе
«Я никогда не буду...»	...обновлять антивирусную программу
	...выставлять свое настоящее имя, адрес, телефон
	...покидать нехорошие веб-сайты
	...хранить свой пароль в тайне
	...открывать и пересылать «письма счастья»
	...открывать подозрительные сообщения
	...вести себя в соцсетях вежливо
	...общаться в сеть с незнакомыми людьми
	...рассказывать родителям о проблемах в сеть
	...участвовать в платных играх, конкурсах, лотереях
	...обижать других людей в соцсетях
	... не обращать внимание на предупреждения поисковиков о сомнительности и возможности нанесения вреда моему компьютеру, если я зайду на сайт или открою файл

Занятие 9. Тема «Будьте собой, но в лучшем виде».

Цель: обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание: упражнение «Восковая палочка», мозговой штурм «Характеристики агрессивного, уверенного и неуверенного поведения», упражнения «Недотроги», «Самый-самый».

1. Упражнение «Восковая палочка»

Цель: сплочение группы, создания рабочей атмосферы

Время проведения: 10 минут

Содержание: Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях. Участник в центре круга – «восковая палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перетасовывает ее от одного члена группы к другому.

Это упражнение может быть использовано как тест на групповую сплоченность, индивидуальную агрессивность, тревожность и напряженность.

2. Мозговой штурм «Характеристики агрессивного, уверенного и неуверенного поведения»

Инструкция: На доске вывешивается табличка, которую ведущему предстоит заполнить вместе с участниками занятия. Текст ведущего: «В общении люди применяют следующие виды поведения: уверенное, неуверенное и агрессивное.

3. Упражнение «Недотроги»

Цель: повысить самооценку ребенка, развить эмпатию

Время проведения: 15 мин.

Содержание: Взрослый вместе с детьми в течение нескольких минут рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет – Доброту или Честность. Вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!).

Каждому участнику выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т.д.) все карточки.

По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется.

Обсуждение: можно спросить у участников, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

4. Упражнение «Самый-самый»

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций

Время проведения: 10 минут

Содержание: Участникам предлагается рассказать о своих достоинствах и подтвердить их фактами. После проведения упражнения происходит обсуждение эмоционального состояния участников.

Занятие 10. Тема «Прощай...».

Цель: научение нахождению в себе скрытых особенностей личности и использованию приемов для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание: упражнения «Пожелания», «Мое будущее», групповая дискуссия «Коллаж», подарки, ритуал прощания.

1. Упражнение «Пожелания»

Цель: создание позитивного настроения.

Время проведения: 15 минут

Содержание: Каждый участник берет по альбомному листу бумаги, пишет на нем свое имя. Затем передает этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.

Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопросы: «Какие пожелания Вам больше всего понравились?», «Какие чувства испытывали?»

2. Упражнение «Мое будущее»

Цель: создание позитивного настроения на будущее.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Участникам предлагается закончить предложения:

- Мое будущее видится мне...
- Я жду ... – Я хочу ... – Я думаю ... – Мне хочется достичь успеха в ...
- Для этого мне необходимо ... – Главная сложность, с которой я столкнусь ...
- Преодолеть препятствия мне поможет ...

3. Групповая дискуссия «Коллаж»

Время проведения: 20 минут

Содержание: участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.

Цель: закрепление позитивных навыков, полученных во время тренинга

Время проведения: 10 минут.

Содержание: подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные и яркие события в группе.

Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: «Что понравилось?», «Чему вы научились в ходе тренинга?», «Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?», «Какие навыки вы будете использовать?»

4. Подарки.

Цель: закрепление навыков эффективного общения.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

5. Ритуал прощания.

Цель: выход из занятий, закрепление навыков эффективного общения

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Подросткам предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за...».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования агрессивного поведения подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Уровень агрессивности подростков по методике «Басса-Дарки»

№	Шкалы								Коэфф. агресс	
	1	2	3	4	5	6	7	8	Балл	Уровень
1.	5	8	9	7	7	2	8	4	29	Высокий
2.	5	5	5	3	1	4	9	3	19	Средний
3.	6	4	2	1	3	8	9	4	17	Средний
4.	8	5	9	3	3	5	11	3	28	Высокий
5.	9	6	9	3	4	2	11	5	29	Высокий
6.	6	5	6	5	2	5	7	1	19	Средний
7.	9	5	8	3	4	5	10	3	27	Высокий
8.	8	7	10	4	3	6	9	7	27	Высокий
9.	6	6	6	4	3	4	8	8	20	Средний
10.	9	6	9	3	5	4	10	3	28	Высокий
11.	1	1	3	1	1	8	8	4	12	Низкий
12.	5	5	6	1	2	5	7	3	18	Средний
13.	4	5	7	3	4	6	9	8	20	Средний
14.	5	6	8	3	4	2	8	3	21	Средний
15.	9	6	9	3	5	4	10	3	28	Высокий
16.	5	5	5	3	4	5	10	2	29	Высокий
17.	8	7	10	4	3	6	9	7	27	Высокий
18.	6	4	6	2	7	5	6	7	18	Средний
19.	9	5	8	3	4	5	10	3	27	Высокий
20.	2	5	3	1	3	8	6	4	11	Низкий
21.	5	4	7	3	1	8	7	7	19	Средний
22.	8	7	10	4	3	6	9	7	27	Высокий
23.	1	5	5	1	3	7	4	5	10	Низкий
24.	5	6	6	8	4	5	4	9	24	Высокий
25.	4	5	6	4	3	2	11	3	21	Средний
26.	8	6	9	3	7	6	9	3	26	Высокий
27.	9	7	8	3	7	8	12	1	29	Высокий
28.	4	4	6	1	3	2	4	2	14	Низкий
29.	4	4	3	1	2	5	5	3	12	Низкий
30.	6	5	9	3	2	1	8	3	20	Средний
Итого:	Высокий уровень – 24 % – 7 человек. Средний уровень – 43 % – 13 человек. Низкий уровень – 33 % – 10 человек.									

Условные обозначения шкал: 1 – Физическая агрессия, 2 – Косвенная агрессия, 3 – Раздражение, 4 – Негативизм, 5 – Обида, 6 – Подозрительность, 7 – Вербальная агрессия, 8 – Чувство вины.

Таблица 4.2 – Результаты исследования агрессивного поведения подростков после реализации программы диагностики подростков по методике Л.Г. Почебут

№	Балл	Уровень
1.	28	Высокий
2.	23	Средний
3.	24	Средний
4.	29	Высокий
5.	9	Низкий
6.	18	Средний
7.	11	Низкий
8.	24	Высокий
9.	25	Высокий
10.	23	Средний
11.	9	Низкий
12.	10	Низкий
13.	26	Высокий
14.	21	Средний
15.	7	Низкий
16.	27	Высокий
17.	20	Средний
18.	24	Средний
19.	26	Высокий
20.	24	Средний
21.	11	Низкий
22.	23	Средний
23.	6	Низкий
24.	5	Низкий
25.	25	Высокий
26.	25	Высокий
27.	23	Средний
28.	5	Низкий
29.	7	Низкий
30.	22	Средний
Итого:	Высокий уровень – 30 % – 9 человек. Средний уровень – 37 % – 12 человек. Низкий уровень – 33 % – 10 человек.	

Таблица 4.3 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике исследования агрессивного поведения подростков по методике тест-опросник агрессивности Л.Г. Почебут

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	27	28	1	1	5
2	28	23	-5	5	25
3	21	24	3	3	21.5
4	27	29	2	2	14.5
5	23	9	-14	14	30
6	16	18	2	2	14.5
7	17	11	-6	6	27.5
8	26	24	-2	2	14.5
9	27	25	-2	2	14.5
10	28	23	-5	5	25
11	8	9	1	1	5
12	12	10	-2	2	14.5
13	27	26	-1	1	5
14	24	21	-3	3	21.5
15	9	7	-2	2	14.5
16	29	27	-2	2	14.5
17	22	20	-2	2	14.5
18	23	24	1	1	5
19	28	26	-2	2	14.5
20	27	24	-3	3	21.5
21	21	11	-10	10	29
22	22	23	1	1	5
23	7	6	-1	1	5
24	6	5	-1	1	5
25	26	25	-1	1	5
26	27	25	-2	2	14.5
27	28	23	-5	5	25
28	8	5	-3	3	21.5
29	8	7	-1	1	5
30	28	22	-6	6	27.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					70.5

Таблица 4.4 – Критические значения Т при n=30

N	Т _{кр}	
	0.01	0.05
30	120	151

Таблица 4.5 – Результаты исследования агрессивного поведения подростков по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев, после реализации программы

№	Баллы	Уровни
1	27	Высокий
2	8	Низкий
3	16	Средний
4	13	Средний
5	18	Средний
6	10	Низкий
7	9	Низкий
8	14	Средний
9	24	Высокий
10	7	Низкий
11	17	Средний
12	28	Высокий
13	20	Средний
14	20	Средний
15	26	Высокий
16	9	Низкий
17	15	Средний
18	20	Средний
19	10	Низкий
20	18	Средний
21	18	Средний
22	18	Средний
23	9	Низкий
24	22	Высокий
25	11	Низкий
26	11	Низкий
27	22	Высокий
28	24	Высокий
29	16	Средний
30	28	Высокий
Высокий уровень – 27 % – 8 человек. Средний уровень – 43 % – 13 человек. Низкий уровень – 30 % – 9 человек.		

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике исследования агрессивного поведения подростков по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	26	27	1	1	2
2	10	8	-2	2	8.5
3	28	16	-12	12	30
4	15	13	-2	2	8.5
5	28	18	-10	10	28.5
6	9	10	1	1	2
7	12	9	-3	3	15.5
8	19	14	-5	5	22.5
9	28	24	-4	4	19
10	9	7	-2	2	8.5
11	25	17	-8	8	26.5
12	25	28	3	3	15.5
13	18	20	2	2	8.5
14	25	20	-5	5	22.5
15	28	26	-2	2	8.5
16	15	9	-6	6	25
17	19	15	-4	4	19
18	25	20	-5	5	22.5
19	15	10	-5	5	22.5
20	15	18	3	3	15.5
21	28	18	-10	10	28.5
22	20	18	-2	2	8.5
23	11	9	-2	2	8.5
24	24	22	-2	2	8.5
25	9	11	2	2	8.5
26	19	11	-8	8	26.5
27	26	22	-4	4	19
28	26	24	-2	2	8.5
29	19	16	-3	3	15.5
30	27	28	1	1	2
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					54