



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения
подростков**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Психолого-педагогическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

80,47 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«СБ» сентября 2026 г.

зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-322-270-2-1

Жураховская Наталья Александровна

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент, декан факультета ПиФК

Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	8
1.1 Понятие агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности агрессивного поведения подростков.....	14
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	28
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	28
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	34
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	49
3.1 Психолого-педагогическая программа коррекции агрессивного поведения подростков.....	49
3.2 Результаты формирующего эксперимента.....	58
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	82
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики агрессивного поведения подростков.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования агрессивного поведения подростков.....	109

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.....	112
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты формирующего исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.....	141
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	146

ВВЕДЕНИЕ

В современной России наблюдается тревожная тенденция роста подростковой преступности. Негативное влияние на эту ситуацию оказывают такие социально-экономические факторы, как ухудшение материального положения семей, увеличение числа беспризорных подростков и рост бедности. Важно отметить, что подобная проблема актуальна не только для России, но и для многих стран. Проявления агрессивного поведения подростков – это самая малая часть подростковой преступности.

Проблемой агрессивного поведения подростков занимались многие отечественные и зарубежные психологи и педагоги, в том числе А. Адлер, А. Бандура, В.М. Бехтерев, Э. Бреслав, В.И. Долгова, Е.В. Змановская, С.Л. Колосова, Р. Уолтерс, З. Фрейд, которые исследовали механизмы, причины и методы коррекции агрессивности.

Исследования выявили многочисленные факторы, влияющие на агрессивное поведение подростков: от социально-психологических до биологических. При этом причины такого поведения индивидуальны для каждого конкретного случая, что значительно усложняет профилактику и коррекцию.

Несмотря на то, что причины возникновения агрессивного поведения подростков достаточно хорошо изучены, влияние этого явления на личности подростка требует более глубокого анализа. Сложность заключается в том, что личность, склонная к агрессии, может быть, как причиной, так и следствием такого поведения.

По мнению Д.В. Беспалова Проблема усугубляется тем, что подростковый возраст сам по себе является периодом кризиса. Половое созревание, становление личности, стремление к независимости от родителей и общества, отрицание авторитетов – всё это создает благоприятную почву для проявления агрессии [Цит. по: 9, с. 114].

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

Объект исследования: агрессивное поведение подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков будет эффективной, если:

– разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;

– разобрать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, включающей беседу, игры, упражнения, групповую дискуссию.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «агрессивного поведения» в психолого-педагогической литературе.

2. Охарактеризовать особенности агрессивного поведения подростков.

3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента с использованием методов математической статистики.

8. Разработать технологическую карту для внедрения результатов исследования.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика А. Басса-А. Дарки, методика диагностики уровня агрессивного поведения подростков Л.Г. Почебут, проективная методика диагностики агрессивности «Рисунок несуществующего животного».

4. Математико-статистический метод Т-критерий Вилкоксона.

Исследование опирается на ряд теоретических и методологических позиций:

Во-первых, оно основывается на современных концепциях поведения агрессивности подростков, разработанных ведущими отечественными учеными, такими как Р.В. Овчарова, Т.Г. Васильева, А.И. Захаров, И. Лалаянц, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница, Л.Б. Филонов и др.

Во-вторых, системный подход развиваемый А.Г. Асмоловым и Б.Д. Ломоновым в психологии, рассматривает психические явления как целостные системы, не сводимые к сумме их частей, где свойства элементов определяются их местом в структуре, что позволяет изучать их комплексно через взаимосвязи и функционирование, опираясь на работы Асмолова (личность, деятельность) и Ломова (системность, деятельностный подход).

В-третьих, исследование опирается на концепции агрессии и агрессивности личности, предложенные как зарубежными: А. Бандура, Р. Бэрон, К. Бютнер, Дж. Доллард, Д. Коннор, К. Лоренц, Д. Ричардсон, З. Фрейд, Э. Фромм, Х. Хекхаузен, К. Хорни, так и отечественными авторами Ю.Б. Можгинский, А. Налчаджян, А.А. Реан, Т.Г. Румянцева, Л.М. Семенюк, И.А. Фурманов.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении психолого-педагогической литературы по проблеме коррекции

агрессивного поведения подростков, разработке модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

Практическая значимость исследования: разработана программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях центра, а также технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

База исследования: «Центр временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей Главное управление МВД России по Челябинской области». В исследовании приняли участие 16 подростков мужского пола возраст от 12-15 лет.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе

В современном обществе агрессия пронизывает все сферы человеческой деятельности: от межличностного общения до деловых отношений, средств массовой информации и интернет-пространства. Проблема агрессии остаётся актуальной и вызывает значительное беспокойство.

Понять психологические механизмы появления, развития и предупреждения агрессивного поведения в детстве и подростковом возрасте помогли исследования отечественных и зарубежных педагогов и психологов А. Бандуры, А. Басса, Л. Берковца, Л.С. Выгодского, Д. Долларда, Н. Левинсона, К. Лоренца, Р.С. Немова, Р. Крачфилда, К. Роджерса, Т.Н. Румянцевой, Э. Эриксона, Э. Фромма и др. Работы видных психологов, таких как А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм и Э. Эриксон, представляют особый интерес в контексте психологического обеспечения предупреждения агрессивного поведения. Эти авторы утверждают, что в каждом человеке присутствуют силы, направленные на достижение здоровья, роста, плодотворной деятельности и реализации его потенциальных возможностей [Цит. по: 44, с. 103].

Важно отметить, что термин «агрессия» часто используется в широком контексте. Для научного понимания природы человеческой агрессивности необходимо уточнить его значение.

Р. Бэрон и Д. Ричардсон определяют агрессию как любое поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, которое стремится избежать подобного обращения [Цит. по: 14, с. 135].

Данное комплексное определение включает в себя следующие частные положения:

1. Агрессивность (лат. *Aggressio* – нападать), это склонность или черта личности (внутренний потенциал), или враждебность устойчивая характеристика субъекта, отражающая его предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему, либо подобное аффективное состояние (гнев, ярость, злость) [53, с. 100].

2. Агрессивное поведение – это более широкий термин для действий, направленных на причинение вреда, включающий как спонтанные вспышки, так, и целенаправленные инструментальные действия [51, с. 71].

3. Агрессия (от лат. *Aggressi* нападение) мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт [31, с. 244].

Общее – все три понятия связаны с причинением вреда, но различаются по уровню (черта и действие), намерению (случайное и целенаправленное) и охвату (индивид и группа).

Поведенческое направление в психологии агрессии выступило в качестве альтернативы теории влечения, рассматривая агрессивное поведение как реакцию на определённые обстоятельства. Выдающиеся представители этой мысли, в том числе Л. Берковиц, Д. Доллард и С. Розенцвейг, полагали, что агрессия возникает в результате фрустрации – состояния, возникающего при блокировании достижения желаемой цели [Цит. по: 11, с. 197]. Согласно взглядам А. Бандуры и Д. Уотсона, агрессия представляет собой усвоенную модель поведения, которая формируется в процессе социальной адаптации. Данный процесс предполагает наблюдение за образцами агрессивных действий и последующее получение

положительной социальной реакции на подобное поведение [Цит. по: 5, с. 301].

Кроме различных классификаций, в настоящее время современные ученые используют общую классификацию видов агрессии.

Проблемой агрессии занимались многие ученые и педагоги не только современности, но и прошлых лет. Например, А. Басс и А. Дарки выделяли 8 видов агрессии [Цит. по: 3, с. 47]:

1. Физическая агрессия (физические действия против кого-либо).
2. Раздражение (вспыльчивость, грубость).
3. Вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т.д.).
4. Косвенная агрессия, направленная (сплетни, злобные шутки) и ненаправленная (крики в толпе, топание и т.д.).
5. Негативизм (оппозиционное поведение).
6. Обида (ощущения несправедливого огорчения).
7. Подозрительность (недоверчивость, склонность к возникновению, высказыванию подозрений).
8. Чувства вины (это агрессия, направленная на самого себя).

Индекс враждебности включает в себя сумму показателей Обиды и Подозрительности, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя сумму показателей физическая агрессия плюс раздражение и плюс вербальная агрессия [45, с. 407].

В работах А. Бандуры инструментальная и враждебная агрессия рассматриваются как два аспекта одного явления, направленные на достижение конкретных целей. Отличие заключается в мотивации: враждебная агрессия порождается чувством ненависти, тогда как другие виды инструментальной агрессии лишены этого элемента [Цит. по: 6, с. 27]

К. Лоренц предлагает альтернативную классификацию, противопоставляя инструментальную агрессию преднамеренной. Он выделяет два типа агрессии: «оборонную» (ответная мера) и «инициативную» (атакующая) [Цит. по: 37, с. 1].

М.Ю. Михайлина в своей работе выделяет реактивную (спровоцированную) и спонтанную (не спровоцированную) агрессию. Под спонтанной агрессией он подразумевает инициативную, то есть спланированную и преднамеренную, мотивированную местью или враждой [Цит. по: 39, с. 106]

Существует множество подходов к классификации агрессии, каждый из которых фокусируется на различных аспектах этого сложного феномена. В определенных обстоятельствах люди склонны реагировать на агрессию с высокой интенсивностью [46, с. 493].

Р. Бэйрон и Д. Ричарсон отметили, что агрессивное поведение в семейной среде часто возникает в результате цепных реакций на насильственные ответные действия. Более того, он установил, что, если агрессия одного из членов семьи неожиданно усиливается, другой, как правило, прекращает свои нападки. Хотя постепенное усиление агрессии может ещё больше раздуть конфликт, решительный отпор («сдача по-крупному») способен прервать цикл насилия [Цит. по: 15, с. 259].

Однако существует важное исключение: если человек испытывает сильную злость, то угроза сдачи не остановит его агрессивных побуждений.

Агрессия рассматривается в психолого-педагогической литературе как деструктивное поведение, противоречащее социальным и моральным нормам, причиняющее вред людям (физический или моральный), вызывающее у них сильный психологический дискомфорт. Агрессивное поведения подростков может возникать под воздействием неблагоприятной среды, стиля общения, образа жизни. Поэтому важно поддерживать здоровую атмосферу в обществе. В противном случае у молодых людей возрастает вероятность отчуждения, грубости, неприязни, что создаёт предпосылки для агрессии и разрушительных действий, демонстративного неповиновения. Можем наблюдать в работе Л.С. Выготского [Цит. по: 16, с. 356].

Вопрос о причинах агрессии у человека остаётся предметом дискуссий в научном сообществе. Различные психологические школы изучали проблему агрессии с разных ракурсов, предлагая свои интерпретации причин её возникновения, а также уникальные методики диагностики и коррекции агрессивного поведения [48, с. 611].

Э. Фроммом, К. Юнгом, К. Хорни и др., определяет агрессию как психоаналитическое направление, то есть инстинктивное. Врожденное поведение, конфликт между сознанием и бессознательным, как один из способов психологической защиты человека [Цит. по: 70, с. 693].

Исходя из анализа психоаналитических теорий, можно сделать вывод о том, что агрессия рассматривается как первичный, врожденный инстинкт. Эти теории утверждают, что проявления агрессии практически не поддаются устранению. Ни удовлетворение всех материальных потребностей, ни устранение социальной несправедливости, ни другие позитивные социальные преобразования не способны предотвратить возникновение и проявление агрессивных импульсов. Агрессия неотъемлемая часть, человеческой природы [52, с. 229].

Бихевиоральная модель агрессии, согласно теории социального обучения, агрессивное поведение рассматривается как усвоенное поведение, формирующееся в процессе социализации посредством наблюдения за действиями других и последующего подражания. Данная теория фокусируется на изучении роли первичных агентов социализации, таких как родители, в обучении детей агрессивному поведению. Исследования показали, что поведение родителей может служить моделью агрессии, и дети агрессивных родителей склонны демонстрировать аналогичное поведение. Одним из ключевых представителей данной теории является А. Бандура [Цит. по: 57, с. 534]. Он выделил три главных аспекта анализа агрессивного поведения:

1. Механизмы усвоения подобных действий.
2. Факторы, провоцирующие агрессивное поведение.

3. Условия, способствующие закреплению агрессивного поведения.

Человек способен к обучению более эффективным формам агрессивного поведения. По мере повторения таких действий их интенсивность и совершенство возрастают. Значимым фактором выступает также успешность агрессии: достижение желаемого результата в ходе агрессивных проявлений может существенно усилить мотивацию к дальнейшим действиям подобного рода, в то время как постоянные неудачи способствуют усилению тенденций к торможению агрессии. Ключевым элементом данной теории является социальное подкрепление. Подкреплением понимается любое действие, направленное на усиление определенной реакции. К таким действиям могут относиться как поощрения (похвала, улыбка, дружеские жесты), так и наказания (выговор, насмешка, враждебные жесты). Постоянное, положительное подкрепление отдельных агрессивных актов, в конце концов сформирует привычку агрессивно реагировать на различные раздражители. Наблюдение и подкрепление агрессии развивает у человека высокую степень агрессивности как личностной черты [55, с. 3]

Работы К. Роджерса, В. Франкла, Ф. Перлза исследуют и объясняют, что агрессия является вынужденным ответным действием индивида на ограничение его свободы и понимается как разновидность психологической защиты. К. Роджерс считал, что агрессия и насилие являются вынужденными ответными действиями индивида на ограничение его свободы, возможности выбора. Агрессия и насилие являются разновидностью психологической защиты, маской. Агрессия есть ответ организма на опыт, который был воспринят как угрожающий, не соответствующий представлению индивида о самом себе [Цит. по: 60, с. 287].

Многоплановое исследование этой проблемы в отечественной психологии нашли отражение в работах многих авторов (Г.А. Андреева, В.В. Знаков, Л.П. Колчина, О.Ю. Михайлова, А.А. Реан, Т.Г. Румянцева и

др.). Отмечается устойчивая тенденция к многофакторному исследованию агрессии и агрессивности, когда всестороннему анализу подвергаются различные аспекты ее проявления – биологические, социальные, психологические факторы [Цит. по: 2, с. 25]. А.А. Реан, К. Бютнер и др. рассматривают некоторые случаи агрессивного проявления как адаптивное свойство, связанное с избавлением от фрустрации и тревоги. Состояние фрустрации – это психическое состояние, характеризующееся наличием стимулированной потребности, не нашедшей своего удовлетворения [50, с. 34].

Отсюда, поведение будем назвать агрессивным при наличии двух обязательных условий:

1. Когда имеют место губительные для жертвы последствия;
2. Когда нарушены нормы поведения.

Изучение феномена агрессии в психологии привело к возникновению большого количества теорий и концептуальных схем. Однако при всем обилии появившихся исследований в современной западной и отечественной психологии ощущается недостаточная разработанность многих аспектов проблемы человеческой агрессивности. Таким образом, не существует единого мнения на определение агрессии и агрессивного поведения, и причины ее возникновения. Ни одна из теорий не может дать полный ответ на эти вопросы, а затрагивает только определенный аспект проблемы.

1.2 Особенности агрессивного поведения подростков

Подростковый возраст имеет значимую роль в формировании и становлении личности человека. В данный период, заметно расширяется объем деятельности, изменяется его характер, закладываются основные принципы осознанного поведения, вырисовывается всеобщая направленность в создании моральных взглядов и правил [22, с. 33].

Например, Л.М Семенюк выделяет старший подростковый возраст – 16-17 лет, юность от 17 до 20-23 лет. Л.С. Выготский – как пубертатный период (14-17 лет).

Причины агрессивность у подростков, специалисты отмечают тенденцию к её омоложению. В настоящее время агрессивное поведение наблюдается у детей более раннего подросткового возраста, причём его интенсивность значительно выше по сравнению с аналогичными проявлениями 10-20 лет назад. Психологи и педагоги связывают это явление с ускоренным темпом жизни и ростом уровня стресса в современном обществе [61, с. 382].

Пик агрессивности у юношей приходится на возраст 14-17 лет, у девочек – на 13 лет и младше.

Причины подростковой агрессии многообразны [17, с. 117]:

1. Имитация взрослого поведения: Наблюдая сцены насилия, подростки могут считать агрессию эффективным способом достижения лидерства.

2. Самоутверждение: Желание получить признание среди сверстников может мотивировать подростков к агрессивному поведению в школе, колледже или во дворе.

3. Защитный механизм: в ответ на стресс, усталость, проблемы в личной жизни или неуверенность в себе, подростки могут проявлять агрессию как способ защиты.

4. Ошибки в воспитании: как недостаток внимания со стороны родителей, так и гиперопека могут способствовать развитию подростковой агрессии.

5. Личностные факторы: агрессия может быть способом маскировки чувств обиды, вины или неуверенности в себе.

6. Биологические факторы: юношеский максимализм, гормональные изменения в период пубертата и поиск собственной идентичности могут провоцировать эпизодические вспышки агрессии у подростков.

Агрессивное поведение подростков классифицируется с учетом мотивации подростка, направленности агрессии, вида и интенсивности воздействия.

Выделяют следующие формы проявления агрессии [12, с. 276]:

1. Физическая: включает в себя хулиганство, агрессию в отношении животных, акты вандализма.
2. Вербальная: проявляется в оскорблениях, угрозах.
3. Косвенная: выражается в обсуждении других за спиной, использовании сарказма.
4. Реактивная: представляет собой защитную реакцию на деструктивное поведение по отношению к подростку.
5. Провокационная: направлена на нанесение удара с целью спровоцировать реакцию.
6. Экспрессивная: характеризуется криком, использованием ненормативной лексики, ударами по неодушевленным предметам.
7. Скрытая (пассивная): подросток внешне выглядит спокойным, но игнорирует просьбы и замечания, демонстрирует апатичность, намеренно избегает тактильного контакта и т.д.

Важно помнить, что реакция общества на проявления агрессии у подростков всегда вызывает у них беспокойство. Поэтому необходимо найти соответствующие способы решения возникших проблем.

Теоретическое и экспериментальное исследование особенностей развития личности и форм агрессивных реакций позволило глубже понять влияние агрессии на формирование структуры личности подростков. Полученные в этой области интегрированные знания, выявляющие параметры сочетаний агрессивных форм с различными личностными качествами и их влияние на развитие подростка, могут быть использованы в качестве научной базы для оптимизации работы с агрессивным поведением подростков. Более подробно можем наблюдать у авторов К.С. Лебединская, А.А. Реана [50, с. 36].

В статье Е.Г. Капитанец и К.М. Девятовой «Влияние агрессивного поведение подростков» ведется речь о влиянии агрессивного поведение в подростковом возрасте, анализ проводится по методикам Спилбергера-Ханина и Баса-Дарки. В исследовании убедительно показано, что проблема агрессивности подростков является многоплановой и требующей комплексного, структурированного исследования [26, с. 62].

Кроме того, проблема эта также находится под сильным воздействием временного фактора. Успешность каждого компонента подростковой адаптации может быть охарактеризована с объективной и субъективной стороны [49, с. 250]:

1. Объективная сторона может быть представлена оценками, социометрическими показателями, видимыми поведенческими проявлениями.

2. Субъективная сторона характеризует А.М. Поляков адаптацию с точки зрения смыслов и переживаний самого ребенка. И та и другая сторона пребывают в непосредственной зависимости от изменений в современном социуме и науке. А значит, эта проблема с каждым годом будет обнаруживать все новые и новые неизученные аспекты.

Агрессивное поведение у подростков характеризуется деструктивными действиями по отношению к себе, близким и окружающим. Эксперты рассматривают это явление как реакцию на изменение восприятия окружающей реальности, которая ранее считалась приемлемой, но стала неприемлемой для подростка [62, с. 118].

Такая трансформация взглядов обусловлена «подростковым кризисом», связанным с глобальными физиологическими и психологическими переменам в период полового созревания. Изменение гормонального фона, метаморфозы внешности, трансформации моделей поведения вызывают у подростка сильный стресс, повышают его уязвимость, эмоциональную чувствительность и нестабильность [65, с. 612].

В ситуации стресса инстинкты самосохранения побуждают подростка к защите, которая в ряде случаев принимает разрушительные формы.

В подростковом возрасте мотивы, связанные с будущим, начинают побуждать активную учебную деятельность. Наблюдается дифференцирование учебных предметов на «нужные» и «ненужные». Причем основным мотивом, характеризующим такую избирательность, является стремление приобрести профессию. Как отмечает Е. И. Рогов, в этот период мышление приобретает личностно-эмоциональный характер. На эмоциональное состояние подростка влияет множество различных факторов, в том числе и переживания по поводу собственных возможностей, способностей и личных качеств [58, с. 318].

Параллельно с накоплением опыта взаимодействия с другими людьми формируется более обобщенная, независимая, реалистическая и устойчивая, Я-концепция. Возрастает значимость собственных ценностей для построения Я-образа и самооценивания [28, с. 172].

Важно отметить, что подростковая агрессия (от лат. *Aggressio* – нападение) представляет собой поведение, выходящее за рамки общепринятых социальных норм и правил. Это реакция на физический или психологический дискомфорт, неудовлетворенность собой. Агрессия может быть направлена как на внешний мир, так и на самого себя.

Большинство специалистов считают, что подростковый возраст – это этап жизни человека, когда ему приходится принимать решения относительно выбора жизненного пути. Данный этап характеризуется окончанием полового созревания, замедляется функциональное развитие тканей и органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, костно-мышечного аппарата. Психические процессы развиваются посредством познания, а система отношений выстраивается по принципу «человек-вещь». Психологическое развитие личности связано с социальной ситуацией развития. Это связано с тем, что подросток стоит на пороге вступления во взрослую самостоятельную жизнь. У него появляется

возможность выбрать, чем он хочет заниматься в будущем. В тоже время уже формируется осознанное понимание того, что от его решений во многом будет зависеть его дальнейшая жизнь. В связи с этим у взрослого поколения меняются требования к подростку: он должен быть подготовлен к труду, к семейной жизни, стать более ответственным, уметь отвечать за свои поступки, сдерживать свои эмоции и выполнять установленные в обществе правила и нормы [1, с. 385].

Агрессивное поведение в подростковом возрасте негативно влияет на отношения с родителями, друзьями, сверстниками, а также на учебную деятельность, индивидуальное развитие и успех в будущей профессиональной деятельности. А.А. Реан пришел к выводу, что уровень выраженности агрессивных реакций связан с самооценкой подростков. Общая тенденция заключается в прямой зависимости: чем выше самооценка, тем выше показатели общей агрессии и её различных компонентов [50, с. 37].

Таким образом, основными причинами агрессивности у подростков являются: неадекватная самооценка, низкий уровень социально-психологической компетентности, холерический темперамент, неправильная оценка поведения другого человека, недостаточная психологическая устойчивость, отсутствие способности к эмпатии, завышенный или заниженный уровень притязаний, акцентуация характера, а также различные противоречия, характерные для данного возраста. Основным противоречием является противоречие между растущими потребностями личности и возможностями их удовлетворения. Оно может проявиться как противоречие между мечтами и реальностью. В настоящее время проблема агрессивности проявляется наиболее остро: в грубой нецензурной лексике, агрессивном поведении, раздражительности и т.д.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков

Организация психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков начинается с построением модели предстоящей деятельности. В процессе моделирования исходим из свойств системности исследуемого явления. Это цели, элементов структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

П. А. Ковалев определяет понятие «модель» следующим образом – это схема, изображение или описание какого – либо природного или общественного, естественного или искусственного процесса, явления или объекта [Цит. по: 30, с. 811].

Модель – это специально созданный объект, имитирующий основные характеристики и свойства изучаемого объекта. Моделирование представляет собой научный подход к исследованию реальных объектов посредством их «моделей» является общепринятым в науке, а авторов у этого определения нет, так как оно сформировалось в рамках теории моделирования как обобщение идей, изложенных в работах таких ученых, как Г.С. Абрамова и многих др. [1, с. 398].

Метод моделирования в психолого-педагогических исследованиях представляет собой самостоятельный, отличимый от традиционных теоретических и эмпирических подходов [20, с. 259].

Теоретические методы строятся на дедуктивном выводе, позволяющем делать обобщения из общих принципов к конкретным случаям. Эмпирические методы, такие как математическая статистика, основываются на индуктивном подходе, который выявляет общие закономерности на основе анализа большого объема данных. В отличие от них, моделирование использует аналогии, то есть умозаключения от частного к частному, что позволяет создавать и исследовать модели,

отражающие определенные аспекты реальных психолого-педагогических процессов [21, с. 330].

Процесс конструирования «дерева целей» осуществляется в несколько этапов:

1. Формулировка основной цели исследования.
2. Декомпозиция основной цели на подцели первого уровня.
3. Разделение подцелей первого уровня на подцели второго уровня.
4. Подробное членение подцелей второго уровня на составляющие третьего уровня.

На начальном этапе исследования, посвященном постановке целей, первоочередной задачей является определение основной цели [19, с. 80]. Анализ имеющейся психолого-педагогической литературы по данной тематике позволил разработать структуру «дерева целей», представленную на рисунке 1.

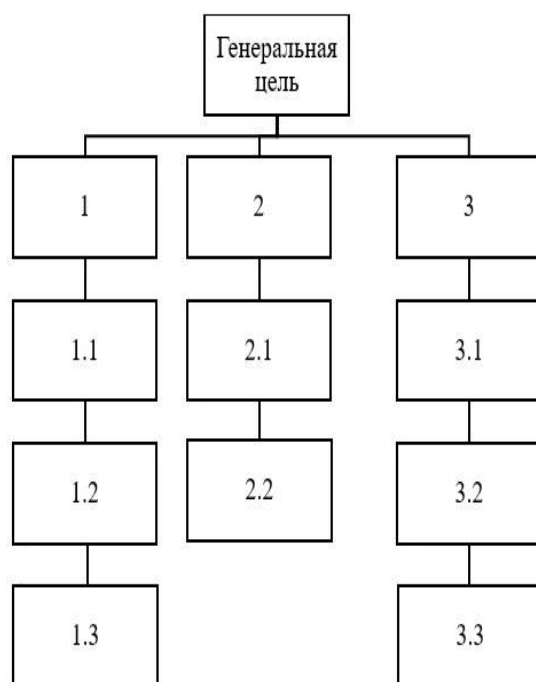


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков

Генеральная цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

1. Теоретическое обоснование исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

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

1.2. Охарактеризовать особенности агрессивного поведения подростков.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Опытное экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

3.3. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента с использованием методов математической статистики.

3.3. Разработать технологическую карту для внедрения результатов исследования.

Модель психолого-педагогической коррекции строится по принципу системности и содержит несколько блоков: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический блок. Каждый блок состоит из нескольких взаимосвязанных компонентов (рисунок 2).

Следовательно, модель характеризуется четырьмя основными признаками.



Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков

Представленная модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков, структурирована и включает в себя следующие компоненты:

Теоретический блок – данный компонент предусматривает глубокое изучение теоретических основ психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков. В ходе исследования будут использованы следующие методы:

1. Анализ и синтез для выявления ключевых элементов и взаимосвязей в существующих теориях.

2. Обобщение для систематизации и структурирования полученной информации. Сравнение различных подходов к коррекции агрессивного поведения.

Диагностический блок – на данном этапе осуществляется проведение диагностического исследования, направленного на выявление агрессии в поведении подростков, а также определить степень выраженности в поведении. В этот блок входят три методики: методика А. Басса-А. Дарки, которая направлена на определения уровня агрессивности и враждебности подростков; методика Л.Г. Почебут, хорошо показывает, поведения в стрессовых ситуациях и разновидность поведения агрессивности подростка в социальной среде; Методика «Рисунок несуществующее животное», направлена на обнаружение скрытых, завуалированных, и неосознаваемых сторон личности, а также предрасположенность к агрессивному поведению.

В коррекционный блок – в рамках этого компонента разрабатывается и реализуется психолого-педагогическая программа коррекции агрессивного поведения подростков. В него входят следующие компоненты цель, задачи, содержание.

Цель психолого-педагогической коррекции направлена на снижение уровня агрессивного поведения у старших подростков. В соответствии с этой целью, формулируются следующие задачи:

1. Повышение самосознания: предоставить подростку возможность осознать агрессивное поведения.
2. Развитие эмпатии: научить подростка понимать и переживать состояния других людей.
3. Формирование конструктивных способов выражения агрессии.
4. Выработать умение выражать агрессию в приемлемых формах.
5. Овладение навыками разрешения конфликтов: сформировать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

Реализация поставленных задач позволит подросткам снизить уровень агрессивности до приемлемого уровня, что, в свою очередь, способствовать более адекватной социализации.

Содержание психолого-педагогической коррекции основывается на принципах и методах работы с агрессивными подростками. Важным элементом является описание условий эффективности коррекции: требований к помещению при проведении групповых занятий, траектории коррекционных занятий и рекомендаций ведущего психолога-педагога.

Г.Ф. Кумарина останавливается на том, что принципы психолого-педагогической коррекции – это основные исходные положения психолого-педагогической коррекции. В основе содержания психолого-педагогической коррекции лежат основные исходные положения [Цит. по: 63, с. 383]:

- психологические механизмы, способствующие развитию коррекции личности;
- правила поведения: нормы взаимодействия участников коррекционных занятий (включая внутренние убеждения и взгляды на определенные нормы). Важно отметить, что нормы могут быть изначально задаваемые и могут выбраны группой или выбраны участниками в ходе коррекционного процесса.

И.В. Вачков уделяет особое внимание проблеме выбора методов психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков и указывает на то, что метод- способ познания, исследования явлений и деятельности, способ практического осуществления чего- либо [Цит. по: 4, с. 177].

А также в основе лежит принцип персональной ответственности Х. Ремшмидт считает, что каждый несет ответственность за свое поведения в группе и реальной жизни [Цит. по: 7, с. 48].

Аналитический блок – заключительный этап предполагает анализ полученных результатов с использованием математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

В ходе исследования будут применяться методы:

1. Опросник агрессивности А. Басса-А. Дарки).

2. Тест агрессивности Л.Г. Почебут.

3. Проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.

Методики направлены на выявление признаков агрессии и враждебности, а также проективная методика исследования личности, на основе этой методике был проведён математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

Таким образом, применение Т-критерия Вилкоксона способствует структурированию имеющихся данных посредством их разделения на две группы с последующим анализом. Полученные с помощью данного метода результаты считаются надёжными и обоснованными, поскольку они отражают общую тенденцию изменения признаков агрессии и враждебности.

Результат психолого-педагогической коррекция агрессивного поведения подростков в условиях центра, будет более эффективной, если реализуется в форме комплексной программы, включающей групповой тренинг по развитию эмоциональной саморегуляции и коммуникативных навыков. Реализация программы психолого-педагогической коррекции агрессивной поведения подростков приведет к снижению уровня агрессивного поведения подростков.

Выводы по первой главе

Агрессия рассматривается в психолого-педагогической литературе как деструктивное поведение, противоречащее социальным и моральным

нормам, причиняющее вред людям (физический или моральный), вызывающее у них сильный психологический дискомфорт. Агрессивное поведения подростков может возникать под воздействием неблагоприятной среды, стиля общения, образа жизни. Поэтому важно поддерживать здоровую атмосферу в обществе. В противном случае у молодых людей возрастает вероятность отчуждения, грубости, неприязни, что создаёт предпосылки для агрессии и разрушительных действий, демонстративного неповиновения.

Основными причинами агрессивности у подростков являются: неадекватная самооценка, низкий уровень социально-психологической компетентности, холерический темперамент, неправильная оценка поведения другого человека, недостаточная психологическая устойчивость, отсутствие способности к эмпатии, завышенный или заниженный уровень притязаний, акцентуация характера, а также различные противоречия, характерные для данного возраста. Основным противоречием является противоречие между растущими потребностями личности и возможностями их удовлетворения. Оно может проявиться как противоречие между мечтами и реальностью. В настоящее время проблема агрессивности проявляется наиболее остро: в грубой нецензурной лексике, раздражительности и агрессивном поведении подростков.

Основная цель исследования агрессивного поведения подростков заключается в теоретическом обосновании и эмпирической проверке эффективности программы психологического и педагогического воздействия на агрессивное поведение подростков. В ходе работы была определена конкретная цель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков. На основе этой цели была разработана модель «Дерево целей». Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков включает в себя четыре взаимосвязанных блока: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Этапы исследования:

1. Поисково-подготовительный, включал теоретическое изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования и отбор психодиагностических методик с учетом возрастных особенностей выборки. На этом этапе была также построена модель исследования психолого- педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков.

2. Опытно-экспериментальный, характеризовался применением трех выбранных методик, а также разработкой и реализацией программы психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков

3. Повторная диагностика – контрольно-обобщающий, предусматривал качественный и количественный анализ полученных результатов, их теоретическое обоснование, формулирование выводов и проверку гипотезы.

В ходе исследования применялись следующие методы:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: опросник агрессивности А Басса-А. Дарки, тест агрессивности Л.Г. Почебут и проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.

3. Методы математико-статистической обработки данных: методы Т-критерий Вилкоксона, программное обеспечение «IBM SPSS Statistics 22.0».

В ходе исследования были выделены два компонента, составляющие основу диагностики агрессивности у подростков: эмоциональный и

деятельностный. Для каждого из этих компонентов были определены соответствующие показатели, отражающие степень их выраженности.

В настоящей работе были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научной литературы, целеполагание, моделирование, эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование, Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Анализ научной литературы предполагает декомпозицию целого на составляющие, как мыслительную, так и практическую. Этот метод тесно связан с познавательной деятельностью человека и может быть применен к анализу как материальных объектов, так и их свойств или отношений. Обобщение, являющееся частью анализа, представляет собой мысленный переход от класса рассматриваемых отдельных объектов (предметов, фактов, понятий) на более высокую степень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.д.). Исследование психических процессов проводилось с использованием комплексного подхода, включающего моделирование, экспериментирование и тестирование [8, с. 376].

Моделирование, как научный метод, предполагает создание моделей, имитирующих исследуемые психические процессы. Данный этап включает в себя определение целей исследования, выделение ключевых элементов изучаемого процесса и построение структуры модели. Адекватность модели реальности проверяется с помощью специальных процедур, проводимых квалифицированными специалистами [10, с. 78].

Эксперимент, являясь одним из фундаментальных методов познания, характеризуется активным воздействием исследователя на исследуемую ситуацию. В данном случае использовался констатирующий и формирующий эксперимент, направленный на выявление свойств психики, играющих роль в формировании личности, но не зависящих от процессов обучения и воспитания [13, с. 172].

Тестирование, как экспериментальный метод психодиагностики, позволяет измерять и оценивать психологические качества и состояния индивида. Результатом тестирования является количественная характеристика, позволяющая судить о выраженности исследуемого процесса у испытуемого в соответствии с установленными нормами для данной категории испытуемых [18, с. 278].

Выбор данных методов обусловлен необходимостью комплексного подхода к решению поставленной проблемы.

В исследовании были использованы следующие методики: Тест агрессивности Л.Г. Почебут, позволяющий оценить уровень агрессивного поведения человека по пяти шкалам: вербальная агрессия, физическая агрессия, агрессия по отношению к объектам, эмоциональная агрессия, самоагрессия [66, с. 107].

Опросник исследования уровня агрессивности А. Басс и А. Дарки.

Опросник предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности.

Метод «Несуществующее животное» – это проективный тест, где человек рисует фантастическое существо, отражая в его деталях своё внутреннее состояние, проблемы и черты личности (самооценку, тревожность, защитные механизмы, агрессию, сексуальность); интерпретация основана на анализе рисунка (линии, композиция, детали) и описания (имя, образ жизни, враги/друзья, питание), выявляя скрытые аспекты психики через проекции на элементы животного, как панцирь, хвост, рога, глаза и т.д., что помогает понять, как человек воспринимает себя и мир [67, с. 111].

Для выявления эмоциональной составляющей использовался тест «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, направленный на диагностику личностных особенностей. Данная проективная методика предполагает индивидуальную работу с ребенком: ему предлагается изобразить любое вымышленное животное и рассказать о нём, отвечая на вопросы, позволяющие оценить уровень его эмоционального отношения к агрессии.

Метод исследования личности с помощью проективного теста «Несуществующее животное» построен на теории психомоторной связи. Цель методики «Несуществующее животное» – проективная диагностика личностных черт, эмоционального состояния, скрытых конфликтов, потребностей и установок у детей и взрослых, выявляющая особенности характера, уровень тревожности, агрессии, способы защиты и потребности в общении через анализ рисунка и его описания. Эта методика помогает раскрыть неосознаваемые аспекты личности и помогает в психологическом обследовании, коррекции и консультировании, как самостоятельная или вспомогательная [69, с. 208].

В рамках настоящего исследования для анализа данных было выбрано применение Т-критерия Вилкоксона. Данный статистический метод используется для сравнительного анализа показателей, полученных в двух различных условиях у одной и той же группы испытуемых. Применение Т-критерия Вилкоксона позволяет не только определить направление изменений, но также оценить их выраженность. В результате анализа можно установить, является ли изменение показателей в одном направлении более существенным по сравнению с изменением в другом направлении [56, с. 46].

Данный критерий применим для анализа данных, измеренных как минимум по порядковой шкале, где различия между первыми и вторыми измерениями также можно упорядочить. Методика основана на сравнении выраженности изменений в обоих направлениях по абсолютной величине. Для этого сначала ранжируются все абсолютные значения изменений, а

затем суммируются ранги. В случае случайного характера изменений в положительную и отрицательную стороны, суммы рангов абсолютных значений изменений в противоположных направлениях будут существенно ниже, чем при случайных вариациях. Исходная гипотеза предполагает, что преобладающим типом изменения будет тот, который встречается чаще.

Таким образом исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков было проведено в три этапа.

Первый этап, поисково-подготовительный, включал определение актуальности темы, формулирование цели, объекта и предмета исследования, а также выдвижение рабочей гипотезы и задач исследования. На этом этапе проводилось теоретическое изучение психолого-педагогической литературы по выбранной теме. Были подобраны психодиагностические методики с учетом возрастных особенностей испытуемых.

Второй этап, опытно-экспериментальный, характеризовался применением трех выбранных методик для диагностики агрессивного поведения подростков: теста агрессивности Л.Г. Почебут, опросник агрессивности Басса-Дарки и проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.

В рамках этого этапа была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

Третий этап, контрольно-обобщающий, включал повторную диагностику, качественный и количественный анализ полученных результатов. Данные подвергались математико-статистической обработке с использованием Т-критерия Вилкокса в программном обеспечении «IBM SPSS Statistics 22.0». Формулировались выводы, проверялась выдвинутая гипотеза. В ходе исследования использовались теоретические (анализ литературы, обобщение информации, целеполагание, моделирование) и эмпирические методы (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование).

Целеполагание основой любого научного исследования. Оно подразумевает чёткую формулировку главной цели исследования и системы подчиненных ей локальных целей, отражающих конкретные задачи, решаемые в ходе исследования. Практическая ценность целеполагания заключается в создании ясного образа желаемого результата и его реализации посредством целенаправленных действий. При этом необходимо учитывать возможность отклонений от первоначального плана для обеспечения достижения поставленных целей.

Эксперимент является одним из фундаментальных методов познания в науке. Он характеризуется активным вмешательством исследователя в исследуемую ситуацию, включающим целенаправленное изменение одной или нескольких переменных и последующее фиксацию изменений в поведении объекта исследования. В данном исследовании был использован констатирующий эксперимент, направленный на выявление свойств психики, играющих роль в формировании личности, но не зависящих от процессов обучения и воспитания. Целью такого эксперимента является установление взаимосвязи между различными независимыми и зависимыми переменными, а также определение характера их изменений.

Тестирование представляет собой экспериментальный метод психодиагностики, позволяющий измерять и оценивать психологические качества и состояния индивида. Результатом тестирования является количественная характеристика, позволяющая судить о выраженности исследуемого процесса у испытуемого на основе расчетов и сравнения с установленными нормами для данной категории испытуемых.

Тестирование должно проводиться в соответствии с определенными правилами: сообщение цели исследования, ознакомление с инструкцией, организация спокойной обстановки, наблюдение за самостоятельностью выполнения заданий, соблюдение методических указаний по обработке данных и интерпретации результатов, а также обеспечение

конфиденциальности результатов и этическое ознакомление испытуемого (или его законного представителя) с результатами тестирования.

Методы, используемые в исследовании, должны соответствовать основным критериям качества: валидность (адекватность метода для измерения целевого показателя), надёжность (точность получаемых психологических измерений) и научность (научная обоснованность применения методики).

В настоящем исследовании были выбраны и применены следующие методики:

1. Тест агрессии и враждебности (опросник Басса-Дарки).
2. Тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут).
3. Тест исследования личности (проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич).

Комплексное применение этих методик позволит получить наиболее полную и точную картину по состоянию агрессивного поведения подростков в центре.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе Центра временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей Главного управления МВД России по Челябинской области (ЦВСНП). Данное учреждение является специализированной организацией закрытого типа, предназначенной для временного содержания несовершеннолетних, совершивших правонарушения либо находящихся в социально опасном положении, что определяет специфические условия их жизнедеятельности и высокий уровень распространённости различных форм девиантного и агрессивного поведения.

В исследовании приняли участие 16 подростков. Выборка носит целевой характер и была сформирована из числа несовершеннолетних,

находившихся в ЦВСНП в период проведения эмпирической части работы и соответствовавших заранее заданным критериям включения. Все участники исследования – подростки мужского пола в возрасте от 12 до 15 лет, что соответствует периоду младшего и среднего подросткового возраста. Указанный возрастной этап является сенситивным для формирования эмоционально-волевой сферы, становления самосознания и системы межличностных отношений и одновременно характеризуется повышенной импульсивностью, склонностью к протестному и рискованному поведению. Эти особенности делают выбранную возрастную группу особенно значимой для исследования и коррекции агрессивных проявлений.

Все подростки, включённые в выборку, имеют статус несовершеннолетних правонарушителей. Основаниями для их помещения в ЦВСНП явились совершение правонарушений (административного или уголовного характера), необходимость временной изоляции от социально неблагополучной или криминогенной среды, а также проведение с ними профилактических и воспитательных мероприятий со стороны органов системы профилактики правонарушений. С учётом специфики контингента можно предполагать наличие у значительной части подростков устойчивых форм агрессивного и асоциального поведения, проявляющихся в вербальной и физической агрессии, враждебности по отношению к значимым взрослым и сверстникам, в склонности к систематическому нарушению социальных норм и правил.

По данным личных дел воспитанников, бесед с сотрудниками учреждения и педагогических наблюдений для большинства обследуемых характерны неблагоприятные социально-педагогические условия развития. В их числе: неблагополучное семейное окружение (неполные семьи, конфликтные детско-родительские отношения, эмоциональное отвержение, случаи насилия или жестокого обращения, злоупотребление родителями алкоголем и другими психоактивными веществами); выраженная

педагогическая запущенность и школьная дезадаптация (низкая учебная мотивация и успеваемость, частые пропуски занятий без уважительных причин, конфликты с педагогами, негативное отношение к школе); включённость в асоциальные или криминогенные подростковые группы, усвоение групповых норм, поддерживающих агрессивное и правонарушающее поведение. Кроме того, у многих подростков отмечается недостаточная сформированность навыков самоконтроля и конструктивного разрешения конфликтов, неспособность к адекватной регуляции аффекта, что проявляется в импульсивных вспышках гнева и агрессии. Перечисленные характеристики напрямую связаны с риском формирования и закрепления агрессивного поведения и обосновывают актуальность проведения психолого-педагогической коррекции именно в данном контингенте.

Коррекционно-диагностическая работа осуществлялась в условиях учреждения закрытого типа, отличающихся жёсткой регламентацией режима дня и поведения воспитанников, ограничением их внешних социальных контактов, а также наличием системы воспитательных, профилактических и психо-коррекционных мероприятий, проводимых психологами, социальными педагогами и инспекторами по делам несовершеннолетних. С одной стороны, данные условия могут способствовать снижению влияния внешних провоцирующих факторов (уличная среда, негативные компании), с другой – создают дополнительное эмоциональное напряжение и фрустрацию, что способно усиливать агрессивные реакции. Эти обстоятельства учитывались при организации исследования и интерпретации полученных данных об уровне и динамике агрессии.

Критериями включения подростков в выборку являлись: нахождение в ЦВСНП в период проведения исследования; возраст от 12 до 15 лет; мужской пол (в связи со спецификой контингента учреждения на момент исследования); отсутствие выражённых интеллектуальных нарушений и

острых психических расстройств, препятствующих полноценному участию в диагностических и коррекционных мероприятиях; наличие, по данным наблюдений, характеристик и первичной диагностики, признаков агрессивного поведения (конфликтность, вспышки гнева, склонность к физической или вербальной агрессии, враждебность). Это делало включение подростков в программу психолого-педагогической коррекции теоретически и практически обоснованным.

Нами были выбраны методики, по которым были проведены исследования подростков. Первая методика тест агрессии и враждебности (опросник Басса-Дарки). По результатам этой методики, мы получили данные, представленные в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2 и на рисунке 3

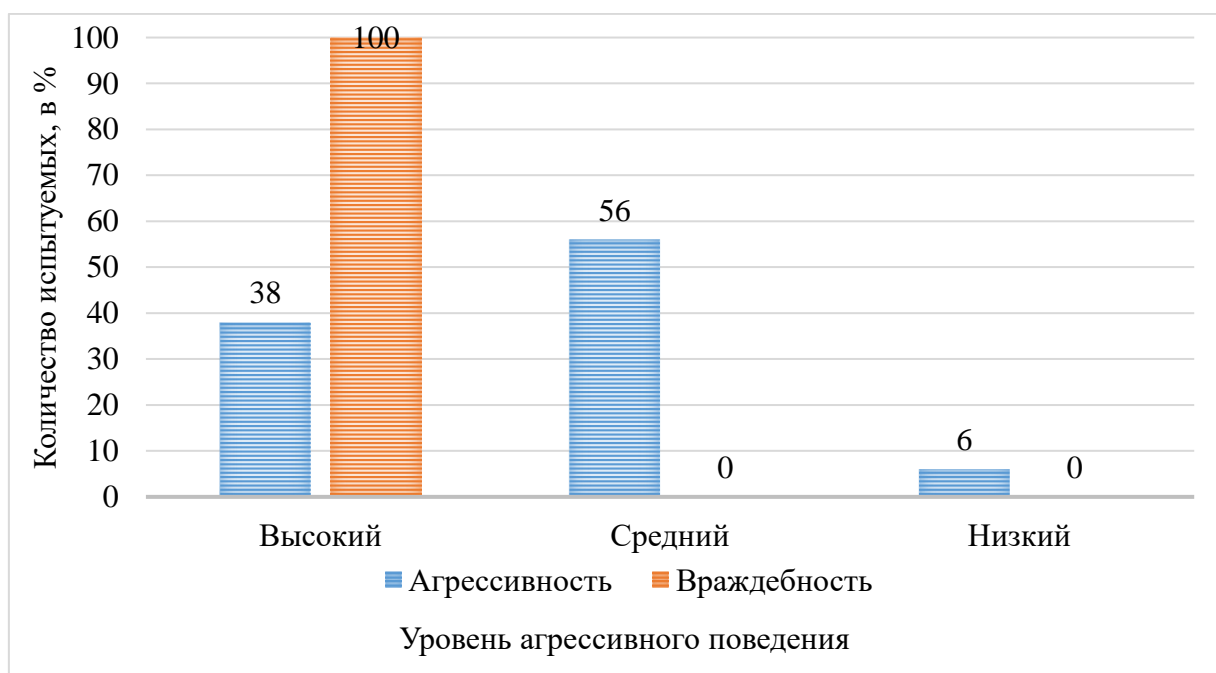


Рисунок 3 – Результаты исследования агрессивного поведения подростков по методике А. Басса-А. Дарки

Результаты диагностики агрессивности подростков по методике А. Басса-А. Дарки позволяют сделать следующие выводы.

У всех 16 подростков (100 % выборки) выявлен повышенный уровень враждебности. Для них характерны высокая раздражительность, частые эпизоды ярости, ощущение обиды и негативизма, недоверие к окружающим. Подростки склонны воспринимать социальное окружение

как потенциально враждебное, отмечают наличие «врагов» и «обидчиков», к которым испытывают выраженные враждебные чувства. В ряде случаев отмечается трудность контроля импульсивного желания причинить вред другому человеку в ситуации переживаемой угрозы или защиты собственных интересов.

Высокий уровень агрессивности зафиксирован у 6 подростков, что составляет 38 % от общего числа испытуемых. Данная группа характеризуется выраженной готовностью к причинению вреда окружающим, в том числе посредством применения физической силы. Для этих подростков типичны частые переживания ненависти и интенсивного раздражения по отношению к обидчикам, а также склонность к вербальной агрессии: употребление нецензурной лексики, повышение голоса в споре, склонность выражать негативные эмоции через грубость и словесные угрозы.

Средний уровень агрессивности выявлен у 9 подростков (56 % выборки). Подростки с данным уровнем агрессивности в большей степени демонстрируют способность к самоконтролю и регуляции собственного поведения. В ситуациях межличностных разногласий они чаще ориентированы на поиск взаимовыгодных решений и конструктивных способов выхода из конфликтов (участие в кружках, спортивных мероприятиях, соревнованиях и т.п.). Для них характерно стремление отстаивать собственную точку зрения без перехода к физическому насилию, убежденность в возможности разрешения проблем «мирным путём», без открытых агрессивных действий и переноса злости на других людей.

Низкий уровень агрессивности отмечен у одного подростка (6 % выборки). Данный испытуемый не демонстрирует выраженных признаков раздражения и злости, не склонен к использованию физической силы, грубости, брани как способа решения проблемных ситуаций. Это свидетельствует о достаточном уровне эмоциональной саморегуляции и предпочтении ненасильственных стратегий поведения.

В целом результаты обследования указывают на то, что при стопроцентно повышенном уровне враждебности в группе подростков структура агрессивности носит дифференцированный характер. Значительная часть испытуемых (56 %) обладает средним уровнем агрессивности и при этом демонстрирует готовность к конструктивному взаимодействию и контролю поведенческих реакций. Вместе с тем у 38 % подростков отмечаются выраженные агрессивные тенденции (как вербальные, так и потенциал физической агрессии), что требует целенаправленной коррекционно-развивающей работы, направленной на формирование навыков саморегуляции, конструктивного разрешения конфликтов и снижение общей агрессивной направленности поведения. Один подросток с низким уровнем агрессивности представляет собой ресурсную модель ненасильственного поведения в группе, что также может быть использовано в рамках воспитательной и коррекционной работы.

Проанализируем результаты методики «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут. Инструментом диагностики различных форм агрессивного поведения (вербальной, физической, предметной, эмоциональной и самоагрессии). Данный тест позволяет понять специфику проявления агрессивности у подростков. Полученные данные играют важную роль в разработке стратегий коррекции и профилактики межличностных конфликтов. Данные представлены на рисунке 4 в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

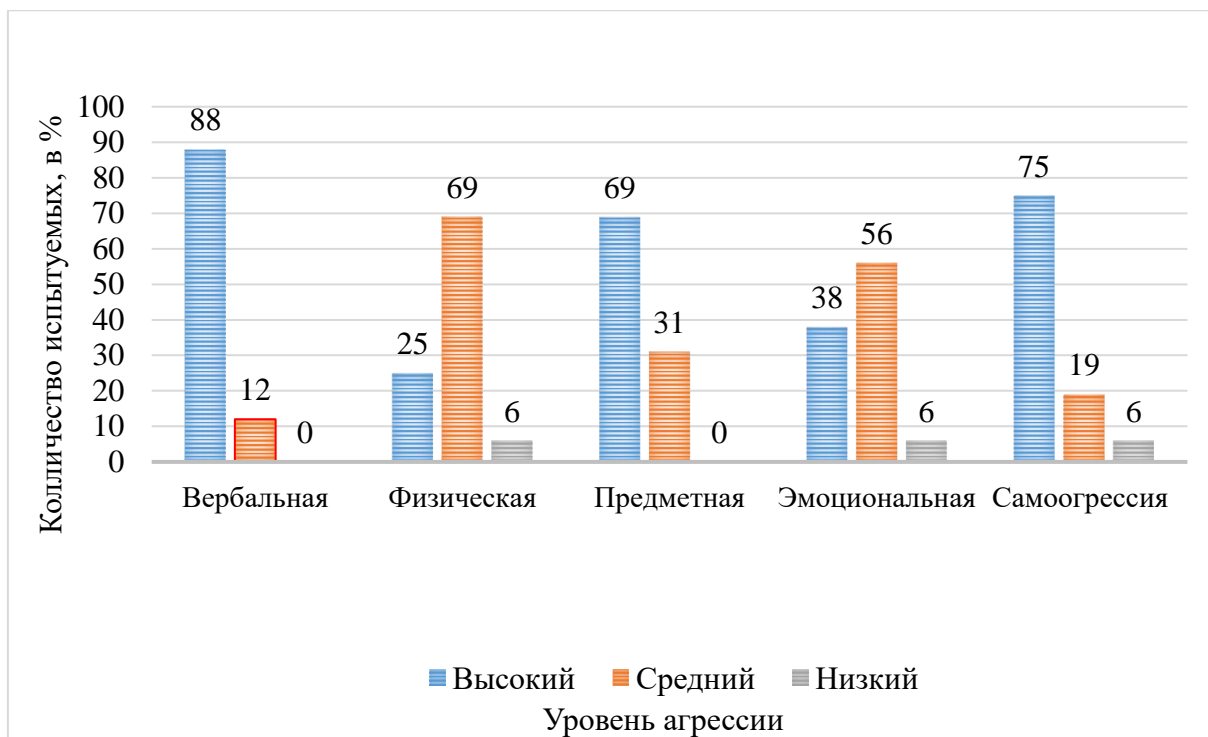


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня агрессивности подростков по методике тест агрессивности Л.Г. Почебут

Результаты диагностики форм агрессивного поведения подростков позволяют выделить ряд специфических особенностей по каждому из исследованных показателей.

Во-первых, по показателю вербальной агрессии у большинства испытуемых зафиксирован высокий уровень: 14 подростков, что составляет 87 % выборки. Для данной группы характерно частое использование словесных оскорблений, нецензурной лексики, общение на повышенных тонах, что затрудняет конструктивный диалог и фактически лишает оппонента возможности высказывать возражения. Средний уровень вербальной агрессии продемонстрировали 2 подростка (12 %). Эти испытуемые, как правило, способны разрешать конфликтные ситуации без обращения к сквернословию и в целом контролируют интонацию и экспрессию речи даже в условиях напряжённого взаимодействия.

Во-вторых, анализ показателя физической агрессии показал, что высокий её уровень наблюдается у 5 подростков (25 % выборки). Для них типично использование физической силы в конфликтных ситуациях,

ориентация на силовое доминирование и убеждение, что «прав тот, кто сильнее». Средний уровень физической агрессии продемонстрировали 11 подростков (69 %), которые в большинстве случаев отдают предпочтение вербальным и поведенческим стратегиям разрешения конфликтов без непосредственного применения физического насилия. Низкий уровень физической агрессии выявлен у одного подростка (6 %), который полностью ориентирован на переговоры и словесное урегулирование проблемных ситуаций, избегая любых форм физического воздействия.

В-третьих, по показателю предметной (косвенной) агрессии, понимаемой как перенаправление агрессивных импульсов на окружающие предметы, высокий уровень зафиксирован у 11 подростков (69 % выборки). Эти испытуемые склонны срывать накопившееся напряжение и злость на предметах (бросать, ломать, бить вещи и т.п.) в конфликтных или фрустрирующих ситуациях. У 5 подростков (31 %) выявлен более сдержанный, умеренный уровень предметной агрессии: они в большей степени способны контролировать свои импульсы и не прибегать к разрушению предметов как способу разрядки.

В-четвёртых, по показателю эмоциональной агрессии высокий уровень отмечен у 6 подростков (38 %). Для них характерны эмоциональное отчуждение, выраженная подозрительность, враждебность, неприязнь и недоброжелательность по отношению к значимым другим. Средний уровень эмоциональной агрессии продемонстрировали 9 подростков (56 %), которые в целом способны устанавливать и поддерживать конструктивный контакт, находить «общий язык» с собеседником, но при этом склонны выдерживать определённую психологическую дистанцию и не допускать других к эмоциональной близости. Низкий уровень эмоциональной агрессии выявлен у одного подростка (6 %), что проявляется в отсутствии ярко выраженной враждебности и подозрительности к партнёру по взаимодействию, а также в большей открытости и доверительности во взаимоотношениях.

В-пятых, по показателю самоагрессии (направленности агрессии на самого себя) высокий уровень выявлен у большинства испытуемых: 12 подростков, что составляет 75 % выборки. Это свидетельствует о внутреннем неблагополучии, недостаточной согласованности с собственным «Я», ослабленных механизмах психологической защиты, повышенной уязвимости во внешне агрессивной или стрессогенной среде. У таких подростков возможны тенденции к самоуничтожению, самобичеванию, снижению жизненного тонуса, а в отдельных случаях – риск аутоагрессивного поведения. Средний уровень самоагрессии показали 3 подростка (19 %), для которых более характерен относительный внутренний баланс, наличие определённых механизмов психологической защиты и способность отстаивать свои интересы, не направляя агрессию преимущественно на себя. Низкий уровень самоагрессии отмечен у одного подростка (6 %), что может указывать на преимущественно позитивное отношение к себе, достаточную внутреннюю устойчивость и способность выстраивать доброжелательные отношения как с окружающими, так и с самим собой.

В обобщённом виде результаты, представленные на рисунке 4, демонстрируют, что:

- по вербальной агрессии у большинства подростков преобладает высокий уровень, что отражает склонность к решению конфликтов преимущественно через повышенный тон и нецензурную лексику;
- по физической агрессии доминирует средний уровень, что указывает на наличие у значительной части подростков потенциала разрешать конфликтные ситуации без прямого физического насилия;
- по предметной (косвенной) агрессии у большинства испытуемых фиксируется высокий уровень, свидетельствующий о частом использовании окружающих предметов как средства разрядки агрессивного напряжения;

– по эмоциональной агрессии преобладает средний уровень, что говорит о возможности конструктивного взаимодействия без выраженной враждебности, но с сохранением эмоциональной дистанции;

– по показателю самоагрессии у значительной части подростков выявлен высокий уровень, что свидетельствует о внутреннем конфликте, недостаточной согласованности с самим собой и потенциальном риске аутоагрессивных тенденций.

Полученные данные подчёркивают необходимость целенаправленной психолого-педагогической работы, направленной на снижение вербальной, предметной и самоагрессии, развитие навыков конструктивного взаимодействия, эмоциональной саморегуляции и позитивного отношения к себе.

Рассмотрим результаты исследования по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич представленные на рисунке 5 и в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

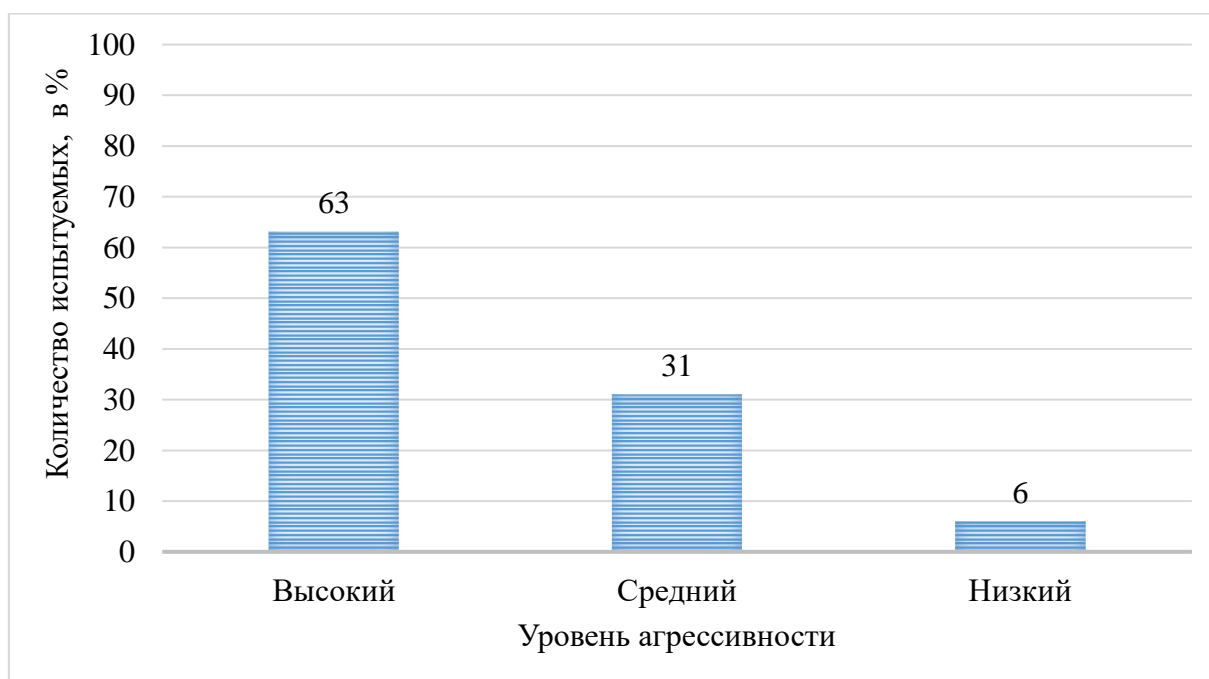


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня агрессивности подростков по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич

По результатам анализа рисунков по данной методике у испытуемых были выделены три уровня агрессивности.

Высокий уровень агрессивности зафиксирован у 10 подростков, что составляет 63 % от общего количества испытуемых с нарушениями эмоционально-волевой сферы. В данную группу отнесены подростки, в рисунках которых присутствует 5 и более агрессивных элементов. Их работы отличаются выраженной агрессивной символикой: множеством рогов, шипов, когтей, зубов, острых ушей, щупалец, клювов, а также хищной формой морды и «злобным» выражением глаз (крупные, широко раскрытые, угрожающие). На отдельных рисунках отмечаются признаки вербальной агрессии (акцентированно прорисованный рот с длинными зубами, подчёркнутая «угрожающая» мимика). В ряде работ изображены животные или фантастические существа в позе нападения, угрозы, готовности к бою.

Общее впечатление от графического исполнения этих рисунков (крупный формат, резкие линии, интенсивное давление карандаша, преобладание угрожающих деталей) вызывает выражено негативный эмоциональный отклик. В содержании и форме работ прослеживаются признаки психического возбуждения, повышенного эгоцентризма, импульсивности, недостаточного поведенческого самоконтроля, бескомпромиссности (как возможной реакции на глубинное чувство незащищённости), высокой неудовлетворённости общением, стремления получать о себе только положительную и комфортную информацию, негативного отношения к любому внешнему принуждению. Всё это позволяет заключить, что у подростков данной группы слабо развиты механизмы саморегуляции, поведение характеризуется преобладанием негативистических тенденций, эмоциональной неустойчивостью и склонностью к спонтанным агрессивным вспышкам.

Средний уровень агрессивности выявлен у 5 подростков с нарушениями эмоционально-волевой сферы (31 % выборки). К этой группе отнесены испытуемые, в рисунках которых обнаружено от 3 до 5 агрессивных элементов. В их работах присутствует смешанная символика:

сочетание острых и мягких деталей, элементы защиты (например, щит), что можно рассматривать как попытку контролировать собственную агрессию и ограничивать её проявления. В то же время в рисунках прослеживаются депрессивные тенденции, тревожность, страх, раздражительность, негативизм, а также выраженная потребность в признании собственной значимости и правоты (склонность воспринимать и принимать лишь ту информацию, которая соответствует их ожиданиям).

Общее впечатление от рисунков данной группы вызывает умеренную тревожность (часто за счёт большого масштаба изображения), однако при этом животные в большинстве случаев изображены улыбающимися, отсутствуют хищники или персонажи, принявшие явно защитную либо нападающую позу. Анализ графического оформления позволяет сделать вывод о достаточно хорошем уровне самоконтроля, преобладании в поведении доброжелательных тенденций; агрессивность носит преимущественно защитный характер и проявляется как способ сопротивления избыточному давлению со стороны окружающих.

Низкий уровень агрессивности выявлен у одного подростка (6 % от общего числа испытуемых), не имеющего выраженных нарушений речи и эмоционально-волевой сферы. В рисунке данного подростка отсутствуют элементы, традиционно интерпретируемые как агрессивная символика (зубы, когти, рога, шипы и т.п.). Вместе с тем наблюдаются признаки, указывающие на трудности социального взаимодействия: элементы, ассоциирующиеся с тревожностью, застенчивостью, интровертированностью, неуверенностью в установлении контакта. Общее впечатление от рисунка не вызывает резких негативных или выражено тревожных реакций: изображённое животное выглядит улыбающимся, отсутствуют хищники и фигуры в позе нападения или активной защиты. Анализ графического оформления позволяет заключить, что у подростка достаточно хорошо развит самоконтроль, доминируют доброжелательные

тенденции в поведении, а возможные агрессивные проявления носят, прежде всего, защитный характер и выражены минимально.

Таким образом, обобщённые результаты проведённого исследования свидетельствуют о том, что у большинства подростков (63 %) отмечается высокий уровень агрессивности, находящий отражение в рисунках в виде многочисленных символов физической защиты и нападения (рога, шипы, когти, зубы, острые уши, щупальца, клювы, агрессивный взгляд и хищная форма морды). У значимой части испытуемых агрессивность сочетается с эмоциональной неустойчивостью, импульсивностью и недостаточным самоконтролем, что указывает на необходимость целенаправленной психокоррекционной и психолого-педагогической работы, направленной на развитие эмоциональной регуляции, навыков конструктивного поведения и безопасных способов выражения негативных переживаний.

Диагностическое исследование показало, что у всех подростков в той или иной форме проявляются агрессивные тенденции: вербальная, физическая, предметная, эмоциональная и самоагрессия, а также признаки эмоциональной неустойчивости и сниженного самоконтроля. У большинства испытуемых уровень агрессивности высокий или средний, агрессия нередко выступает привычным способом реагирования на фрустрацию и межличностные трудности. Даже у подростков с относительно низкими показателями агрессивности выявлены тревожность, трудности в общении, скрытые защитные формы агрессии.

Полученные данные обосновывают необходимость включения всех подростков в программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения. Участие каждого испытуемого позволит снизить индивидуальный уровень агрессивности, развить навыки саморегуляции и конструктивного общения, а также изменить агрессивные нормы взаимодействия в группе, способствуя формированию более безопасной и психологически благополучной среды.

Выводы по главе 2

В ходе опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков мы определили и обосновали этапы, методы и используемые методики исследования. В опытно-экспериментальном исследовании использовали комплекс методов и методик: теоретические: анализ, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование; эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по психодиагностическим методикам; математико-статистические методы.

Для выявления текущего уровня агрессивного поведения подростков был проведен констатирующий эксперимент по трем диагностическим методикам.

По методике А. Басса-А. Дарки мы видим, что повышенный уровень враждебности выявлен у 100 % (916 человек). Высокий уровень агрессивности зафиксирован у 38 % (6 человек). Средний уровень агрессивности выявлен у 56 % (9 подростков). Низкий уровень агрессивности отмечен у 6 % (1 человек).

По методике тест агрессивности Л.Г. Почебут, по показателю вербальной агрессии у большинства испытуемых зафиксирован высокий уровень – 87 % (14 человек). Средний уровень вербальной агрессии продемонстрировали 12 % (2 человека). Высокий уровень показателя физической агрессии наблюдается у 25 % (5 человек). Средний уровень физической агрессии продемонстрировали 69 % (11 человек). Низкий уровень физической агрессии выявлен у 6 % (1 человек). По показателю предметной (косвенной) агрессии, высокий уровень зафиксирован у 69 % (11 человек). У 31 % (5 человек) выявлен более сдержанный, умеренный уровень предметной агрессии. По показателю эмоциональной агрессии высокий уровень отмечен у 38 % (6 человек). Средний уровень эмоциональной агрессии продемонстрировали 56 % (9 человек). Низкий

уровень эмоциональной агрессии выявлен у 6 % (1 человек). По показателю самоагрессии (направленности агрессии на самого себя) высокий уровень выявлен у большинства испытуемых – 75 % (12 человек). Средний уровень самоагрессии показали 19 % (3 человека). Низкий уровень самоагрессии отмечен у 6 % (1 человек).

По методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич высокий уровень агрессивности зафиксирован у 63 % (10 человек). Средний уровень агрессивности выявлен у 31 % (5 человек). Низкий уровень агрессивности выявлен у 6 % (1 человек).

Диагностическое исследование уровня агрессивности подростков показало высокую распространённость как внешних (вербальных, физических, предметных), так и внутренних (эмоциональных, аутоагрессивных) форм агрессивного поведения при общем неблагополучии эмоционально-волевой сферы. У большинства испытуемых агрессия является устойчивым способом реагирования на фрустрацию и социальные трудности, сопровождается выраженной эмоциональной неустойчивостью, повышенной раздражительностью, подозрительностью и недостаточным самоконтролем. Даже у подростков с относительно низкими и средними показателями агрессивности обнаруживаются скрытые агрессивные тенденции, тревожность, затруднения в общении и защита через эмоциональное отстранение.

Полученные результаты объективно обосновывают необходимость включения всех испытуемых в программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения. Участие каждого подростка позволит не только снизить индивидуальный уровень агрессивности и развить навыки саморегуляции, но и изменить агрессивные нормы взаимодействия в группе в целом, создавая более безопасную, поддерживающую и психологически комфортную образовательную среду.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

3.1 Психолого-педагогическая программа коррекции агрессивного поведения подростков

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков.

Задачи программы:

1. Снижение агрессивности путем освоения методов снятия напряжения.
2. Развитие умения понимать эмоциональное состояние другого человека.
3. Развитие способности выражать свои эмоции в социально приемлемой форме.
4. Развитие навыков общения и готовности к диалогу у подростков и родителей, направленному на обсуждение проблемных ситуаций, с которыми сталкивается подросток в социуме.

Методологические основы программы:

Программа опирается на следующие методологические блоки:

1. Философский блок представлен: антропологический, культурологический и личностный подходы.
2. Социально-психологический блок представлен: В теории агрессии (Х. Хекхаузен, Р.Бэрн), теории влечения (З. Фрейд, К. Лоренц), фрустрационная теория агрессии (Дж. Доллард, Л. Берковиц), теории социального научения (А. Бандура, А. Басс, Х. Хекхаузен, Э. Фромм, Ф. Перлз, Г. Паренс, К. Изард), теория установки Д.Н. Узнадзе и диспозиционная теория регуляции социального поведения личности (В.А. Ядова).

3. Педагогический блок представлен: Это культурологическая концепция личностно ориентированного образования (Е.Б. Бондаревской), теория социального воспитания (А.В. Мудрика), теория воспитания, идеи соотношения биологического и социального в решении проблемы воспитания (И.С. Кона, Б.Г. Ананьева, Б.О. Николаичева, А.Г. Хрипковой), педагогические идеи нравственно-психологических аспектов воспитания (О.С. Богданова, Е.В. Бондаревской, А.В. Мудрика, Л.Н. Тимощенко, С.В. Черенкова), психолого-педагогические идеи воспитания в семье (Р. Бормана, Г. Шилле, Т.С. Агарова, Ю.Г. Агарова, Ю.М. Орлова, Л.А. Коротеевой, Т.М. Афанасьевой, Б.Р. Псавко, П.Я. Сторожицкого, Л.А. Богданович, В.М. Лапик, А.Б. Добрович, Л.П. Тархова, И.В. Гребенникова, С.В. Ковалева).

Продолжительность программы: 12 занятий по 3 занятия в неделю по 60 минут, длительность 4 недель. Это обусловлено тем, что время пребывания большинства подростков в центре составляет 30 дней.

Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога. Подробно рассмотренный в трудах Д.Б. Эльконина, И.В. Дубровиной и др., этот принцип является основополагающим всей коррекционной работы, так как эффективность коррекционной работы на 90% зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующей диагностической работы.

Основные направления коррекционной работы:

1. Снижение уровня агрессивности подростка.
2. Развитие умения понимать эмоциональное состояние других людей.
3. Формирование позитивного самовосприятия на основе личностных достижений.
4. Развитие навыков взаимопонимания и взаимоуважения.
5. Обучение способам разрешения конфликтных ситуаций.

Структура и содержание программы. Программа включает в себя:

1. План занятий для подростков, которые находятся в центре.
2. Описание целей, задач и предполагаемых результатов.

Комплексность программы позволит достичь значительных результатов в снижении уровня агрессии у подростков, а также в развитии их социальных навыков.

Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога. Подробно рассмотренный в трудах Д.Б. Эльконина, И.В. Дубровиной и др., этот принцип является основополагающим всей коррекционной работы, так как эффективность коррекционной работы на 90% зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующей диагностической работы.

При составлении программы были использованы материалы:

Коррекционно-развивающая программа составлена на основе работ И.В. Дубровиной, С.В. Кондратьевой, А.А. Крылова [Цит. по: 59, с. 372].

Методы и приемы работы с подростками: коррекционная работа осуществляется в рамках целостного подхода к воспитанию и развитию подростка.

Применяются следующие приемы:

- предоставляется педагогической помощи, которая включает в себя функции обучающей, стимулирующей, организующей и направляющей в соответствии с потребностями подростка;
- поэтапное изучение материала, материал подаётся порционно, что способствует более эффективному усвоению;
- индивидуальный подход, учитываются возрастные особенности и психологические характеристики каждого подростка;
- эмоциональная вовлеченность, материал преподносится в увлекательной и эмоционально насыщенной форме.

Для достижения поставленных целей применяются следующие методы: упражнения, игры, беседы, дискуссии, рисуночная арт-терапия и тренинги.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня агрессивного и враждебного поведения;
- повышение осознанности в отношении собственных эмоций и реакций;
- развитие навыков конструктивного общения и разрешения конфликтов;
- повышение уровня самоконтроля и самооценки;
- улучшение эмоционального фона и микроклимата в группе сверстников.

Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы.

Поведенческие признаки уменьшения агрессивного поведения подростков, подросток демонстрирует следующие положительные изменения:

1. Рост эмпатии, способность понимать и разделять чувства других людей.
2. Контроль гнева, применение стратегий для управления гневом, таких как паузы, счет до десяти или переключение внимания на что-то другое.
3. Снижение тревожности, меньше беспокойства и страха.
4. Формирование позитивной самооценки, уверенность в себе и своих способностях.
5. Более спокойное отношение к проблемам, способность смотреть на трудности с более уравновешенной точки зрения.
6. Развитие интересов (хобби), наличие увлечений, которые приносят радость и удовлетворение.

7. Отказ от негативных форм поведения, избегание крика, насмешек, физической агрессии.

Целевая группа: подростки 12-15 лет с выявленным высоким или средним уровнем агрессии.

Основные показатели эффективности программы – изменение показателей диагностики по методикам: снижение уровня вербальной агрессии, эмоциональной агрессивности, самоагрессии.

Представим краткое содержание занятий реализуемой программы.

Полное содержание всех занятий будет представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Занятие 1. Знакомство, правила работы в группе.

Цель:

- познакомить подростков с темой курса занятий;
- изучить виды агрессивного поведения;
- принять правила проведения занятий.

Форма проведения: мини-лекция, тренинг. Включает в себя:

1. Практика: упражнения: «Я лучше всех умею делать...», «Представление...», «Свободный микрофон...».
2. Релаксации заполняем дневник эмоций под мелодию природы.

Занятие 2. Способы преодоления агрессивности. Агрессивное поведение и его последствия.

Цель:

- формирование положительной установки к общепринятым нормам поведения;
- дать представление о агрессии и нормы поведения;
- понятие стереотипов поведения.

Упражнения: «Холодный суп...», «Стереотипы...», притча о змее.

Дискуссии на тему: «Нужна ли агрессия?»

2. Рефлексия. Состояние и чувства подростка при выполнении упражнения.

Занятие 3. Внутреннее равновесие.

Цель:

- формирование собственного отношения к проблеме;
- выработка приемлемого способа разрядки негативных эмоций.

Материалы: тетради, ручки, музыка для релаксации (звуки природы), фонтан, светильники, листы для рисования, карандаши.

1. Практика: упражнения: «Я обижаюсь, когда...», «Мне страшно, когда...», «Откровенно говоря...», релаксация и аутотренинг.

2. Дискуссия на тему: «Применение таблеток, алкоголя и наркотиков

в борьбе со стрессом». Тест «Уровень тревожности».

Занятие 4. Язык тела.

Цель:

- научиться понимать язык тела;
- познание человеком себя, своих физических возможностей, способов снятия физического напряжения.

1. Практика: упражнения: «Выбираем позу», «Муха», «Воздушный шар», «Лимон», релаксация и аутотренинг.

2. Дискуссия на тему: «Тело – храм души».

3. Ритуал прощания. Задание на дом.

Занятие 5. Эмоциональность и чувствительность.

Цель:

- изучить виды и роль эмоций в жизни человека;
- различные способы выражения эмоций и чувств;
- обучение приемлемым способом разрядки гнева и агрессивности.

1. Практика: упражнения: «Угадай эмоцию», «Назови эмоцию», «Мимическая гимнастика», «Маятник», «Дыхание для настроения», релаксация.

2. Дискуссии на тему: «Как улучшить настроение». Тест: «Угрожает ли вам нервный срыв?».

3. Ритуал прощания. Задание на дом.

Занятие 6. Развитие качеств личности, необходимых для эффективного общения, эмпатия.

Цель:

- развитие умения слушать и сопереживать собеседнику;
- формирование представления о человеке как об уникальной ценности и развитие самопознания.

1. Практика: упражнения: «Зубы и мясо», «Откровенно говоря, ты мне нравишься...».

2. Дискуссия на тему: «Самое – самое ценное», «Молитва: Я – это я, а ты это ты».

Занятие 7. Толерантность.

Цель:

- формирование у подростков представлений о таких нравственных категориях как терпимость, добро, милосердие, гуманизм;
- формирование у подростков терпимого отношения к представителям другой национальности, социальной группы.

1. Практика: упражнения: «Ценности», «Поставь балл эмоции», «Ослиная шкура».

2. Упражнение-рассуждение: «Упражнение толерантности».

3. Ритуал прощания. Задание на дом.

Занятие 8. Общительность и коммуникабельность.

Цель:

- развитие коммуникативной компетентности;
- развитие умения слушать и слышать других людей;
- обучение конструктивным способам выхода из конфликтной ситуации.

1. Практика: упражнения: «Беседа», «Разожми кулак», «Толкалки без слов», «Элементы айкидо».

2. Дискуссия: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов строят стены».

3. Ритуал прощания.

Занятие 9. Самоконтроль и самоанализ.

Цель:

- формирование ответственности за принятые решения;
- самоконтроль и самоанализ изменений в поведении и ощущениях после пройденного курса, дневник наблюдений.

1. Практика: упражнения: «Упражнение с шарами», «Диалог со своим мозгом».

2. Рассказ «Решение проблем».

3. Дискуссия: «Человек – это тот, кто постоянно решает проблему жизни».

4. Ритуал прощания.

Занятие 10. Решения проблем

Цель:

- обучение правилу взаимодействия в команде: «Проблемы – на передний план».

1. Разминка: «Зеркало», «Камушек в ботинке», «Спустить пар».

2. Практика: «Агрессивное поведение».

3. Ритуал прощания: «Свободный микрофон, аплодисменты».

Занятие 11. Мой выбор: разрушать или создавать?

Цель:

- научить подростков анализировать последствия своего поведения;

- повысить осознанность;

- формировать ответственность за выбор.

1. Практика: упражнение: «Цепочка последствий».

2. Обсуждения и анализ: «Драка в коридоре».
3. Тренинг: «Я хозяин своей реакции».
4. Ритуал прощания: «Свободный микрофон, аплодисменты».

Занятие 12. Завершение. Что изменилось во мне?

Цель:

- подведение итогов, рефлексия, закрепление навыков;
- дать подросткам почувствовать результат;
- укрепить изменения через признание;
- создать совместный творческий символ группы, объединяющий общее стремление к миру, пониманию и поддержке.

1. Практика: упражнение «Раньше – Сейчас», «Группа без агрессии» презентация коллажа: Можно повесить на стену. Сделать фото «на память»;

2. Ритуал прощания «Я благодарю группу за...».

Такой интегративный подход позволяет воздействовать на агрессию комплексно: на ее эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты.

В заключение: данная программа представляет собой комплексную систему психолого-педагогических мер, направленных на коррекцию агрессивного поведения у подростков и развитие их профессиональных интересов. Занятия должны проводиться в групповой форме. Это обусловлено целями программы, направленными на сплочение, благоприятной социальной атмосферы и доброжелательного и открытого общения между подростками в центре. А также развитие их эмоционально-волевой сферы и формирование нравственных представлений.

Программа может быть использована как фрагментарно, так и в комплексе.

Тематическое наполнение, формы проведения занятий и их цели могут быть скорректированы в зависимости от результатов диагностики уровня знаний и навыков подростков.

3.2 Результаты формирующего эксперимента

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков была проведена повторная диагностика.

Результаты оценки уровня агрессивного поведения подростков по методике опросник агрессивности А. Басса-А. Дарки представлены на рисунке 6 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.



Рисунок 6 – Результаты исследования агрессивного поведения подростков по методике опросника Басса-Дарки до и после реализации программы

По результатам опросника Басса–Дарки до реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у всех 16 подростков (100 %) был зафиксирован высокий индекс враждебности. Данный показатель, включающий шкалы обиды и подозрительности, свидетельствовал о выраженных и устойчивых негативных установках по отношению к окружающим людям и событиям, склонности интерпретировать поведение других через призму недоверия и ожидания негативного к себе отношения.

После реализации программы произошло существенное снижение уровня враждебности. Высокие показатели сохранились у 10 подростков (63 %), что ниже исходного уровня. У 4 подростков (25 %) индекс враждебности снизился до среднего уровня, а у 2 подростков (12 %) – до низкого. Это позволяет заключить, что часть участников научилась контролировать чувства обиды и подозрительности, менее категорично оценивать окружение и по-другому реагировать на фрустрирующие ситуации.

Индекс агрессивности (включающий физическую, вербальную и косвенную/предметную агрессию) до начала программы у 6 подростков (38 %) находился на высоком уровне, у 9 подростков (56 %) – на среднем, у одного подростка (6 %) – на низком. Высокий уровень агрессивности указывал на частые агрессивные реакции в поведении, склонность к прямым или косвенным формам агрессии (физическое воздействие, словесные оскорбления, вспышки ярости, разрушение предметов), что отражало недостаточный уровень саморегуляции и эмоциональной устойчивости.

После внедрения программы число подростков с высоким индексом агрессивности сократилось до 3 человек (19 %). Количество испытуемых со средним уровнем агрессивности увеличилось с 9 до 12 человек (75 %), что означает, что ещё 3 подростка, ранее имевшие высокий уровень, перешли в зону относительной нормативности. Они продемонстрировали способность лучше контролировать применение физической силы, снижать интенсивность вербальной агрессии (уменьшение частоты повышения голоса, использования нецензурной лексики), а также отказываться от использования предметов как средства выражения агрессии. Низкий уровень индекса агрессивности, как и до программы, сохранился у одного подростка (6 %), что свидетельствует о стабильной ориентации на ненасильственные способы разрешения конфликтов и предпочтении мирных форм взаимодействия.

Таким образом, сравнительный анализ данных до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения показывает позитивную динамику: снизилась доля подростков с высокими показателями враждебности и агрессивности, увеличилось число подростков со средним и низким уровнями данных индексов. Это позволяет говорить о повышении способности к саморегуляции, более конструктивному выражению негативных эмоций и частичном ослаблении устойчивых негативных установок по отношению к окружающим.

Результаты исследования агрессивности подростков по методике тест агрессивности Л.Г. Почебут, представлены на рисунке 7 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

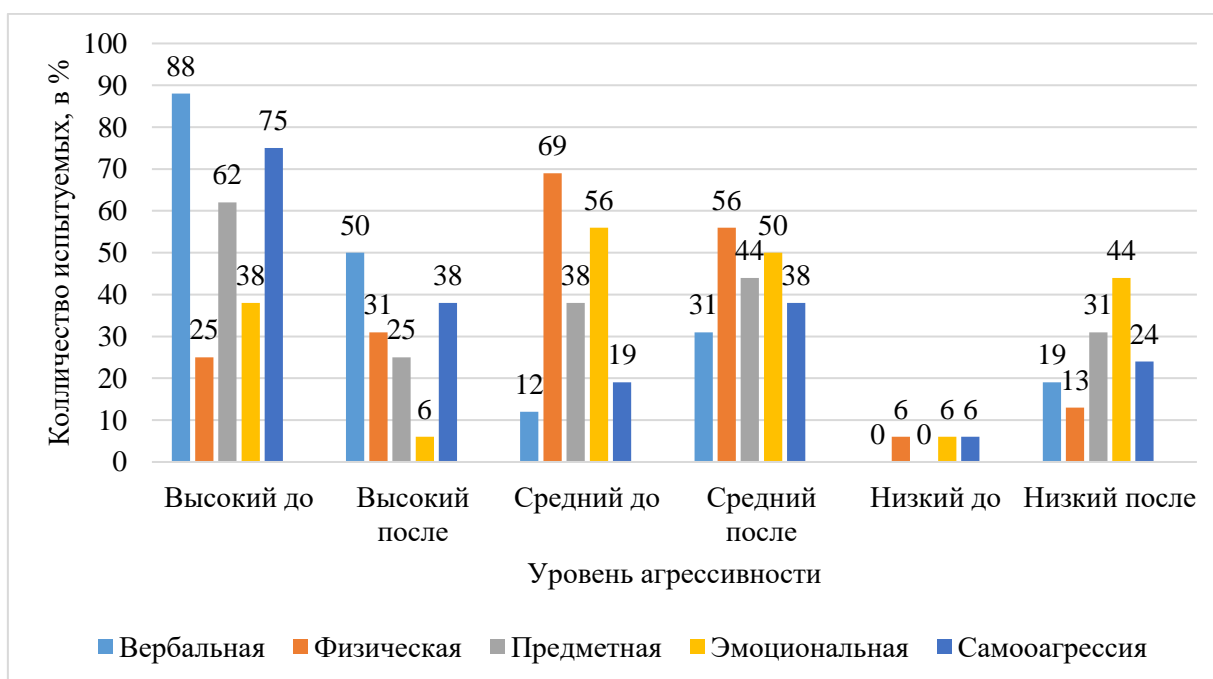


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня агрессивности подростков по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут до и после реализации программы

Результаты, полученные с помощью методики Л.Г. Почебут, позволяют проследить динамику показателей различных форм агрессии у подростков до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения.

До проведения программы высокий уровень вербальной агрессии продемонстрировали 14 подростков (88 %). Для них было характерно использование нецензурной лексики, повышенного тона, грубых высказываний в конфликтных ситуациях. Средний уровень отмечался у 2 подростков (12 %), подростков с низким уровнем вербальной агрессии не было.

После реализации программы число подростков с высоким уровнем вербальной агрессии снизилось до 8 человек (50 %). Средний уровень зарегистрирован у 5 подростков (31 %), что связано с тем, что 3 подростка, ранее имевшие высокий уровень, частично овладели навыками общения без повышения голоса и грубой лексики, хотя импульсивность в поведении у них сохраняется. Низкий уровень вербальной агрессии появился у 3 подростков (19 %): они научились выходить из конфликтных ситуаций преимущественно через переговоры, не прибегая к оскорблениям и грубым словам.

До начала программы высокий уровень физической агрессии был отмечен у 4 подростков (25 %), средний – у 11 (69 %), низкий – у 1 подростка (6 %). Высокий уровень свидетельствовал о склонности к использованию физической силы как способа защиты и решения конфликтов.

После реализации программы высокий уровень физической агрессии зафиксирован у 5 подростков (31 %). Увеличение по сравнению с исходными данными связано с тем, что один подросток, ориентируясь на опыт сверстников, использующих физическую силу, стал воспринимать данный способ как более эффективный и «необходимый» для самозащиты (что может быть связано с направлением части подростков в специальные школы-интернаты и формированием у них защитных поведенческих стратегий). Средний уровень физической агрессии снизился до 9 подростков (56 %), что указывает на то, что трое испытуемых научились разрешать конфликты без применения физической силы, хотя нередко в грубой, вербально жёсткой форме. Низкий уровень физической агрессии

после программы отмечен у 2 подростков (13 %), что отражает ориентацию на ненасильственные способы решения проблем.

До реализации программы высокий уровень предметной агрессии был у 10 подростков (62 %), что проявлялось в склонности срывать агрессию на окружающих предметах (бить, ломать, бросать вещи). Средний уровень наблюдался у 6 подростков (38 %), низкий отсутствовал.

После проведения программы высокий уровень предметной агрессии сохранился лишь у 4 подростков (25 %). Средний уровень отмечен у 7 подростков (44 %). У одного из подростков, имевшего ранее высокий показатель, после участия в программе сформировались навыки отказа от использования предметов для «выплеска» агрессии. Низкий уровень предметной агрессии появился у 5 подростков (31 %), что свидетельствует о развитии у них способности сдерживать эмоциональные реакции и отказываться от деструктивных способов разрядки напряжения.

На этапе первичной диагностики высокий уровень эмоциональной агрессии выявлен у 9 подростков (примерно 56 % выборки; в тексте ошибочно указано 38 %). Для них были характерны эмоциональное отчуждение, подозрительность, враждебность, неприязнь, недоброжелательность к окружающим. Средний уровень наблюдался у 9 подростков (56 %), низкий – у одного подростка (6 %).

После реализации программы высокий уровень эмоциональной агрессии сохранился только у одного подростка (6 %), демонстрирующего устойчивое эмоциональное отчуждение и недоверие к другим. Средний уровень остался у 8 подростков (50 %), которые умеют находить общий язык с собеседником, но склонны выдерживать эмоциональную дистанцию, не допуская близкого контакта. Количество подростков с низким уровнем эмоциональной агрессии увеличилось до 7 человек (44 %), что говорит о снижении враждебности и подозрительности, повышении доверия и эмоциональной открытости в отношениях.

До проведения программы высокий уровень самоагрессии был отмечен у 12 подростков (75 %). Это свидетельствовало о выраженном внутреннем неблагополучии, отсутствии согласия с самим собой, ослабленных механизмах психологической защиты, высокой уязвимости и риске аутоагрессивных тенденций. Средний уровень имели 3 подростка (19 %), низкий – один подросток (6 %).

После реализации программы высокий уровень самоагрессии сохранился у 6 подростков (38 %). У них по-прежнему отмечается внутренняя неустойчивость, чувство незащищённости, склонность к самообвинению и снижению жизненного тонуса. Количество подростков со средним уровнем самоагрессии возросло до 6 (38 %): трое из тех, кто ранее имел высокий показатель, приобрели навыки внутренней саморегуляции, научились находить баланс между собственными потребностями и требованиями окружающей среды, лучше защищать свои интересы. Число подростков с низким уровнем самоагрессии увеличилось до 4 (24 %), что говорит о формировании более позитивного отношения к себе, развитии адекватных психологических защит и доброжелательного отношения и к себе, и к другим.

В целом сравнительный анализ данных до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков показывает выраженную положительную динамику по большинству показателей: снизились уровни вербальной, предметной, эмоциональной агрессии и самоагрессии, расширился круг подростков с низкими и средними значениями показателей, что свидетельствует о повышении уровня самоконтроля, развитии конструктивных способов выражения негативных эмоций и частичном смягчении деструктивных поведенческих стереотипов. Отдельные случаи усиления физической агрессии указывают на необходимость продолжения целенаправленной работы, особенно в условиях социальной среды, провоцирующей развитие защитных агрессивных стратегий.

Результаты исследования уровня агрессивности по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич представлены на рисунке 8 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

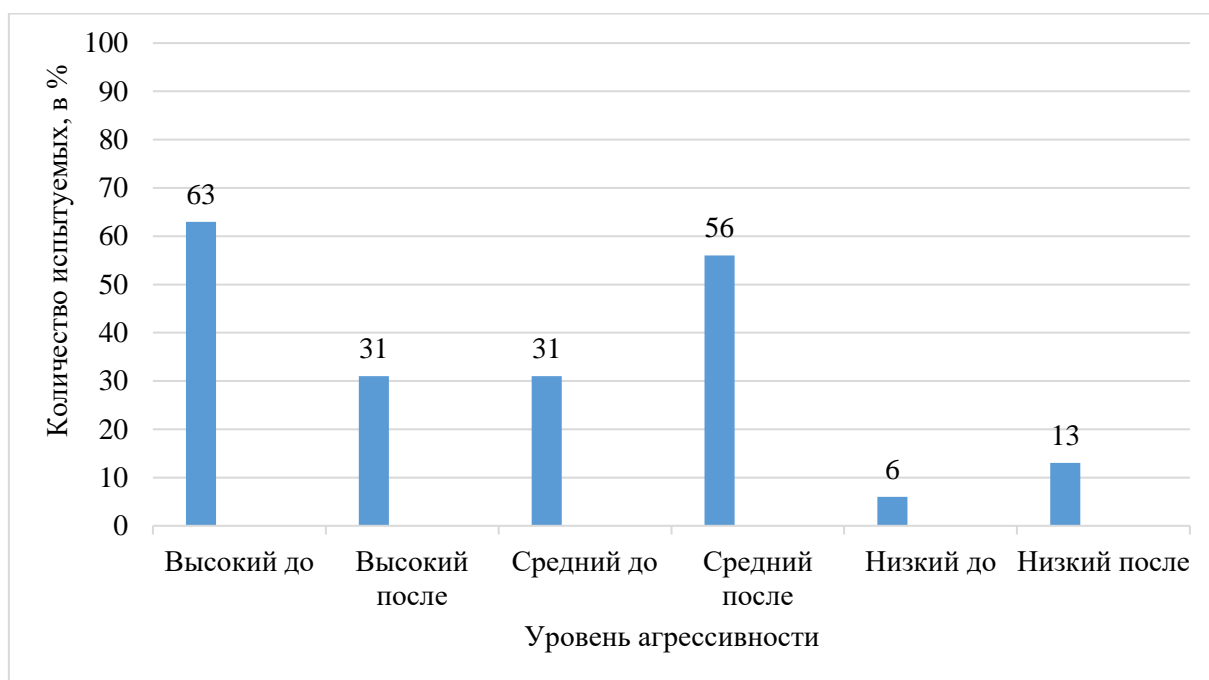


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня агрессивности подростков по методике по «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич до и после реализации программы

Анализ результатов диагностики по методике «Несуществующее животное» до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков показал выраженную положительную динамику уровней агрессивности и качественных характеристик агрессивных тенденций.

На этапе первичной диагностики высокий уровень агрессивности был выявлен у 10 подростков (63 %). К данной группе относились испытуемые, в рисунках которых присутствовало 5 и более агрессивных элементов (рога, шипы, когти, зубы, острые уши, щупальца, клювы и т.п.). Образ «несуществующего животного» отличался хищным выражением морды, крупными, злобными глазами, позами нападения, угрозы или готовности к бою. В ряде работ отмечались признаки вербальной агрессии (акцентированный рот с длинными зубами). Общее впечатление от

рисунков (крупный масштаб, резкие линии, насыщенность угрожающих деталей) вызывало выраженный негативный эмоциональный отклик.

После проведения программы число подростков с высоким уровнем агрессивности сократилось до 5 человек (31 %). У них по-прежнему сохраняются выраженные агрессивные символы и признаки эмоционально-волевых нарушений, однако в ряде случаев отмечается некоторое снижение интенсивности агрессивных элементов и уменьшение масштабности изображения, что может свидетельствовать о начальном формировании навыков саморегуляции.

До реализации программы средний уровень агрессивности был выявлен у 5 подростков (31 %). В их рисунках присутствовало от 3 до 5 агрессивных элементов, часто в сочетании с мягкими, сглаженными деталями. Уже на первом этапе можно было отметить смешанную символику: элементы защиты (например, щит), отдельные острые детали в сочетании с менее угрожающими. В работах прослеживались депрессивные тенденции, тревожность, страх, негативизм, раздражительность, выраженная потребность в признании своего мнения и избирательное восприятие информации («слышат только то, что хотят слышать»). При этом общее впечатление от рисунков вызывало лишь умеренную тревожность; животные чаще изображались улыбающимися, отсутствовали явно хищные персонажи и выраженные позы нападения или защиты. Это свидетельствовало о наличии достаточно развитого самоконтроля, преобладании доброжелательных тенденций в поведении и преимущественно защитном характере агрессии.

После проведения формирующего эксперимента число подростков со средним уровнем агрессивности увеличилось до 9 человек (56 %). В данную группу перешла часть участников, ранее имевших высокий уровень агрессии. В их рисунках на повторном этапе наблюдается уменьшение количества и выраженности агрессивных элементов, усиление защитной символики (щит, мягкие контуры), сохранение общей позитивной или

нейтральной эмоциональной окраски образа (улыбающееся животное, отсутствие поз нападения). Это позволяет говорить о том, что агрессия у этих подростков стала более контролируемой и носит преимущественно защитный, а не нападательный характер.

До начала программы низкий уровень агрессивности был выявлен у одного подростка (6 %). В его рисунке отсутствовали элементы, традиционно интерпретируемые как агрессивные (зубы, когти, рога и т.п.). Вместе с тем отмечались признаки затруднений в общении: символы тревожности, застенчивости, интроверсии, неуверенности в установлении контакта. Общее впечатление от рисунка было спокойным; животное изображалось улыбающимся, без признаков хищности или оборонительно-нападающей позы. Анализ графического оформления позволил заключить, что у данного подростка достаточно хорошо развит самоконтроль, преобладают доброжелательные поведенческие тенденции, а возможные агрессивные реакции носят исключительно защитный характер.

После реализации программы число подростков с низким уровнем агрессивности увеличилось до 2 человек (13 %). В их работах по-прежнему отсутствуют агрессивные символы, сохраняется позитивная или нейтральная эмоциональная окраска образа, при этом у части испытуемых отмечается некоторое снижение тревожности и напряжения по сравнению с первичным этапом. Это свидетельствует об укреплении доброжелательных установок, сохранении или повышении уровня самоконтроля и предпочтении ненасильственных способов взаимодействия.

Сравнительный анализ результатов диагностики по методике «Несуществующее животное» до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков показывает, что: доля подростков с высоким уровнем агрессивности снизилась с 63 % до 31 %; число подростков со средним уровнем агрессивности увеличилось с 31 % до 56 %; количество подростков с низким уровнем агрессивности возросло с 6 % до 13 %.

Наблюдается не только количественное перераспределение уровней агрессивности (снижение числа высокоагрессивных и увеличение доли подростков со средним и низким уровнями), но и качественное изменение содержания рисунков: уменьшение интенсивности и количества агрессивных элементов, усиление защитной, смягчающей символики, появление более доброжелательных, эмоционально устойчивых образов. Это позволяет сделать вывод о положительном воздействии программы на развитие самоконтроля, снижение спонтанной, нападательной агрессии и трансформацию её в более контролируемые, преимущественно защитные формы.

С целью проверки гипотезы был использован Т-критерий Вилкоксона по методике диагностики А. Басса-А. Дарки для оценки достоверности сдвига в значениях количественных показателей результатов.

Сформулированы 2 гипотезы.

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивности подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивности подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения.

В ходе расчетов представленных в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблица 4.4 было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне неопределенности, критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=12$: $T_{кр}=9$ ($p \leq 0.01$); $T_{кр}=17$ ($p \leq 0.05$).



Рисунок 9 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня агрессивности подростков по методике опросник агрессивности А. Басса-А. Дарки (индекс агрессивности)

Зона значимости в данном случае располагается влево: если бы «редких» (в данном случае отрицательных) направлений сдвига не было вовсе, сумма их рангов была бы равна нулю. В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне неопределённости ($T_{эмп}=10$) и удовлетворяет условию $T_{эмп} < T_{кр}(0,05)$. Это даёт основание отвергнуть нулевую гипотезу H_0 и признать статистически значимыми различия между показателями до и после формирующего эксперимента.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения показатели агрессивности у подростков улучшились: индекс общей агрессивности снизился, уменьшились выраженность физической агрессии, раздражительности и вербальной агрессии. Это означает, что подростки в большей степени овладели навыками эмоциональной саморегуляции, стали реже доводить ситуацию до физических столкновений и чаще использовать конструктивное, вербальное разрешение конфликтов без применения оскорблений и грубой лексики.

Таким образом, статистический анализ подтверждает эффективность реализованной программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков и позволяет говорить о положительной динамике в направлении снижения агрессивности и формирования более конструктивных способов взаимодействия.

Гипотеза исследования доказана, задачи решены.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Для наиболее эффективной реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков, разработана технологическая карта внедрения программы в практику.

1-й этап «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков».

Цели: изучить необходимые документы по предмету внедрения.

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков».

Цели: выработать состояние готовности к освоению программы внедрения

3-й этап «Изучение программы внедрения психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков».

Цели: изучить нормативные документы по теме.

4-й этап «Опережающее освоение программы внедрения психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков».

Цели: создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

5-й этап «Фронтальное освоение программы внедрения психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков».

Цели: мобилизовать педагогический коллектив на внедрение по проблеме исследования.

6-й этап «Совершенствование работы над темой».

Цели: совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе.

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения».

Цели: изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования.

Подробно технологическая карта представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 5.

Анализ причин отклонений в личностном развитии и поведении подростков позволяет более конкретно наметить направления и приёмы воспитательной работы, направленной на коррекцию агрессивного поведения. В результате проведённого эмпирического исследования были выработаны рекомендации для родителей и педагогов по коррекции агрессии у подростков 15-16 лет. Основная цель коррекционной работы в данном случае заключается не в полном устранении агрессивных реакций, а в переводе агрессии в социально приемлемые, контролируемые формы, то есть в развитие у подростков умений конструктивно отстаивать свои интересы и выражать негативные эмоции без применения насилия [64, с. 24].

На начальных этапах работы с агрессивными подростками более целесообразно использование индивидуальных форм помощи, поскольку в условиях группы агрессия часто усиливается за счёт влияния сверстников и стремления к самоутверждению. Групповые формы (тренинги общения, занятия по развитию навыков сотрудничества) целесообразно подключать на последующих этапах, когда уровень импульсивности снижен. С самого начала работы необходимо параллельно осуществлять психолого-педагогическое сопровождение семьи: если стиль общения в семье остаётся агрессивным, уничижительным или, напротив, эмоционально холодным и игнорирующим, устойчивых позитивных изменений в поведении подростка ожидать трудно [68, с. 239].

Отдельного разъяснения требуют представления родителей о природе агрессии. Нередко взрослые полагают, что любая её внешняя разрядка (крик, разрушительные действия в аффекте) неизбежно «закрепляет» агрессивные тенденции. Подчёркивается, что, напротив, контролируемая разрядка напряжения в социально безопасных формах (без причинения вреда людям, животным и ценным предметам) способствует снижению его уровня. После такой разрядки целесообразно предлагать подростку успокаивающие виды деятельности (игры с песком, водой, рисование,

лепка, дыхательные упражнения, релаксацию), а уже затем переходить к обсуждению ситуации конфликта и поиску альтернативных форм поведения. На следующем этапе возможно включение подростка в совместные занятия, где его разрушительные порывы переориентируются с непосредственного партнёра на преодоление внешних препятствий на пути к общей цели [54, с. 168].

Особое место в коррекционной работе занимает формирование и расширение круга интересов подростка с учётом особенностей его характера и способностей. Важно стремиться к максимальному сокращению периода «праздного существования» и бездеятельности за счёт вовлечения в занятия, положительно влияющие на личностное развитие: чтение, самообразование, занятия музыкой и спортом, техническое и художественное творчество, развитие хобби и др. Поскольку развитие ребёнка в целом и подростка в частности осуществляется в деятельности, а сама подростковая стадия характеризуется стремлением к самоутверждению среди взрослых, принципиально важно обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая, с одной стороны, принадлежит к сфере интересов взрослых, а с другой – предоставляет реальные возможности для проявления ответственности, компетентности и социально одобряемой активности. Психологический смысл подобной деятельности состоит в том, что, участвуя в ней, подросток фактически приобщается к жизни общества, занимает в нём определённое место и закрепляет новую социальную позицию среди взрослых и сверстников. В этих условиях у него формируются реалистичные жизненные нормы и ценности, развивается самосознание и снижается потребность в агрессивном самоутверждении [47, с. 138].

При преобладании защитной агрессии (когда агрессивные проявления выступают как реакция на субъективно воспринимаемую угрозу, небезопасность внешнего мира) приоритетным направлением становится обучение подростка средствам конструктивного общения и выстраиванию

границ без применения силы. Важную роль здесь играет создание тёплой эмоциональной атмосферы в семье, обеспечение чувства психологической защищённости и душевного комфорта. Снижение общей тревожности, признание значимости чувств подростка, совместное обсуждение трудных ситуаций и поиск ненасильственных способов реакции способствуют постепенному ослаблению защитной агрессии и переходу к более зрелым, асертивным формам поведения. Всё это в совокупности позволяет рассматривать коррекционную работу с родителями и педагогами как важнейшее условие устойчивого снижения агрессивности подростков и профилактики повторного формирования деструктивных поведенческих стереотипов [42, с. 48].

Рекомендации родителям по общению с агрессивным подростком основаны на необходимости создания эмоционально безопасной, предсказуемой и уважительной среды, в которой у него формируются навыки саморегуляции, конструктивного выражения чувств и социально приемлемого поведения. Прежде всего родителям важно быть внимательными к нуждам и потребностям подростка: учитывать его возрастные особенности, интересы, уровень усталости, чувствительность к оценке. Эмоциональная и поведенческая агрессия нередко является реакцией на длительное игнорирование, хроническое чувство несправедливости или нереализованности значимых потребностей (в признании, уважении, самостоятельности). Поэтому регулярный интерес к его делам, ненавязчивые беседы, готовность выслушать без немедленных оценок и нотаций являются важным профилактическим фактором [36, с. 327].

Ключевое значение имеет демонстрация образца неагрессивного поведения взрослыми. Родителям следует помнить, что подросток усваивает в первую очередь не словесные наставления, а реальные модели поведения. Если при нём допускаются вспышки гнева, унижающие высказывания, проявления мстительности, грубость по отношению к

родственникам, друзьям или коллегам, ребёнок получает подтверждение «нормальности» агрессивного способа реагирования. Поэтому важно сознательно контролировать свои реакции, не обсуждать при подростке планы «мести», не использовать оскорбления и сарказм, а демонстрировать способы спокойного отстаивания своей позиции, умения признавать ошибки и договариваться [33, с. 91].

Особое значение имеет последовательность в системе наказаний и поощрений. Наказание должно быть связано с конкретным проступком, а не с личностью подростка, и заранее оговорено как возможное последствие нарушения правил. Родителям важно чётко разделять санкции (логичные последствия поведения: ограничение времени за компьютером, компенсация ущерба и т.п.) и эмоциональные реакции (обида, злость). Наказания не должны носить унижающий характер: недопустимы оскорбления, сравнения с «плохими» сверстниками, публичное высмеивание, игнорирование ребёнка как личности. Унизительные меры не снижают агрессию, а, напротив, усиливают внутреннюю озлобленность и ощущение несправедливости [27, с. 102].

Важным направлением является обучение подростка приемлемым способам выражения гнева. Родителям рекомендуется прямо проговаривать, что чувство злости само по себе допустимо, но формы его проявления должны быть безопасными. Полезно разрешать символическую разрядку: поколотить подушку, порвать лист бумаги, нарисовать и разорвать «портрет обидчика», сжать мяч, выполнить серию физических упражнений. Такие действия позволяют снизить уровень внутреннего напряжения и уменьшают вероятность агрессивного поведения в реальной ситуации. При этом необходимо давать подростку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события, не требуя немедленного полного «спокойствия», а помогая ему постепенно овладевать своими реакциями [24, с. 65].

Существенной задачей является обучение подростка распознаванию собственного эмоционального состояния и состояний окружающих. Родителям важно помогать ему обозначать свои чувства словами («я сейчас злюсь», «мне обидно», «я разочарован») и предлагать делать паузу перед действием. Обсуждение того, как выглядят, говорят и ведут себя люди в состоянии гнева, страха, обиды, способствует развитию эмоциональной осознанности. Параллельно необходимо развивать способность к эмпатии – умению представить себе чувства другого человека, учитывать последствия своих действий для окружающих. Это можно делать через обсуждение жизненных ситуаций, фильмов, книг, а также через разбор реальных конфликтов: «Как он себя чувствовал, когда ты ему это сказал?», «Как бы ты отреагировал на его месте?» [23, с. 2140].

Для снижения агрессивности важно расширять поведенческий репертуар подростка, то есть учить его различным способам реагирования в трудных и конфликтных ситуациях. Вместо единственной привычной реакции «напасть или накричать» ему нужны альтернативы: попросить разъяснений, сказать о своём несогласии спокойным тоном, выйти из ситуации, обратиться за помощью к взрослому, перевести разговор на другую тему. Эти способы желательно не только обсуждать, но и отрабатывать в форме ролевых игр и проигрывания типичных конфликтных эпизодов («Что можно было бы сказать вместо удара?», «Как можно ответить на насмешку без драки?»). Таким образом формируется навык реагирования в конфликтных ситуациях, который со временем начинает использоваться автоматически [25, с. 106].

Наконец, важной составляющей профилактики и коррекции агрессивного поведения является организация регулярной двигательной активности, прежде всего за счёт занятий спортом. Особенно благоприятным видом нагрузки считается плавание, которое сочетает в себе физическую разрядку, развитие выносливости и общей мышечной релаксации. Также могут быть полезны командные виды спорта,

единоборства с акцентом на дисциплину и самоконтроль (при условии адекватного тренера), бег, танцы и другие формы активного движения. Систематические занятия спортом позволяют подростку легитимно проявлять силу, соревновательность, эмоциональное напряжение, при этом способствуя формированию самодисциплины и снижению уровня внутренней агрессии. В совокупности реализация перечисленных рекомендаций способствует постепенному снижению агрессивности подростка и формированию у него более зрелых, социально приемлемых форм поведения [29, с. 145].

Рекомендации по работе с агрессивными детьми должны быть направлены не только на подавление нежелательных реакций, но прежде всего на формирование у ребёнка альтернативных, социально приемлемых способов выражения эмоций и удовлетворения потребностей. Взрослым (родителям, педагогам, воспитателям) важно, во-первых, учить ребёнка выражать своё недовольство в приемлемых формах: словами, а не ударами и оскорблениями. Следует поощрять высказывания типа «мне не нравится», «я обиделся», «я злюсь», «мне неприятно», объяснять, что чувство злости допустимо, а вот агрессивные действия (ударить, толкнуть, обидеть словом) – нет. Это требует времени и повторяющихся разъяснений, но постепенно формирует у ребёнка связь: «своё недовольство можно и нужно проговаривать» [32, с. 159].

Очень важно придерживаться постоянства и последовательности в реализуемой линии поведения по отношению к ребёнку. Если сегодня за агрессивный поступок его строго наказывают, а завтра – игнорируют или даже оправдывают, формируется непредсказуемая среда, усиливающая тревожность и протест. Последовательные, понятные правила (что можно, что нельзя и какие последствия наступают за нарушение) создают у ребёнка ощущение устойчивости и справедливости. Взрослым также следует уметь сдерживать агрессивные порывы ребёнка непосредственно перед их проявлением: иногда достаточно резкого окрика, переключения внимания

на игру или занятие, а иногда – создания физического препятствия агрессивному акту (отвести руку, удерживать за плечи, отодвинуть ребёнка от потенциальной жертвы). Это позволяет предотвратить нанесение вреда и одновременно показывает границы допустимого поведения [34, с. 48].

При этом любые агрессивные действия необходимо пресекать, но делать это спокойно, без демонстрации собственного аффекта. Желательно останавливать ребёнка с максимально невозмутимым выражением лица и при минимуме слов, используя короткие, чёткие формулы: «Стоп. Драться нельзя», «Я не позволю тебе его бить». Обсуждение поведения должно происходить только после того, как ребёнок успокоился, иначе он не в состоянии осознать сказанное взрослым. В спокойной обстановке важно ясно дать понять, что подобные действия абсолютно неприемлемы, и одновременно сохранить уважение к личности самого ребёнка: критиковать поступок, а не «ярлык» на ребёнка («то, что ты сейчас сделал, – плохо и недопустимо», а не «ты плохой») [38, с. 268].

С раннего возраста следует учить ребёнка нести ответственность за свои поступки. Это означает, что он должен, по возможности, компенсировать причинённый вред (извиниться, помочь пострадавшему, восстановить испорченную вещь или порядок в комнате). Полезно поручать ребёнку посильные обязанности дома и в школе, чтобы он чувствовал себя значимым и приучался к ответственности в повседневных делах. Важно понимать, что обидные слова, адресованные взрослому, часто являются выражением сильных эмоций, с которыми ребёнок не справляется. Их целесообразно не принимать на личный счёт и по возможности игнорировать в момент аффекта, уделяя больше внимания тому, какие чувства и переживания стоят за этими словами (обида, ревность, страх, ощущение несправедливости) [40, с. 300].

Категорически не рекомендуется использовать угрозы и шантаж как способ воздействия на агрессивного ребёнка. Со временем подобная тактика перестанет работать: ребёнок либо перестанет верить угрозам, либо отвечает

усилением протестного поведения. Взрослый в таком случае становится в его глазах неубедительным и бессильным. Гораздо продуктивнее показывать ребёнку, что существуют иные, социально одобряемые способы проявления силы и привлечения внимания: успехи в спорте, учёбе, творчестве, лидерство в коллективных играх и проектах. Для преодоления и предупреждения агрессивного поведения полезно использовать коллективные игры и упражнения, развивающие терпимость, навыки сотрудничества, взаимопомощи (эстафеты, командные задания, игры на согласование действий и т.п.), в которых агрессия по отношению к партнёрам становится препятствием к достижению общей цели [35, с. 22].

Неотъемлемым условием эффективности работы с агрессивным ребёнком является сохранение взрослым спокойного эмоционального тона. Взрослому важно не позволять себе оскорблять ребёнка, не срывать на нём плохое настроение, не использовать его как «объект» для разрядки собственного стресса. Регулярное эмоциональное унижение не только не уменьшает агрессивность, но усиливает внутреннюю озлобленность, формирует устойчивую недоверчивость и враждебность. Вместе с тем следует осознанно отмечать и хвалить позитивные поступки ребёнка, даже небольшие шаги в сторону более сдержанного поведения, чтобы закреплять новый стиль взаимодействия и показывать, что конструктивные способы поведения замечаются и ценятся [41, с. 142].

При этом важно не стремиться любой ценой «угодить» ребёнку, не попадать под влияние и не позволять манипулировать собой с помощью истерик, угроз, шантажа. Чёткие, спокойные границы и отказ от «покупки» спокойствия уступками помогают ребёнку понять, что взрослый надёжен и последователен. Полезно давать ребёнку возможность безопасно выплеснуть свою агрессию, смещая её на нейтральные объекты: предложить нарисовать своего «врага» и разорвать рисунок, порвать ненужную бумагу, помять газеты, побить подушку или боксерскую грушу, заняться интенсивной физической активностью. Такие действия помогают снизить

внутреннее напряжение без нанесения вреда другим. Взрослый при этом должен показывать личный пример эффективного поведения в конфликтных ситуациях: демонстрировать умение сдерживаться, договариваться, разрешать споры словами, а не криком и силой [43, с. 319].

Не менее важно чётко ориентировать ребёнка в понятиях «хорошо», «плохо», «надо», объясняя не только сам запрет, но и его смысл: почему нельзя бить, оскорблять, разрушать чужие вещи, какие чувства это вызывает у других, какие последствия может иметь. Следует помнить, что простые запреты и механическое повышение голоса – одни из наименее эффективных способов преодоления агрессивности. Лишь поняв реальные причины такого поведения (фрустрация, ревность, дефицит внимания, тревожность, подражание взрослым моделям) и последовательно устраняя или смягчая их, а также обучая ребёнка новым способам реагирования, можно рассчитывать на устойчивое снижение уровня агрессии и формирование более зрелых форм поведения.

Вывод по 3 главе

В ходе главы была представлена и обоснована программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков, разработанная на основе работ И.В. Дубровиной, С.В. Кондратьевой, А.А. Крылова. Описаны цели, задачи, структура и содержание программы, а также методы и приёмы работы с подростками, учитывающие их возрастные и психологические особенности, ограниченный срок пребывания в центре и необходимость целостного подхода к развитию личности.

Программа, включающая 12 групповых занятий, направлена не только на снижение агрессивных и враждебных проявлений, но и на развитие эмоциональной саморегуляции, навыков конструктивного общения, умения разрешать конфликты, формирования более адекватной самооценки и

улучшения микроклимата в группе сверстников. Подчёркивается её гибкость и возможность адаптации содержания в зависимости от диагностических данных. Таким образом, в главе теоретически и методически обоснована целесообразность и потенциал комплексной психолого-педагогической программы как эффективного средства коррекции агрессивного поведения подростков.

С целью оценки эффективности реализованной программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков, была проведена повторная диагностика. Это позволило выявить динамику в показателях агрессивности у подростков.

По данным опросника А. Басса-А. Дарки до начала работы все 16 подростков (100 %) демонстрировали выраженную враждебность, что отражало устойчиво негативное отношение к окружающим и высокий уровень обиды и подозрительности. После реализации программы у 6 подростков (37 %) показатели враждебности снизились до среднего и низкого уровней, что свидетельствует о формировании у части испытуемых более доверительного отношения к окружающим и умения контролировать обиду и подозрения.

Индекс агрессивности также претерпел положительные изменения: количество подростков с высоким уровнем агрессии сократилось с 6 (38 %) до 3 (19 %), а число подростков со средним уровнем увеличилось с 9 (56 %) до 12 (75 %). Это говорит о том, что значительная часть испытуемых научилась лучше контролировать физическую, вербальную и косвенную агрессию, реже прибегать к открытому силовому давлению и агрессивным высказываниям. Наличие одного подростка (6 %) с устойчиво низким уровнем агрессии подтверждает, что не все участники изначально относятся к группе высокого риска.

Результаты по методике Л.Г. Почебут в целом подтверждают эффективность программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков. Отмечается снижение уровня

вербальной агрессии: часть подростков отказалась от нецензурной брани и крика, перейдя к более конструктивному общению, а также появились подростки с низким уровнем вербальной агрессии, чего не было до начала работы. Наблюдается положительная динамика и по показателям предметной агрессии: существенно уменьшилось число подростков, разряжающих напряжение через разрушение или использование предметов, и, напротив, выросла доля тех, кто способен сдерживать эмоции без внешних деструктивных проявлений.

По эмоциональной агрессивности и самоагрессии также зафиксирован сдвиг от высоких показателей к средним и низким уровням, что свидетельствует о снижении враждебности, подозрительности, внутреннего напряжения и неприязни как к окружающим, так и к самому себе. Подростки стали чаще использовать более зрелые способы психологической защиты и взаимодействия, лучше справляться с эмоциональными переживаниями. Вместе с тем сохранение у части испытуемых высоких уровней физической агрессии и самоагрессии указывает на необходимость дальнейшей целенаправленной работы, особенно с теми подростками, для которых агрессия остаётся средством самообороны в потенциально небезопасной социальной среде. В общем, глава демонстрирует выраженную положительную динамику по ряду показателей агрессивности и подтверждает целесообразность продолжения и углубления коррекционной программы.

Результаты методики «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич показали положительную динамику в снижении уровня агрессивности подростков после реализации программы психолого-педагогической коррекции. Количество подростков с выраженным высоким уровнем агрессии (наличие большого числа агрессивных деталей, поза нападения, ярко выраженные признаки физической и вербальной агрессии) сократилось с 63% до 31%, что свидетельствует об ослаблении внутреннего напряжения, импульсивности и негативистских тенденций. Одновременно

увеличилась доля подростков со средним уровнем агрессии (с 31% до 56%), у которых агрессивная символика стала менее выраженной и в большей степени приобрела защитный характер, а также усилились элементы самоконтроля и доброжелательности.

Небольшой, но значимый рост числа подростков с низким уровнем агрессивности (с 6% до 13%) указывает на формирование более устойчивых, эмоционально благополучных моделей поведения и относительной гармонизации эмоционально-волевой сферы. В целом, анализ проективных рисунков подтверждает, что после проведения программы у части подростков снизилась спонтанная, нападательная агрессия, а преобладающие агрессивные тенденции всё чаще носят защитный характер и лучше контролируются, что косвенно подтверждает эффективность коррекционной работы.

Гипотеза исследования экспериментально подтвердилась при использовании метода математической статистики Т-критерий Вилкоксона: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков будет эффективной, если: разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков; разобрать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, включающей беседу, игры, упражнения, групповую дискуссию. Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

Была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в практику.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом агрессия рассматривается в психолого-педагогической литературе как деструктивное поведение, противоречащее социальным и моральным нормам, причиняющее вред людям (физический или моральный), вызывающее у них сильный психологический дискомфорт. Агрессивное поведения может возникать под воздействием неблагоприятной среды, стиля общения, образа жизни. Поэтому важно поддерживать здоровую атмосферу в обществе. В противном случае у возрастает вероятность отчуждения, грубости, неприязни, что создаёт предпосылки для агрессии и разрушительных действий, демонстративного неповиновения.

Основными причинами агрессивности у подростков являются: неадекватная самооценка, низкий уровень социально-психологической компетентности, холерический темперамент, неправильная оценка поведения другого человека, недостаточная психологическая устойчивость, отсутствие способности к эмпатии, завышенный или заниженный уровень притязаний, акцентуация характера, а также различные противоречия, характерные для данного возраста. Основным противоречием является противоречие между растущими потребностями личности и возможностями их удовлетворения. Оно может проявиться как противоречие между мечтами и реальностью. В настоящее время проблема агрессивности проявляется наиболее остро: в грубой нецензурной лексике, раздражительности и агрессивном поведении подростков.

Основная цель исследования агрессивного поведения подростков заключается в теоретическом обосновании и эмпирической проверке эффективности программы психологического и педагогического воздействия на агрессивное поведение подростков. В ходе работы была определена конкретная цель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков. На основе этой цели была разработана

модель «Дерево целей». Следовательно, модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков включает в себя четыре взаимосвязанных блока: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

В ходе опытно-экспериментального исследования мы определили и обосновали этапы, методы и используемые методики исследования. Включив комплекс методов и методик – как теоретических (анализ, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование), так и эмпирических (констатирующий эксперимент, тестирование по трем психодиагностическим методикам).

Диагностика по «Опроснику агрессивности» А. Басса-А. Дарки показала, что у всех подростков (100 %) отмечается высокий индекс враждебности, что свидетельствует о сформированных устойчивых негативных установках по отношению к людям и событиям. При этом по индексу агрессивности большинство испытуемых (56 %) находятся в пределах средних норм, 38 % демонстрируют высокий уровень агрессии и лишь 6 % – низкий. Преобладают косвенные формы агрессии (сплетни, обидные шутки, вспышки ярости, направленные на предметы), что указывает не столько на постоянную открытую агрессию, сколько на склонность к непрямым, плохо контролируемым агрессивным реакциям в эмоционально значимых или фрустрирующих ситуациях.

По методике тест агрессивности Л.Г. Почебут, по показателю вербальной агрессии у большинства испытуемых зафиксирован высокий уровень – 87 % (14 человек). Средний уровень вербальной агрессии продемонстрировали 12 % (2 человека). Высокий уровень показателя физической агрессии наблюдается у 25 % (5 человек). Средний уровень физической агрессии продемонстрировали 69 % (11 человек). Низкий уровень физической агрессии выявлен у 6 % (1 человек). По показателю предметной (косвенной) агрессии, высокий уровень зафиксирован у 69 % (11 человек). У 31 % (5 человек) выявлен более сдержанный, умеренный

уровень предметной агрессии. По показателю эмоциональной агрессии высокий уровень отмечен у 38 % (6 человек). Средний уровень эмоциональной агрессии продемонстрировали 56 % (9 человек). Низкий уровень эмоциональной агрессии выявлен у 6 % (1 человек). По показателю самоагрессии (направленности агрессии на самого себя) высокий уровень выявлен у большинства испытуемых – 75 % (12 человек). Средний уровень самоагрессии показали 19 % (3 человека). Низкий уровень самоагрессии отмечен у 6 % (1 человек).

По методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич высокий уровень агрессивности зафиксирован у 63 % (10 человек). Средний уровень агрессивности выявлен у 31 % (5 человек). Низкий уровень агрессивности выявлен у 6 % (1 человек).

Таким образом, результаты исследования показали, что большинство подростков отличаются высоким уровнем агрессивности, что проявилось как в содержании их рисунков (преобладание символов физической и вербальной агрессии, защитно-нападающих образов), так и в общем агрессивном эмоциональном фоне. Выявленный комплекс признаков позволяет говорить не об отдельных эпизодах агрессивного поведения, а о выраженной тенденции к агрессивным формам реагирования. В связи с этим участие всех испытуемых в психолого-педагогической программе коррекции агрессивного поведения является обоснованным и необходимым, так как позволяет адресовать общие для всей группы проблемные зоны, снизить уровень агрессивности и способствовать формированию более конструктивных способов самовыражения и взаимодействия с окружающими.

На основании полученных результатов исследования, нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков, которая представляет собой целостную, научно обоснованную систему групповой работы, ориентированную на снижение уровня агрессивности и враждебности,

развитие самоконтроля, эмоциональной осознанности и конструктивных форм общения. Структурированность занятий, опора на комплекс активных методов (упражнения, игры, тренинги, арт-терапия) и учёт индивидуально-психологических особенностей подростков обеспечивают её гибкость и возможность адаптации под конкретный контингент. Программа может применяться как полностью, так и по отдельным модулям, что делает её перспективным инструментом психолого-педагогической работы в условиях Центра и аналогичных учреждений.

С целью оценки эффективности разработанной программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков была проведена повторная диагностика, что позволило проследить динамику показателей агрессивности. Согласно результатам опросника А. Басса – А. Дарки, до начала работы все 16 подростков (100 %) демонстрировали выраженную враждебность, отражающую устойчиво негативное отношение к окружающим, высокий уровень обиды и подозрительности. По завершении программы у 6 подростков (37 %) уровень враждебности снизился до среднего и низкого, что указывает на формирование более доверительного отношения к другим людям и развитие способности контролировать обиду и подозрительность.

Индекс агрессивности также претерпел положительные изменения: численность подростков с высоким уровнем агрессии уменьшилась с 6 человек (38 %) до 3 (19 %), а количество подростков со средним уровнем агрессивности увеличилось с 9 (56 %) до 12 (75 %). Это свидетельствует о том, что значительная часть участников стала лучше контролировать проявления физической, вербальной и косвенной агрессии, реже прибегать к открытому силовому давлению и агрессивным высказываниям. Сохранение в выборке одного подростка (6 %) с устойчиво низким уровнем агрессии показывает, что не все участники изначально относились к группе выраженного риска.

Данные по методике Л.Г. Почебут в целом подтверждают результативность программы коррекционной работы. Отмечено снижение уровня вербальной агрессии: часть подростков перестала использовать нецензурную лексику и крик как основной способ взаимодействия, у них появились элементы более конструктивного речевого поведения; зафиксировано появление подростков с низким уровнем вербальной агрессии, чего не наблюдалось на констатирующем этапе. Позитивная динамика обнаружена и по показателям предметной агрессии: существенно сократилось число подростков, снимающих напряжение за счёт разрушения предметов или агрессивного манипулирования ими, и выросла доля подростков, способных удерживать эмоциональное напряжение без внешних деструктивных проявлений.

По показателям эмоциональной агрессивности и самоагрессии также зафиксирован переход от высоких значений к средним и низким уровням, что свидетельствует о снижении враждебности, подозрительности, внутреннего напряжения и неприязни как к окружающим, так и к самому себе. Подростки стали чаще использовать более зрелые, конструктивные способы психологической защиты и взаимодействия, эффективнее справляться с эмоциональными переживаниями. В то же время сохранение у части испытуемых высоких показателей физической агрессии и самоагрессии указывает на необходимость продолжения целенаправленной коррекционной работы, особенно с теми подростками, для которых агрессия по-прежнему выступает средством самозащиты в субъективно небезопасной социальной среде. В целом результаты подтверждают выраженную положительную динамику по ряду показателей агрессивности и обосновывают целесообразность дальнейшего развития и углубления коррекционной программы.

Результаты методики «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич также продемонстрировали снижение уровня агрессивности после реализации программы. Доля подростков с выраженно высоким уровнем

агрессии (большое количество агрессивных деталей, поза нападения, ярко выраженные признаки физической и вербальной агрессии) уменьшилась с 63 % до 31 %, что отражает снижение внутреннего напряжения, импульсивности и негативистских тенденций. Одновременно увеличилось количество подростков со средним уровнем агрессии (с 31 % до 56 %): агрессивная символика в их рисунках стала менее выраженной, приобрела преимущественно защитный характер, усилились элементы самоконтроля и доброжелательного отношения к другим. Небольшое, но значимое увеличение числа подростков с низким уровнем агрессивности (с 6 % до 13 %) указывает на формирование более устойчивых, эмоционально благополучных моделей поведения и относительную гармонизацию эмоционально-волевой сферы. Анализ проективных рисунков в целом подтверждает, что после проведения программы у части подростков снизилась спонтанная, нападательная агрессия, а преобладающие агрессивные тенденции стали более контролируемыми и чаще носят защитный, а не деструктивный характер, что косвенно подтверждает эффективность проведённой коррекционной работы.

Гипотеза исследования получила экспериментальное подтверждение с использованием методов математической статистики Т-критерий Вилкоксона: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков оказывается эффективной при условии разработки и реализации модели коррекционной работы, включающей теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки, а также при внедрении программы, основанной на применении бесед, игр, упражнений и групповых дискуссий. Все поставленные задачи исследования были решены, цель работы достигнута. В рамках исследования была разработана технологическая карта внедрения полученных результатов по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в практику работы соответствующих учреждений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г. С. Практическая психология : учеб. для студ. / Г. С. Абрамова. – Москва : Академический проспект, 2005. – 496 с. – ISBN 5-8291-0124-6.
2. Агрессивное поведение подростков в представлении педагогов: оценка факторов риска / А. А. Реан, И. А. Коновалов, Р. Г. Кузьмин, А. Л. Линьков // Национальный психологический журнал. – 2023. – Т. 18, № 4. – С. 25–37.
3. Аленьковская Т. А. Связь социальной тревожности, агрессивного поведения и стратегий поведения в стрессовых ситуациях / Т. А. Аленьковская, Д. Е. Мерзляков // Социальные и гуманитарные науки : теория и практика. – 2024. – № 3(10). – С. 47–53.
4. Андреева М. М. Особенности преодолевающего поведения подростков, склонных к агрессивному поведению / М. М. Андреева // E-Scio. – 2023. – № 3(78). – С. 177–185.
5. Арзамасцева И. А. Психологические аспекты проявления агрессивного поведения у подростков с задержкой психического развития / И. А. Арзамасцева // Мир без границ : мат-лы XIV Всерос. науч.-практ. конф. студ. и молодых ученых. – Ставрополь, 2023. – С. 301–307.
6. Аралбаева А. Н. Профилактика агрессивного поведения у подростков из неблагополучных семей / А. Н. Аралбаева, Т. А. Черникова // Современные тенденции развития теории и практики социально-педагогической, психолого-педагогической деятельности и социальной работы : Мат-лы VI Всерос. науч.-практ. конф. 2024. – С. 27–29.
7. Бармина А. Н. Проявление агрессивного поведения у подростков в конфликтной ситуации / А. Н. Бармина, Т. А. Сидорова // Профилактика агрессии и деструктивного поведения молодежи : сб. науч. трудов Всерос. науч.-практ. конф. – Москва, 2022. – С. 48–52.

8. Басалаева Н. В. Агрессивное поведение подростков как актуальная проблема современного общества / Н. В. Басалаева, Т. В. Шелкунова // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 84-4. – С. 376–378.

9. Бокова Е. Д. Профилактика агрессивного поведения младших подростков средствами артпедагогики в условиях учреждения дополнительного образования детей / Е. Д. Бокова // Наука и образование : мат-лы XXVI Всерос. с междунар. науч.-практ. конф. студ., аспирантов и молодых ученых. – Томск, 2024. – С. 114–117.

10. Большакова Т. Ю. Формы агрессивного поведения людей с аддиктивным поведением, находящихся на стационарном лечении в реабилитационном центре / Т. Ю. Большакова, А. В. Хамаза // Актуальные проблемы современной России : психология, педагогика, экономика, управление и право : сб. науч. тр. междунар. науч.-практ. конф. – Москва, 2023. – С. 78–84.

11. Булдакова Е. М. Психологические особенности подростков склонных к агрессивному поведению / Е. М. Булдакова, Л. Б. Симонова // Психология личности в эпоху изменений : социализация, ценности, отношения : сб. мат-лов Междунар. науч.-практ. конф. – Калуга, 2024. – С. 197–202.

12. Венгер А. А. Психологические особенности агрессивного поведения подростков / А. А. Венгер // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2024. – № 6(94). – С. 276–281.

13. Головлева Н. В. Агрессивное поведение подростков как причина отклонений в поведении и способ решения проблемных ситуаций в социуме / Н. В. Головлева // Психология XXI века : вызовы, поиски, векторы развития : сб. мат-лов III Всерос. симпозиума психологов с междунар. участием, посвященного 30-летию со дня образования психологического факультета Академии ФСИИ России. – Рязань, 2021. – С. 172–178.

14. Горбулина А. И. Коррекция агрессивного поведения подростков в процессе развития межличностных отношений / А. И. Горбулина // Инновации. Наука. Образование. – 2023. – № 77. – С. 135–141.

15. Гурьянова И. В. Социально-педагогическое обеспечение профилактики агрессивного поведения подростков в образовательной организации / И. В. Гурьянова, Ю. Э. Новгородова // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования : тезисы докладов 83-й междунар. науч.-технич. конф. – Магнитогорск, 2025. – С. 259.

16. Дерко И. А. Изучение агрессивного поведения в межличностном взаимодействии подростков / И. А. Дерко // Ученые будущего : мат-лы республикан. науч.-практ. конф. аспирантов, магистрантов, студ. – Минск, 2023. – С. 356–358.

17. Диагностика агрессивных проявлений в поведении современных подростков / Е. В. Филипенко, Г. А. Витольник, Ю. К. Нимировская, В. Н. Витольник // Modern Science. – 2021. – № 8. – С. 117–124.

18. Дмитриевский А. Е. Семья как фактор формирования агрессивного поведения подростков / А. Е. Дмитриевский // Развитие личности в образовательном пространстве : мат-лы XIX Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. – Бийск, 2021. – С. 278–281.

19. Долгова В. И. Патриотическое воспитание как фактор предупреждения агрессивного поведения подростков / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Е. С. Абызова // Никто не забыт, ничто не забыто (к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне) : сб. науч. ст. III Междунар. науч.-практ. конф. – Саратов, 2025. – С. 80–85.

20. Долгова В. И. Развитие эмоциональной устойчивости личности в условиях агрессивной транспропаганды / В. И. Долгова, В. С. Дмитриева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2023. – № 2(174). – С. 259–277.

21. Долгова В. И. Террористическая информация как фактор конфликтного поведения личности / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, П. А. Сандакова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2023. – № 6(178). – С. 330–347.
22. Доржиева Л. А. Использование арт-терапии в профилактике агрессивного поведения младших подростков / Л. А. Доржиева, О. А. Пестерева // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2024. – № 1. – С. 33–39.
23. Ермилова М. К. Формирование позитивного самоотношения подростков как фактор профилактики их агрессивного поведения / М. К. Ермилова, Т. Г. Бобченко // Дни науки студентов Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых : сб. мат-лов науч.-практ. конф. – Владимир, 2025. – С. 2140–2144.
24. Жаббарова Д. М. Тренинговые занятия как один из методов коррекции агрессивного поведения подростков / Д. М. Жаббарова // Школа молодого ученого. Перегрузка : сб. ст. – Ульяновск, 2023. – С. 65–71.
25. Загритдинова А. Г. Социально-психологическая адаптация подростков с разным уровнем склонности к агрессивному поведению / А. Г. Загритдинова // Студент и научно-технический прогресс. Психология и педагогика : тезисы докладов XLVIII студ. науч. конф. – Челябинск, 2024. – С. 106–108.
26. Капитанец Е. Г. Влияние тревожности на агрессивное поведение подростков / Е. Г. Капитанец, К. М. Девятова // Научно-методический электронный журнал «Концепт» / Е. Г. Капитанец, К. М. Девятова. – 2016. – Т. 7. – С. 61–65.
27. Кожина Е. С. Направления социально-психологической профилактики агрессивного поведения подростков / Е. С. Кожина //

Международный научный студенческий журнал. – 2024. – № 18. – С. 102–106.

28. Козлова Д. Е. Когнитивная модель агрессивного поведения: взаимосвязь с совладающим поведением и иррациональными установками / Д. Е. Козлова, Н. В. Грушко // ИТ. Наука. Креатив : мат-лы II Междунар. форума. – Омск, 2025. – С. 172–178.

29. Конихова А. С. Психологические особенности агрессивного поведения у современных подростков / А. С. Конихова, А. Т. Малкарова // Психология и образование: опыт, перспективы, инновации : мат-лы VI Всерос. форума с междунар. участием. – Нальчик, 2025. – С. 145–148.

30. Корепина Ю. Н. Социальная профилактика агрессивного поведения подростков, склонных к девиантному поведению, посредством групповой работы / Ю. Н. Корепина // Молодые исследователи – регионам : мат-лы междунар. науч. конф. – Вологда, 2024. – С. 811–813.

31. Крапивина К. В. Социально-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков / К. В. Крапивина, О. И. Васильева // Психология и педагогика XXI века : актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. IV Всерос. студ. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Орехово-Зуево, 2023. – С. 244–248.

32. Лазарева Е. С. Диагностика агрессивного поведения подростков / Е. С. Лазарева // LXXIV молодёжная науч. конф., посвящённая 90-летию со дня рождения первого космонавта земли Ю.А. Гагарина. – Самара, 2024. – С. 159–161.

33. Маскалянова С. А. Влияние стиля общения педагогов на формирование и проявление агрессивного поведения у подростков с девиантным поведением / С. А. Маскалянова, П. В. Алексеева // Проблема профессиональной дезадаптации в условиях современных социальных вызовов : мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. – Липецк, 2021. – С. 91–95.

34. Махмудова Х. Т. Значение агрессивного поведения несовершеннолетних в интернете как фактора девиантного поведения /

Х. Т. Махмудова // Вестник Калужского университета. Сер. 1. : Психологические науки. Педагогические науки. – 2022. – Т. 5, № 2(15). – С. 48–55.

35. Медведева Д. И. Роль семьи и образовательной среды в формировании и преодолении агрессивного поведения подростков / Д. И. Медведева // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития : сб. мат-лов VII Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2025. – С. 22–23.

36. Мельниченко У. С. Коррекция агрессивного поведения подростков / У. С. Мельниченко // Студенческие исследования – 2025 : мат-лы Междунар. студ. науч.-практ. конф. – Сургут, 2025. – С. 327–332.

37. Минеева С. Г. Психологические особенности агрессивного поведения подростков с разным статусным поведением в группе / С. Г. Минеева, Т. В. Мерзликина, М. П. Манаенкова // Наука и Образование. – 2021. – Т. 4, № 1. – С. 1–6.

38. Немцов А. А. Психологическое сопровождение девиантного поведения в образовании (на примере агрессивного и аддиктивного поведения) / А. А. Немцов // Психологическая помощь в образовании. – Москва, 2025. – С. 268–283.

39. Нечаева Т. А. Взаимосвязь темперамента и агрессивного поведения подростков / Т. А. Нечаева, В. Г. Прокудина // Вестник Воронежского института экономики и социального управления. – 2025. – № 1. – С. 105–108.

40. Николаева Е. Ю. Психологические факторы формирования агрессивного поведения у подростков / Е. Ю. Николаева // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2024. – № 2. – С. 300–306.

41. Овчинникова Ю. М. Роль классного руководителя в профилактике агрессивного поведения подростков / Ю. М. Овчинникова //

Человек и общество : история и современность : сб. науч. тр. – Воронеж, 2024. – С. 142–145.

42. Очилова А. Х. Конфликтная среда как источник агрессивного поведения подростка / А. Х. Очилова, И. И. Хаматуллина // Студенческий форум. – 2021. – № 20-1(156). – С. 48–49.

43. Панфилова Л. Д. Социально-педагогическая профилактика агрессивного поведения подростков / Л. Д. Панфилова, Л. Н. Гиенко // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования : мат-лы XIII Регион. науч.-практ. конф. – Барнаул, 2022. – С. 319–324.

44. Панчишко А. Д. Влияние агрессивного поведения подростков на формирование межличностных отношений со сверстниками / А. Д. Панчишко // Региональная культура как компонент содержания непрерывного образования : мат-лы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Липецк, 2022. – С. 103–105.

45. Позднякова М. Е. Агрессивное поведение детей и подростков как предиктор девиантного и криминального поведения: средовые и личностные факторы / М. Е. Позднякова, В. В. Брюно // Россия реформирующаяся. – 2023. – № 21. – С. 407–447.

46. Полякова И. В. Вербальная агрессия в парадигме видов агрессивного поведения подростка / И. В. Полякова // От Пушкина до наших дней: язык, история, культура : сб. науч. ст. – Смоленск, 2024. – С. 493–499.

47. Пронина Ю. А. Связь агрессивного поведения подростков и их представления о родительском отношении / Ю. А. Пронина // Межвузовская научно-практическая интернет-конференция по юридической психологии : сб. тезисов участников науч.-практ. интернет-конф. по юридической психологии. – Москва, 2025. – С. 138–139.

48. Рассудова Л. А. Особенности агрессивного поведения подростков, склонных к разным видам девиаций / Л. А. Рассудова, Ю. Е. Шабышева, Л. Н. Антилогова // Исследования и инновации : синергия

знаний и практики : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. – Москва, 2024. – С. 611–619.

49. Рассудова Л. А. Специфика фрустрационных реакций подростков, склонных к агрессивному поведению / Л. А. Рассудова // Психологически безопасная образовательная среда : проблемы проектирования и перспективы развития : сб. мат-лов VII Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2025. – С. 250–252.

50. Реан А. А. Взаимосвязь показателей агрессивности педагогов и их представлений о последствиях агрессивного поведения подростков / А. А. Реан, И. А. Коновалов, Р. Г. Кузьмин // Альманах Института коррекционной педагогики. – 2024. – № 56(1). – С. 34–46.

51. Сибяева Г. М. Взаимосвязь социального статуса и агрессивного поведения подростков / Г. М. Сибяева, Т. Г. Кутушева // Актуальные исследования. – 2025. – № 17-2(252). – С. 71–73.

52. Степанчук Е. А. Агрессивное поведение как форма девиантного поведения одаренных детей / Е. А. Степанчук, Е. Н. Щербакова // Педагогическая реальность дошкольного и начального образования : вызовы времени : Мат-лы II Всерос. студ. науч.-практ. конф. – Хабаровск, 2025. – С. 229–233.

53. Сыпченко Е. А. Психологическая помощь подросткам с агрессивным поведением / Е. А. Сыпченко // Психологическое пространство личности : мат-лы II Всерос. науч.-практ. конф. – Томск, 2023. – С. 100–105.

54. Тарасенко Е. А. Формирование навыков социально ответственного поведения у подростков, проявляющих агрессивные формы поведения / Е. А. Тарасенко // Научные исследования молодых учёных : сб. ст. XXX Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2025. – С. 168–171.

55. 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. 1–5.

56. Типология агрессивного поведения подростков / Л. К. Хромова, К. Г. Гуревич, А. Н. Архангельская, Б. Д. Цыганков // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. Сер. : Познание. – 2022. – № 8. – С. 46–50.
57. Тютюнькова О. В. Проявление агрессивного поведения подростков группы риска / О. В. Тютюнькова // Вестник науки. – 2025. – Т. 3, № 3(84). – С. 534–541.
58. Уруков Ю. Н. Характерные особенности проявления различных форм агрессивного поведения у подростков / Ю. Н. Уруков, А. В. Московский, Н. В. Шувалова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 79-4. – С. 318–320.
59. Федоренко Ю. И. Психологические особенности агрессивного поведения подростков / Ю. И. Федоренко, Л. А. Лазаренко // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. – 2023. – № 2(26). – С. 372–375.
60. Фефилова Н. И. Влияние коррекционной работы на агрессивное поведение подростков из семей СОП / Н. И. Фефилова, А. А. Корбут // Социальный мир : роль молодежи в решении проблем XXI века : мат-лы XXI Междунар. науч.-практ. конф. студ. и молодых исследователей. – Минск, 2024. – С. 287–288.
61. Френкель Е. Г. Взаимосвязь рефлексивности и агрессивного поведения у подростков, склонных к девиантному поведению / Е. Г. Френкель // Академическая публицистика. – 2021. – № 11-2. – С. 382–388.
62. Халина Т. А. Коррекция агрессивного поведения подростков: комплексный подход / Т. А. Халина, В. В. Масалитина, К. Г. Савина // Вестник научных конференций. – 2025. – № 2-3(114). – С. 118–119.
63. Чванов А. В. Проблема агрессивного поведения подростков в современном обществе / А. В. Чванов // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2023. – № 1(77). – С. 383–386.

64. Шаяхметова В. К. Исследование агрессивности и конфликтности у подростков 14-15 лет / В. К. Шаяхметова // Теоретические и практические аспекты гуманитарных и общественных наук : мат-лы междунар. науч.-практ. конф. – Москва, 2024. – С. 24–31.

65. Шилова В. А. Взаимосвязь агрессивного поведения и индивидуального нравственного сознания у подростков, состоящих на учете в полиции / В. А. Шилова, М. С. Бриль // Психология XXI века – 2025 : человек и мир : сб. тезисов участников XXIX Междунар. науч.-практ. конф. студ., аспирантов и молодых ученых. – Санкт-Петербург, 2025. – С. 612–614.

66. Экстерович А. И. Роль педагога в воспитании качеств социально ответственного поведения у подростков с агрессивными формами поведения / А. И. Экстерович // Воспитание : региональный аспект. Проблемы, пути решения, опыт : мат-лы III Всерос. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2023. – С. 107–111.

67. Язова А. Н. Психолого-педагогическое консультирование подростков с агрессивным поведением / А. Н. Язова // Педагогика, образование, инновации : сб. ст. II Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2024. – С. 111–114.

68. Ярмыш И. А. Агрессивные проявления у подростков, склонных к девиантному поведению / И. А. Ярмыш // Неделя науки - 2024 : мат-лы Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. – Сибай, 2024. – С. 239–240.

69. Abu-Mahadi M. I. Analysis of the behavior and durability of concrete in aggressive environments in cold climate / M. I. Abu-Mahadi, M. A. A. Obeid, M. P. Omed // Экономика строительства. – 2024. – No. 7. – P. 208–212.

70. Markova E. V. Aggressive behavior correction by the transplantation of in vitro modulated immune cells / E. V. Markova, E. V. Serenko, M. A. Knyazheva // Medical Immunology (Russia). – 2021. – Vol. 23, No. 4. – P. 693–698.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики агрессивного поведения подростков

Методика опросник агрессивности Басса-Дарки.

Для проверки гипотезы была использована методика состояния агрессии Басса-Дарки. Опросник представляет собой изучение уровня проявления и основных видов агрессии и враждебности в межличностном взаимодействии дома, в ходе обучения или деятельности. Дает возможность качественно и количественно описать проявления агрессии и враждебности. Под агрессивностью понимается, особенность личности, характеризующаяся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий.

Анкета предназначена для изучения агрессивности подростков и взрослых. Анкета включает в себя 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «Да» или «нет». Индекс враждебности включает 5 и 6 шкал, а индекс агрессивности-1, 3, 7 шкал. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – 7 ± 3 .

Инструкция к тесту: Тест состоит из 75 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет».

Тестовый материал:

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные 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. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько 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 дверями.

19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.

20. Если кто-то воображает себя начальником, 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 не 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 бы я по-настоящему ненавидел.

45. Мой принцип: "Никогда не доверять «чужакам».

46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
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, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь 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 случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
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 мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
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 только 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.

Ключи:

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия: «да» = 1, «нет» = 0 вопросы: 1,25,31,41,48,55,62,68, «нет» = 1, «да» = 0 вопросы: 9,7

2. Косвенная агрессия: «да» = 1, «нет» = 0 вопросы: 2,10,18,34,42,56,63, «нет» = 1, «да» = 0 вопросы: 26,49

3. Раздражение: «да» = 1, «нет» = 0 вопросы: 3,19,27,43,50,57,64,72, «нет» = 1, «да» = 0 вопросы: 11,35,69

4. Негативизм: «да» = 1, «нет» = 0 вопросы: 4,12,20,28, «нет» = 1, «да» = 0 вопросы: 36

5. Обида: «да» = 1, «нет» = 0 вопросы: 5,13,21, 29, 37,44,51,58

6. Подозрительность: «да» = 1, «нет» = 0 вопросы: 6,14,22,30,38,45, 52,59, «нет» = 1, «да» = 0 вопросы: 33,66,74, 75

7. Вербальная агрессия: «да» = 1, «нет» = 0 вопросы: 7, 15, 23, 31, 46,53,60,71,73, «нет» = 1, «да» = 0 вопросы: 33, 66, 74, 75

8. Чувство вины: «да» = 1, «нет» = 0 вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности – 6,5-7 плюс-минус 3.

Методика агрессивности опросник Л.Г. Почебут

Методика состоит из 40 утверждений, которые смогут выявить стиль поведения человека, находящегося в стрессовой ситуации, а также его особенности приспособления в социальной среде.

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

Опросник

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.

4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.
21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.
22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.
24. Если мне нанесут обиду, 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

Таблица 1.1 – Ключ для обработки теста

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

Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

Если сумма баллов выше 5, это означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале.

Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии и адаптированности.

Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения. Затем суммируются баллы по всем шкалам.

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

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

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

Методика «Несуществующее животное»

Цель: Диагностика эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения.

Возрастной диапазон

Методика применяется, начиная со старшего дошкольного возраста.

Общая характеристика методики

Метод исследования построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И.М. Сеченову, «всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением» (буквально - «Всякая мысль заканчивается движением»).

Если реальное движение по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление - мысль). Так, например, образы и мысли-представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук - ударить, заслониться.

Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действительностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейтельностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением,

планированием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью.

На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) – с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия. Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами и символическими геометрическими элементами, и фигурами. По своему характеру тест «Несуществующее животное» относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест – ориентировочный как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования.

Материал для тестирования: лист бумаги А4 (либо близкий по размеру к формату); цветные карандаши.

Инструкция. Лист бумаги предлагают использовать целиком (а не сгибают пополам), дают его в руки испытуемому (чтобы он сам выбрал, в какой плоскости рисовать) и не делают на нем никаких надписей. Комментарий к заданию: «Придумай и нарисуй несуществующее животное или любое другое существо, которого нет в природе. Это существо не должно быть персонажем из сказки или мультфильма, ты его должен придумать сам. Придумай для него несуществующее имя». После окончания рисования ребенку задают вопросы:

1. Где живет это существо (какое у него жилище)?
2. Чем оно питается?
3. С кем оно живет (семьей, стадом, в одиночку)?
4. Как оно себя ведет при опасности, например, если на него нападают?
5. Кто его враги?
6. Кто (из живущих на Земле) его друзья?

7. Что ему нужно для полного счастья? Повышенная агрессивность

Один из наиболее распространенных признаков повышенной агрессивности в рисунке несуществующего животного – это наличие острых выступов и выростов, независимо от того, что они изображают (рога, уши, щупальца, клешни).

Склонность к вербальной агрессии.

В рисунке несуществующего животного склонность к вербальной агрессии, как и в рисунке человека, выражается в подчеркивании зубов. Часто зубы сочетаются с

Показателем отсутствия тенденций к агрессивности служит отсутствие агрессивной символики (орудий нападения) в основном рисунке.

преувеличенным размером рта.

Боязнь агрессии и защитная агрессия

Помимо уровня собственной агрессивности в рисунке несуществующего животного проявляется отношение к возможной агрессии со стороны окружающих. Боязнь нападения приводит к стремлению защитить придуманное животное. В качестве защиты может быть изображен панцирь. Очень широко распространено изображение игл, как у дикобраза, или колючек.

Боязнь агрессии отражается в широко расставленных руках с очень большими кистями (высокая неудовлетворенная потребность в общении), пустых глазах. Для боязни агрессии характерны описание гигантских размеров животного и желание стать еще больше.

Стремление к повышению чувствительности - характерный признак тревоги, опасений. Защитная агрессия не всегда оказывается столь безобидной. Нередки случаи, когда она активно проявляется на поведенческом уровне. Несмотря на то, что сам человек воспринимает ее как защитную, в действительности она может становиться опережающей: ожидая нападения (возможно, безо всяких оснований), человек спешит заранее напасть первым.

Невротическая агрессия.

Невротическая агрессия, как и защитная, представляет собой ответную реакцию на неблагоприятную внешнюю ситуацию. Однако это значительно более обобщенная реакция, чем защитная агрессия: она направлена не непосредственно на источник потенциальной угрозы, а на все окружение. В таких случаях говорят, что человек из-за своих неудач зол на весь мир. Признаком невротической агрессии в тесте «Несуществующее животное» служит сочетание невротических и агрессивных проявлений.

Штриховка с сильным нажимом говорит о высокой тревожности и эмоциональной напряженности. Особая тщательность штриховки позволяет предположить, что человек отличается высоким уровнем ригидности. Тщательно подчеркнутый контур - свидетельство высокого уровня контроля. Показателем хорошего контроля принято считать также изображение длинной шеи. Следовательно, невротическая симптоматика не должна быть особенно заметна в поведении человека, так как на уровне внешних проявлений она тормозится, благодаря повышенному самоконтролю.

Показатели типично невротической тематики: эмоционально неприятное место жизни - болото (также трактуется указание на то, что животное живет в грязи, в тине). Упоминание неприятной пищи – червей (аналогично трактуется питание слизняками, мусором и т.п.).

И, наконец, для невротического состояния типичны определенные виды страхов - невротические страхи. К ним относятся, в частности, страх перед мелкими животными (насекомыми, мышами и т.п.) и боязнь змей. Наличие таких страхов может проявиться при ответе на вопрос, чего животное боится или при описании его врагов.

Например, если весь рисунок закрашен ровным серым тоном, а отдельные части рисунка стерты и переделаны, то это признаки высокой тревоги. Наблюдается стремление защититься от возможной угрозы (шипы на теле и на хвосте). Грубое искажение формы глаз - один из показателей невротизации. Описание такого способа питания, как высасывание крови жертв, часто встречается у людей, склонных к невротической агрессии.

Признаки высокой агрессивности (повышенная агрессия):

1. Острые детали: Много рогов, шипов, когтей, зубов, острых ушей, щупалец, клювов.
2. Агрессивный взгляд: Большие, злобные глаза, хищная форма морды.
3. Наличие оружия: Клинки, копьё, ядовитые жала.
4. Положение тела: Нападение, угроза, готовность к бою.
5. Название: Грубые, резкие, с угрожающими или хищными корнями.

Признаки средней агрессивности:

1. Смешанные черты: Сочетание острых и мягких деталей, возможно, защита (щит) как попытка контролировать агрессию.
2. Рационализация: Название может быть научно-подобным («фатолетиус»), что говорит о попытке осмыслить или сдержать эмоции.

Признаки низкой агрессивности/уравновешенности:

1. Плавные линии: Округлые формы, мягкие контуры, отсутствие агрессивных деталей.
2. Защитные элементы: Щиты, панцири, но без явной агрессивности.
3. Добродушные детали: Перья (кроме агрессивных), мягкая шерсть, милые черты.
4. Название: Инфантильное («кус-кус»), игровое, позитивное, описывающее полезные функции («мухожер»).

Важно: Интерпретация всегда комплексная. Один признак ничего не значит, важна общая картина рисунка и название животного.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования агрессивного поведения подростков

Таблица 2.1 – Исследование агрессивного поведения подростков по методике «Опросник агрессивности Басса-Дарки»

№ п/п	Количество набранных баллов по соответствующим формам агрессии								Индекс	
	ФА	КА	РАЗ	НЕГ.	ОБИД.	ПОДОЗР.	ВА	ВИНА	ИА	ИВ
1	7	6	5	3	5	6	7	5	6.33	5.5
2	5	6	3	3	5	9	5	2	4.33	7
3	5	3	3	2	8	9	5	2	4.33	8.8
4	5	4	4	3	8	7	5	3	4.66	7.5
5	7	5	3	2	8	6	3	4	4.33	7
6	6	3	5	3	8	6	5	4	5.33	7
7	5	5	4	3	4	8	5	7	4.67	6
8	7	3	6	2	7	5	4	2	5.67	6
9	10	6	6	3	8	8	7	3	7.67	6
10	3	6	4	3	8	6	4	5	3.67	7
11	4	3	4	4	5	7	3	3	3.67	6
12	5	3	4	4	5	6	2	4	3.67	5.5
13	8	4	7	4	10	7	5	6	6.67	8.5
14	1	2	2	4	5	8	3	8	2	6.5
15	4	4	5	3	5	8	3	3	4	6.5
16	5	3	6	3	8	5	5	3	5.33	6.5
Итог	Агрессивность: высокая у 6 (38%) подростков; средняя у 9 (56%) подростков; низкая у 1 (6%) подростков.									
	Враждебность Высокая у 16 (100%) у подростков									

Таблица 2.2 – Оценка уровня агрессивного поведения подростков по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут

№ п/п	ВА	ФА	ПА	ЭА	СА	Сумма баллов
1	5	6	5	3	7	26(В)
2	7	4	8	3	6	28(В)
3	8	3	5	5	6	27(В)
4	7	4	6	6	5	28(В)
5	9	5	4	4	7	29(В)
6	8	3	6	5	6	28(В)
7	7	5	5	4	5	26(В)
8	5	3	4	5	7	24(С)
9	4	4	4	4	3	19(С)
10	7	6	7	5	5	30(В)
11	8	3	4	6	6	27(В)
12	5	4	8	4	5	26(В)
13	8	3	6	3	5	26(В)
14	4	4	3	2	4	17(С)
15	6	2	6	3	3	20(С)
16	5	3	4	4	2	18(С)
Итог: Высокая	87%	25%	69%	38%	75%	
Средняя	13%	69%	31%	56%	19%	
Низкая	0%	6%	0%	6%	6%	
Примечание: В-высокая степень более 25 баллов; С-средний уровень от 11 до 24 баллов; Н-низкая степень от 0 до 10.						

Таблица 2.3 – Результат исследования агрессивного поведения подростков по проективной методике "Несуществующее животное" М.З. Дукаревич

Количество испытуемых	Количество деталей в рисунке	Уровень агрессии
1	4	средний
2	6	высокий
3	3	средний
4	7	высокий
5	8	высокий
6	6	высокий
7	3	средний
8	6	высокий
9	3	средний
10	7	высокий
11	7	высокий
12	6	высокий
13	4	средний
14	2	низкий
15	7	высокий
16	5	высокий
<p>Итог уровня агрессивности подростков: Высокий- 10(63%); Средний-5(31%); Низкий- 1(6%).</p>		
<p>Примечание: количество используемых деталей в рисунке указывающие на агрессивные поведения: - низкий уровень - от 0 до 2; - средний- от 3 до 4; - высокий – от 5 и более.</p>		

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков

Целевая группа: подростки 12-16 лет с выявленным высоким или средним уровнем агрессии.

Форма проведения: групповые занятия (до 16 человек).

Методы: арт-терапия (рисование, коллаж), игровые и ролевые, дискуссия, рефлексия, саморегуляция, релаксация.

Частота: 3 раза в неделю, продолжительность – 60 минут.

Продолжительность программы: 4 недели (12 занятий).

Занятие 1. Знакомство, правила работы в группе.

Цель:

1. Познакомить подростков с темой курса занятий.
2. Изучить виды агрессивного поведения.
3. Принять правила проведения занятий.

Материалы: тетради, ручки, листы для записи, музыка для релаксации (звуки природы).

Форма проведения: мини-лекция, тренинг. Включает в себя:

2. Организационный момент: знакомство с группой. Вводное слово ведущего. Обсуждение актуальности темы.

3. Основная часть: знакомство с целями курса занятий. Агрессия и ее проявления в современном обществе. Принятие и обсуждение правил групповой работы. Упражнения, настраивающие подростков на активную работу в группе и сотрудничество.

4. Практика: упражнения: «Я лучше всех умею делать...», «Представление...», «Свободный микрофон...»..

5. Анализ занятия: вопросы для обсуждения. Выбор ритуала прощания. Договариваемся вести дневник настроения.

6. Ритуал прощание. Свободный микрофон и аплодисменты.

Ход работы:

1. Организационный момент: знакомство с группой Упражнение

«Представление» (5-7 мин) Каждый участник должен представиться и назвать свое имя, знак зодиака, год по китайскому календарю, любимое блюдо, любимое занятие. Психолог знакомит участников занятий с особенностями занятий (8-10 мин):

– Здравствуйте. Сегодня мы начинаем серию занятий, которые помогут нам стать более эмоционально зрелыми личностями. Будем учиться контролировать свой гнев и эмоции. На занятиях мы будем отличать одобряемое в обществе поведение, от выходящего за рамки общественных норм. Наша задача найти границу между напористостью, целеустремленностью и неприкрытой агрессивностью. Обучиться наиболее рациональному способу реагирования на агрессию в свой адрес.

Вопросы по теме:

- случилось ли вам быть в роли человека, против которого проявляют агрессию?
- чем закончилась ситуация?
- что вы посоветуете тому, кто окажется на вашем месте?
- нужно ли изучать способы противостояния агрессии?

Основная часть:

1. Мы часто сталкиваемся с агрессией. Иногда это плохое настроение других людей, иногда наше внутреннее состояние, так давайте разберем, как люди проявляют агрессию.

– Возьмите ручки и бумагу, разбейтесь на две группы и напишите, с какими видами агрессии вы сталкивались? В каких действиях проявлялась агрессия по отношению к вам? (5-7 мин) Принятия правил групповой работы (5-7 мин) 5 На первых занятиях важно добиться группового доверия, желания рассуждать и делиться мыслями с окружающими.

– Давайте обсудим правила работы в группе. Мы будем делиться мыслями и чувствами, поэтому важно не ранить того, кто рядом, неосторожным высказыванием или критикой. Примерные правила: активная работа; здесь и сейчас; внимание – говорящему; право на свое мнение; недопустимость насмешек.

Игра «Я лучше всех умею делать...» (7-10 мин)

Цель игры: Исполнять правила работы в режиме тренинга и участвовать в обсуждении. Участники по кругу, не повторяясь должны закончить предложение «Я лучше всех умею делать...». В случае повторения или заминки участник выбывает.

Анализ занятия (3-4 мин):

Вопросы ведущего:

- трудно ли было расслабиться и отдаться игре?

– что сложнее играть или участвовать в обсуждении, что интереснее? Чем? Почему? Как вы считаете, у вас получилось исполнять правила?

– сейчас я включу музыку природы (включается музыка для релаксации) (3-5 мин). Я хочу, чтобы вы слышали, как поют птицы, журчит ручей. Ощутите себя маленькой частью такого большого, живого и постоянно меняющегося мира. В котором все изменяется и развивается по высшим законам вселенной. Этот мир гармоничен, в нем нет ничего лишнего. Даже такая маленькая частичка, как листочек на ветке является великой ценностью. Берегите себя и тех, кто рядом.

Теперь, давайте будем фиксировать изменения в настроении и заполнять дневник эмоций. В вашем распоряжении карандаши и бумага, нарисуйте рожицу соответствующую вашему настроению. (5-6 мин) Свободный микрофон (4 мин) Передаем по кругу микрофон, каждый желающий может высказать свое мнение о занятии. Давайте договоримся, что каждое занятие мы будем прощаться выступлением в свободный микрофон и аплодисментами друг другу.

Занятие 2. Способы преодоления агрессивности. Агрессивное поведение и его последствия.

Цель:

1. Формирование положительной установки к общепринятым нормам поведения.
2. Дать представление о агрессии и нормы поведения подростков.
3. Понятие стереотипов поведения.

Материалы: ручки, тетради, листы для записи.

Форма проведения: дискуссия, тренинг, тестирование. Включает в себя:

1. Организационный момент: приветствие. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.
2. Основная часть: Причины и последствия агрессивного поведения.

Упражнения на формирование понятий уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Конструктивная роль агрессии. Установка на общепринятые нормы поведения. Обдуманый выбор достойного поведения в различных жизненных ситуациях;

3. Практика: упражнения: «Холодный суп...», «Стереотипы...», «Властелин своего гнева», притча о змее. Дискуссии на тему: «Нужна ли агрессия?», «Ответственность».

4. Анализ занятия: вопросы для обсуждения. Оценка занятия каждым участником.

5. Ритуал прощания. Тест «Оценка уровня конфликтности».

Ход работы:

1. Организационный момент:

- здравствуйте, давайте в качестве приветствия каждый назовет свое имя, а следующий по кругу добавит какое-нибудь хорошее прилагательное. Например, 1 участник: «Лена» – 2 участник: «Леночка Красивая»;

– давайте заполним дневник настроения;

– на занятии мы будем разбираться, почему люди поступают агрессивно, так ли это необходимо.

2. Основная часть:

1. Формирование положительной установки к общепринятым нормам поведения.

Давайте разделимся на две группы. Возьмите листы бумаги и ручки, напишите коллективные ответы на следующие вопросы:

1. С какого возраста наступает уголовная ответственность?

2. Какое наказание ждет человека, оскорбившего другого словами?

3. Если избивать человека группой, будет ли за это наказание?

4. Мальчик забрал у девочки портфель и выбросил в мусорный контейнер, чем является такое поведение: кражей или оскорблением?

Рефлексия:

1. Трудно ли было отвечать на вопросы?

2. Случалось ли вам совершать противоправные действия? Какой вариант оправдания вы себе придумывали?

3. Понимали ли вы, что ваши действия противоправны?

2. Причины психологические и агрессивного поведения. Давайте разберемся, что происходит с человеком, почему он готов вести себя неприемлемым для общества образом? Какие виды неприемлемого для общества поведения вы знаете? Напишите. (наркомания, алкоголизм, бродяжничество, сектантство, проституция и т.д.). Почему эти способы поведения называют неприемлемыми, чем они отличаются от противоправных? Давайте поговорим об агрессии глобального уровня. Агрессия может существовать не только между двумя людьми, а также между странами, религиями, политическими взглядами и т.д.

Упражнение «Стереотипы».

Цель упражнения: Научить участников отличать собственное мнение от стереотипного, навязанного.

Возьмите тетради и запишите те стереотипы, которые вам навязывает общество. Пример: «Женщина за рулем...», «Самый лучший стиральный порошок...», «В Греции все есть...», «Каждая нормальная девушка должна выйти замуж».

Называйте стереотип и скажите, правда ли это?

Назовите примеры опровержения?

Можно верить словам не проверив?

Нужно ли сопротивляться, когда нам что-либо навязывают?

Давайте договоримся, что любое утверждение нужно проверить, а любые отношения начинать с добрыми намереньями.

3. Формирование понятий уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.

Цель: Анализ вариантов поведения с точки зрения уверенности – агрессивности.

Упражнение «Холодный суп». Это упражнение проводится после краткой теоретической части, во время которой тренер объясняет значение терминов «уверенный (ассертивный)», «неуверенный (пассивный)», «агрессивный», «манипулятивный». Тренер предлагает для обсуждения следующую ситуацию: Вас попросили обсудить деловые вопросы с важным клиентом, и вы пригласили его в дорогой ресторан. И ваш клиент, и вы заказали себе первое блюдо. Суп оказался холодным. Клиента пригласили вы, значит, вы являетесь хозяином и чувствуете, что должны что-то предпринять. Каждый участник получает карточку, на которой написана возможная реакция на создавшееся положение. Участникам предлагается причислить доставшиеся им карточки к определенному поведению и обосновать свое решение. Группа может задавать вопросы каждому участнику и обсуждать его выбор. Содержание карточек:

1. Спросите официанта: «Этот суп подается холодным?»
2. Отставьте тарелку в сторону.
3. Встаньте и покиньте заведение.
4. Громко, так, чтобы это услышали и официант, и другие посетители, произнесите: «Это последний раз, когда я сюда кого-то привожу!»
5. Скажите официанту: «Я хотел бы поговорить с менеджером».
6. Скажите официанту: «Суп отвратителен. Унесите его и немедленно подайте нам что-нибудь более съедобное».
7. Спросите официанта: «Милейший, а что случилось с вашей электроплитой?»
8. Сделайте вид, что все в порядке, и ешьте суп.
9. Скажите официанту: «Этот суп холодный. Пожалуйста, замените его».

10. Скажите официанту, что вы хотели бы вычесть стоимость супа из счета. 11. Спросите у вашего клиента, не желает ли он пожаловаться.

12. Когда официант придет убирать тарелки, скажите: «Извините меня, но я боюсь, что мы не смогли доесть суп. На вкус он не плох, но он был не очень теплым — совершенно холодным, я имею в виду!»

Во время общего обсуждения анализируются варианты уверенного поведения и примеры из собственной жизни, когда участники смогли использовать данный вариант.

4. Конструктивная роль агрессии, альтернативные способы поведения.

Элемент самопознания: тест «Оценка уровня конфликтности». Я предлагаю вам узнать о себе побольше, заполнить тест и подсчитать баллы. Агрессивное поведение иногда нам необходимо. Я не призываю вас отказаться от агрессивного стиля поведения совсем, я предлагаю обдуманый выбор достойного поведения в различных жизненных ситуациях. Давайте перечислим ситуации, когда агрессивное поведение не мешает, а даже поможет.

Притча о змее.

Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями.

Давайте обсудим:

- Какой вывод можно сделать из этой притчи?
- Зачем нужна агрессия и когда?

Вывод: Агрессия нужна для защиты и умения постоять за свою честь и за честь других перед агрессивным врагом.

Запись в тетрадях: Конструктивная агрессия направлена на самозащиту себя и других, на завоевание независимости и свободы. Деструктивная агрессия направлена на насилие, жестокость, ненависть и злобу. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

1. Анализ занятия:

Вопросы для обсуждения:

- В какой форме чаще проявляется ваша агрессия?
- Как вы с ней справляетесь? Как теперь вы будете относиться к агрессивному человеку?

Вывод: Понимание и самостоятельный вывод, что агрессивное поведение – свидетельство неуверенности человека в своей правоте.

2. Ритуал прощания: Свободный микрофон и аплодисменты.

Занятие 3. Внутреннее равновесие.

Цель:

1. Формирование собственного отношения к проблеме.

2. Выработка приемлемого способа разрядки негативных эмоций.

Материалы: тетради, ручки, музыка для релаксации (звуки природы), фонтан, светильники, листы для рисования, карандаши.

Форма проведения: дискуссия, тренинг, аутотренинг, тестирование. Включает в себя:

1. Организационный момент: приветствие. Повторение предыдущей темы. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.

2. Основная часть: упражнения, которые позволяют проработать тему страхов и опасений, связанных с ближайшим будущим. Преодолеть запрет на обсуждение обид и страхов. Отличать понятия самообвинение и самокритика. Борьба со стрессом. Работа со страхом. Дискуссия.

3. Практика: упражнения: «Я обижаюсь, когда...», «Мне страшно, когда...», «Откровенно говоря...», релаксация и аутотренинг. Дискуссия на тему: «применение таблеток, алкоголя и наркотиков в борьбе со стрессом». Тест «Уровень тревожности».

4. Анализ занятия: Вопросы для обсуждения.

5. Ритуал прощания.

Ход работы:

1. Организационный момент:

Здравствуй ...(имена всех по кругу), здравствуй солнце, здравствуй день! Как у вас настроение? Давайте мы его нарисуем в дневнике.

– на занятии мы поговорим о тех вещах, которые делают нас несчастными, заставляют переживать и злиться на других и самого себя. Речь пойдет о гневе, обидах, страхе, злости;

2. Основная часть:

Участникам занятий раздаются карточки, на которых с одной стороны написано предложение, с другой – его продолжение. Предлагается объединить. Можно разделить участников на небольшие группы по 2-4 человека, каждой группе дать по одной карточке. Ребята должны найти как можно больше разных объяснений каждой из фраз. Например, на одной стороне карточки написано: «Мне страшно, когда...», на другой:

«...Я знакомлюсь с новыми людьми». Объяснение: человек не уверен, как к нему отнесутся в первый момент знакомства, или человек не знает, как вести себя в новой ситуации.

Цель упражнения помочь участникам перейти от сосредоточенности на страхе к пониманию его источников.

1. Бывает ли в вашей жизни подобные страхи, сомнения?
2. Как вы относитесь к себе в такие моменты?
3. Подбадриваете, ругаете, стараетесь справиться с ситуацией или впадаете в отчаянье?

Упражнения позволяющие проработать тему обиды, страха. Подростки зачитывают предложения «Я обижаюсь, когда...».

Ведущий спрашивает: «У кого подобная ситуация тоже вызывает обиду?» Делается вывод, что названные ситуации обидны для большинства людей и нужно помнить об этом, чтобы не обижать других.

Ведущий просит ребят сформулировать понятие обида:

- Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые?
- Как мы реагируем на обиды?
- Проигрывание реакций разных людей на обиду?

Раздаются листочки с названием поведения обиженного (уверенное, неуверенное, грубое, безразличное, трусливое, справедливое), не называя своего поведения, обыграть, а все отгадывают, какой была реакция обиженного.

Обсуждение того, что чувствует обидчик на различные реакции обиженного:

- Какая реакция была убедительна?
- Как нужно реагировать на обиду?
- Нужно ли копить обиды?

Подводится итог бесполезности накопления обид.

Рисуем обиду. (Чем похожи рисунки? Почему?) Что делать с обидами? (рвем листочки и выбрасываем). Как быть с нашими обидами в жизни? (прощать) Как относиться к обидчику? (прощать)

Делается вывод о том, что обиды копить бессмысленно! Обиды можно мысленно пускать на ветер или по воде и представлять, как она исчезает. Можно надуть шарик и отпускать в небо.

Давайте представим, что обида в правой руке, а в левой прощение. Закроем глаза и медленно соединим руки. Теперь посмотрим на нашу крохотную обиду на ладошке.

Подуем, пусть летит по ветру. Помашите ей рукой. Элемент самопознания: Тест «Уровень тревожности». Дискуссия: – Сегодня мы обсуждаем тему: как бороться с внутренними врагами. Иногда люди используют различные психотропные средства.

Знаете ли вы, что курение, алкоголизм и наркомания – являются разновидностью самоубийства. Эти заболевания даже лечатся в одной клинике. Почему? Как вы думаете? Правда ли, что эти вещества могут помочь почувствовать себя лучше? Анализ занятия. Вспомнить рисунки обид всех участников и подумать: можно ли говорить, что какие-то из них правильные, а какие-то нет? Почему?

Сможете ли вы после нашего занятия правильно реагировать на обиды и быть менее обидчивыми?

Оцените свою обидчивость в баллах от 0 до 5. Покажите на пальцах.

3. Релаксация:

Сейчас я включу музыку природы (включается музыка для релаксации, фонтан, светильники). Сосредоточьтесь на желтом свете, смотрите внимательно, внимательно. Как легко и свободно перемещаются частички света. Как легко и свободно не сопротивляясь течению вверх-вниз, вверх-вниз. Как здорово, ни о чем не тревожась скользить, как на качелях, вверх-вниз. Все как в жизни, где-то нас подбрасывает, подталкивает течение, и мы на плаву. А иногда падаем, чтобы подняться вновь и почувствовать вкус победы. Ощутите счастье, ведь у каждого из вас есть самый ценный и любимый человек на свете. Тот, ради кого вы сделаете все, чтобы он был всегда весел, здоров, умен, счастлив, любим. Не жалейте сил и времени, ведь человек, который так нуждается в любви и заботе – ты сам. Берегите себя и тех, кто рядом.

Теперь, давайте будем фиксировать изменения в настроении в дневнике эмоций. Меняется ваше настроение после релаксации? Задание. Понаблюдайте за окружающими (и за собой): на что чаще всего обижаются окружающие вас люди, – и подумайте почему.

4. Ритуал прощания. Свободный микрофон и аплодисменты.

Занятие 4. Язык тела.

Цель:

1. Научиться понимать язык тела.
2. Познание человеком себя, своих физических возможностей, способов снятия физического напряжения.

Материалы: тетради, карандаши, листы для записи.

Форма проведения: дискуссия, тренинг, ролевые игры, мини-лекция. Включают в себя:

1. Организационный момент: приветствие. Повторение предыдущей темы. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.

2. Основная часть: язык поз и жестов. Уверенность и неуверенность. Способы снятия напряжения. Дыхание – как потребность организма. Условия для тренировки дыхания. Возможности для оздоровления души и тела. Дыхательные тренировки. Массаж и самомассаж биоактивных точек.

3. Практика: упражнения: «Выбираем позу», «Муха», «Воздушный шар», «Лимон», релаксация и аутотренинг. Дискуссия на тему: «Тело – храм души».

4. Анализ занятия: вопросы для обсуждения.

5. Ритуал прощания. задание на дом.

Ход работы:

1. Организационный момент: здравствуйте, передайте по кругу улыбку. Давайте вспомним, о чем говорили на прошлом занятии. Применяете знания на практике? Возьмите тетрадки и заполним дневники настроения.

Наше тело является индикатором нашего поведения, настроения и уверенности в себе. На занятии мы будем выполнять упражнения, которые позволяют понять позу человека, и прочувствовать уверенность на уровне собственного тела.

2. Основная часть: Группа делится на мини-группы по три-четыре человека. Им предлагается представить: они только что были вызваны к начальнику или приглашены на собеседование (можно предложить и другой вариант). Упражнение выполняется по очереди. Сначала непосредственный участник будет сидя демонстрировать с помощью невербальных знаков неуверенное, затем – агрессивное поведение. Коллеги могут включаться в работу, предлагая дополнительные способы невербального поведения, при помощи которых можно выразить пассивность или агрессивность. После этого тот же участник должен принять обычную позу – такую, которая была бы для него естественной в подобной ситуации, – и получить от группы обратную связь о том, как воспринимается такая поза. Наконец, при помощи других членов группы участник (сидя) постарается принять такую позу, которая выглядит в его исполнении максимально открытой, комфортной для него и уверенной. 12 Каждый член мини-группы проходит все четыре описанные стадии. А затем все повторяется снова, только теперь – стоя. Основной пафос упражнения в том, чтобы нащупать свободную, уверенную, открытую позу, которую можно было бы принимать независимо от сложности ситуации. При обсуждении подвести подростков к выводу о том, что заботиться о своем теле необходимо. Мини-лекция «Спорт – это способ снятия напряжения». Растяжки, силовые тренировки, дыхание – это потребность организма. Если мы испытываем стресс – то тело напряжено

и склонно к болезням. Возможности для оздоровления – это гигиена и умеренная физическая нагрузка, дыхательные упражнения, йога, дыхание на уроках ритмики или в спортзале.

Вопросы для обсуждения:

- Вы замечали, что после спортивных упражнений, танцев, бега чувствуешь усталость, и все проблемы уходят на второй план?
- Какая физическая нагрузка помогает лично тебе?
- Будете ли вы теперь заниматься спортом не только для тела, но и для души?
- Почему говорят «Тело храм души»?

Упражнение «Муха»

Цель упражнения: снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель упражнения: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

3. Анализ занятия: Если вы испытываете сильное эмоциональное напряжение – стресс, как вы боретесь с таким состоянием? (бить грушу, подушку, рвать бумагу, делать гимнастику для глаз, самомассаж, упражнения для мимических мышц). Хорошо снимает напряжение бег и просто физическая нагрузка. Как вы думаете, что происходит с человеком, когда он слишком долго не может избавиться от напряжения? (заболевает) 4.

Ритуал прощания: Свободный микрофон и аплодисменты.

Занятие 5. Эмоциональность и чувствительность.

Цель:

1. Изучить виды и роль эмоций в жизни человека.
2. Различные способы выражения эмоций и чувств.
3. Обучение приемлемым способом разрядки гнева и агрессивности. Материалы: тетради, карандаши, листы для записи.

Форма проведения: дискуссия, тренинг, тестирование. Включает в себя:

1. Организационный момент: приветствие. Повторение материала, изученного на прошлом занятии. Проверка домашнего задания. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.
2. Основная часть: обсуждение роли эмоций в жизни человека. Эмоциональная устойчивость. Способы выражения эмоций и чувств. Борьба со стрессом. Развитие 12 семантических движений.
3. Практика: упражнения: «Угадай эмоцию», «Назови эмоцию», «Мимическая гимнастика», «Маятник», «Дыхание для настроения», релаксация. Дискуссии на тему: «Как улучшить настроение». Тест: «Угрожает ли вам нервный срыв?»
4. Методы релаксации. Техника интонирования. Упражнения помогающие вызывать положительные эмоции.
5. Анализ занятия: вопросы для обсуждения. Оценка занятия каждым участником.
6. Ритуал прощания. Задание на дом.

Ход работы:

1. Организационный момент: приветствие. Игра «Передай по кругу». Участники передают по кругу улыбку, постукивание по плечу и т.д.

– Давайте настроимся на работу и заполним дневники настроения. Что вы помните с прошлого занятия? На занятии мы поговорим об эмоциях и переживаниях, поучимся узнавать эмоции, выражать мимикой лица эмоции. 2. Основная часть: Психолог предлагает назвать положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.). – Давайте запомним: положительные эмоции помогают нам бороться с плохим настроением, отчаянием.

– Как еще можно побороть свои плохие эмоции? (Досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать чем-то хорошим, написать на бумаге и разорвать, самомассаж ног, упражнения для глаз)

Игра «Угадай эмоцию».

Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

Игра «Назови эмоцию».

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению. Эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

Игра «Изобрази эмоцию».

Всем участникам раздаются карточки, на каждой написана эмоция, которую нужно изобразить без слов, – через мимику, жест, интонацию, позу и т. д, остальные угадывают, какая эмоция изображалась. На карточках написаны эмоции: радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др. Релаксационное упражнение и направленное воображение.

Сели поудобней, расслабились, закрыли глаза, глубоко вдохнули 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда он вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите ему все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать. Теперь, когда вы смогли постоять за себя, больше не возвращайтесь к этому случаю.

После упражнения обмен мнениями.

- Какая была ситуация?
- Трудно ли было представить свои ощущения?
- Менялись ли ваши ощущения?
- Трудно ли забыть, отпустить ситуацию, обесценить?

Самопознание: тест: «Угрожает ли вам нервный срыв?».

3. Анализ занятия: домашнее задание: составить список всех людей, обидевших вас и тех, кого обидели вы. Зачитать, представляя человека и прощая. Как только почувствовали, что простили – уничтожьте листок.

4. Ритуал прощания: свободный микрофон и аплодисменты.

Занятие 6. Развитие качеств личности, необходимых для эффективного общения. Эмпатия.

Цель:

1. Развитие умения слушать и сопереживать собеседнику;
2. Формирование представления о человеке как об уникальной ценности;
3. Развитие самопознания.

Материалы: тетради, листы для записи, карточки для игры «зубы и мясо». Форма проведения: дискуссия, тренинг. Включает в себя:

1. Организационный момент: приветствие. Повторение предыдущей темы. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.
2. Основная часть: развитие умения слушать и сопереживать собеседнику. Формирование представления о человеке как об уникальной ценности. Диагностика способности к эмпатии. Развитие эмпатии, как средства контроля над агрессией. Развитие умения сообщать о недовольстве, не обижая партнера.
3. Практика: упражнения: «Зубы и мясо», «Откровенно говоря, ты мне нравишься...». Дискуссия на тему: «Самое – самое ценное». «Молитва: Я – это я, а ты это ты».
4. Анализ занятия: вопросы для обсуждения.
5. Ритуал прощания.

Ход работы:

1. Организационный момент: здравствуйте, сегодняшнее занятие я предлагаю начать с игры «Зоопарк». Каждый участник по кругу называет себя каким-нибудь животным, все запоминают. Я начну, кого я назову тот следующий: «Панда, панда (два хлопка) – лев (хлопок по коленкам), Лев, лев – крокодил». Предлагаю заполнить дневник настроения. Давайте поговорим о таком ценном качестве, как эмпатия. Эмпатия – это умение сопереживать, понимать собеседника, поддерживать. Эмпатия – это не значит не иметь своего мнения, это умение показать человеку, что ты его понимаешь и сочувствуешь.

2. Основная часть: Дискуссия «Самое-самое» Психолог предлагает ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Затем дети зачитывают, а психолог записывает на доске. Затем идет обсуждение каждого пункта. Нужно подвести участников занятий к тому, что самое важное и ценное в жизни человека – это сам человек. Каждый человек не повторим, и представляет ценность. Любить себя – это и признавать право на любовь других людей к самим себе. 14 Обычно подростки перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др. Психолог, комментируя каждое перечисление, просит каждого ответить на вопрос о себе самом:

– Почему для меня главное здоровье? (я смогу жить долго)

– Чем мне дороги друзья (родители)? (они любят меня)

– Почему я так дорожу? (я смогу общаться и получать поддержку)

Затем приходим к выводу, что все это нужно мне, а значит, я самый важный и ценный для себя. Однако это не значит, что нужно себя противопоставлять другим

людям. Человек должен любить себя и принимать то, что не только он, но и каждый человек «самоценен». Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

– Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

– Если самооценка у человека низкая, то он часто попадает в ситуации, которые мы называем: беспомощность, бессилие и одиночество.

Игра «Зубы и мясо».

Из определений на доске: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Подростку предлагается выбрать качества, которых не хватает им, и записать в столбик - себе, а в другой записать те качества, которых не хватает им в окружающих людях (другим). После того, как задание выполнено психолог сообщает, что определения: упорный, волевой, целеустремленный – характеризуют сильные стороны человека (условно можно обозначить, как «зубы»), а характеризующие доброту и мягкость человека (условно можно обозначить, как «мясо»). При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя волевые качества – «зубы», а другим предлагает быть «мясом». Обсудить, почему большинство считает, что им не хватает сильных качеств, а в других они видят мало доброты?

Обсуждение:

– Какого человека мы называем «сильной личностью»? (уверенный, твердый, спокойный, справедливый).

– Что значит быть уверенным человеком? (спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнением других).

– Какое поведение мы называем неуверенным? (беспокойное, запуганное, нерешительное).

– Какое поведение можно назвать агрессивным? (оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других).

– Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (это получение уверенности за счет унижения других)

Молитва: Я – это я, а ты – это ты. Я пришел в этот мир – быть счастливым И не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. А ты пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Потому, что ты – это ты, а я – это я.

3. Анализ занятия: как вы объясните молитву, о чем она говорит?

Тяжело ли вам понять человека, если он не такой как вы?

4. Ритуал прощания: Свободный микрофон и аплодисменты.

Занятие 7. Толерантность.

Цель:

1. Формирование у подростков представлений о таких нравственных категориях как терпимость, добро, милосердие, гуманизм;
2. Формирование у воспитанников терпимого отношения к представителям другой национальности, социальной группы.

Материалы: тетради, карандаши, листы для записи.

Форма проведения: тренинг, проблемные вопросы и задания. Включает в себя:

1. Организационный момент: Приветствие. Повторение предыдущей темы. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.
2. Основная часть: Толерантность. Право на индивидуальность и личное мнение. Ценности и чувства других людей. Терпимость к поступкам и личному мнению оппонента. Придание субъективной ценности себе и другому. Будем внимательны и доброжелательны к людям.
3. Практика: Упражнения: «Ценности», «Поставь балл эмоции», «Ослиная шкура». Упражнение-рассуждение: «Упражнение толерантности».
4. Анализ занятия: Вопросы для обсуждения.
5. Ритуал прощания. Задание на дом.

Ход работы:

1. Организационный момент: здравствуйте, как настроение? Предлагаю начать занятие с заполнения дневников настроения и повторения, изученного на прошлом занятии.

Игра «Передай по кругу».

Участники передают по кругу улыбку, постукивание по плечу и т.д.

– Сделав добро, человек сам становится лучше, чище, светлее. Если мы будем внимательны к любому человеку, с которым вступаем во взаимоотношения, будь то случайный попутчик, бродяга или друг, это и будет проявление доброты.

2. Основная часть:

Упражнение «Уроки толерантности».

Представьте себе наш мир стал похож на корабль. На верхней палубе самые лучшие люди. Они молоды, успешны, здоровы, богаты и красивы. А в трюме вся чернь они старые и дряхлые, алкоголики и наркоманы, бомжи. Отдыхают и гуляют жители верхней палубы корабля, и только одно омрачает их существование – это те моменты, когда жители трюма, грязные и дурно пахнущие, заходят к ним воды набрать. И вот

однажды они посоветовались и решили не пускать никого с нижних палуб к себе. Вот пришли жители нижних палуб за водой, а их не пускают. На дверях стоит охранник. Как не просили, не умоляли, не объясняли – ничего не добились. Ушли жители трюма к себе, а пить хочется и человек долго без воды не проживет.

Вопросы для обсуждения:

- Почему жители верхней палубы отказались помочь?
- Как бы вы поступили в этом случае? Как вы обычно поступаете, если видите, что человеку нужна помощь?
- Нужно ли помогать больному человеку, бомжу? А если он другой, чем вы, национальности?
- Как вы думаете, о чем не задумываются жители верхней палубы?

А наша история закончилась тем, что жители нижней палубы прорубили дырочку в днище, чтобы воды набрать и на этом история закончилась.

- Что случилось с кораблем?
- Хотели ли вы стать пассажиром такого корабля? Иногда мы нетерпимы к самым близким людям и проявляем бурю неуправляемых эмоций, что приводит к ссорам и скандалам.

Давайте разберемся, какие эмоции неуместны при общении.

Упражнение «Поставь балл эмоции».

Всем участникам раздаются бланки с перечисленными эмоциями (положительными и отрицательными) и предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Затем идет обсуждение:

- Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими.
- Как этому научиться? После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают в тетрадях.
- Записать в тетрадях: владеть эмоциями – это:
 1. Уважать права других.
 2. Проявлять терпимость к чужому мнению.
 3. Не причинять вреда и насилия.
 4. Мириться с чужим мнением.
 5. Не возвышать самого себя над другими.
 6. Уметь слушать. Анализ занятия.

- Что для вас было новым на занятии?
- Что было уже известно?
- Оцените в баллах занятие (выкидываем пальцы).

– Сейчас я включу музыку природы (включается музыка для релаксации). Я хочу, чтобы вы услышали, как поют птицы, журчит ручей. Ощутите себя частью такого большого, живого и гармоничного мира. Повторяйте потихонечку, еле слышно, просто шевеля губами: «Я верю, что пришел в этот мир, чтобы быть счастливым». Представьте огромную вазу счастья, у вас так много счастья, что вы раздаете его вашим родным и близким, знакомым и просто тем, кто встречается случайно. Вы не боитесь раздать все. Ведь именно вы являетесь источником счастья. Именно вы делаете счастливыми людей, отдавая им хорошее настроение, понимание, тепло, терпение. Берегите себя и тех, кто рядом. Теперь, давайте будем фиксировать изменения в настроении и заполнять дневник эмоций.

3. Ритуал прощания: свободный микрофон и аплодисменты.

Занятие 8. Общительность и коммуникабельность.

Цель:

1. Развитие коммуникативной компетентности;
2. Развитие умения слушать и слышать других людей;
3. Обучение конструктивным способам выхода из конфликтной ситуации.

Материалы: тетради, карандаши, листы для записи.

Форма проведения: дискуссия, тренинг. Включает в себя:

1. Организационный момент: приветствие. Повторение предыдущей темы. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.

2. Основная часть: общительность и коммуникабельность. Барьеры в общении. Обучение социально-приемлемому способу взаимодействия с окружающими. Развитие коммуникативной компетентности. Принципы межличностного взаимодействия. Обучение конструктивным способам выхода из конфликтной ситуации. Развитие умения слушать и слышать других людей.

3. Практика: упражнения: «Беседа», «Разожми кулак», «Толкалки без слов», «Элементы айкидо». Дискуссия: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов строят стены».

4. Анализ занятия: вопросы для обсуждения. Оценка занятия каждым участником.

5. Ритуал прощания.

Ход работы:

1. Организационный момент:

– Добрый день (имя), добрый день (имя), добрый день солнце, добрый день Земля, добрый день все!

– Давайте заполним дневник настроения и вспомним, что проходили на предыдущем занятии. Как вы использовали полученные знания?

– Сегодня мы будем учиться общаться. Вы все слышали модное сегодня слово «коммуникабельность». Как думаете, что оно означает? Почему правильно доносить информацию до слушателя так важно?

2. Основная часть:

1. Развитие умения слушать и слышать. Участникам занятия предлагается ответить на вопросы:

- Что вы понимаете под словом общительность, коммуникабельность?
- Какие правила ведения беседы вы знаете?

Упражнение «Беседа».

Дается задание 2-3 участникам побеседовать на тему «Мой любимый фильм», «Планы на вечер». Остальные подростки оценивают беседу по следующим критериям:

- Слушали ли друг друга?
- Перебивали или поддакивали и кивали?
- Смотрели друг на друга?
- Кто говорил больше и правильно ли это?

2. Развитие коммуникативной компетентности. Всем участникам

предлагается сделать записи в тетрадях о том, что значит владеть эмоциями при общении. Поощряются самостоятельные выводы и добавления к тому, что записали на прошлых занятиях.

Затем идет обсуждение:

- Можете ли вы с уверенностью сказать, что всегда владеете своими эмоциями?

Давайте разберемся и приведем примеры, как случилось, что два собеседника:

- Не понимают друг друга;
- Не владеют своими эмоциями;
- Не принимают чужого мнения;
- Не считаются с правами других;
- Пытаются во всем доминировать;
- Не умеют слушать других;

– Хотят умышленно обидеть друг друга.

Мы уже обсуждали на занятиях, как важно владеть собой при общении с другими людьми. Однако очень трудно бывает фиксировать свое состояние. Игра «Разожми кулак».

Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

Игра «Толкалки без слов».

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает. Затем делятся своими впечатлениями.

3. Обучение выходу из конфликта. Прежде чем перейти к обучению участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов. На примерах из личного опыта проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются в тетрадь.

Поведение, которое помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры:

- Выслушать спокойно все претензии партнера.
- На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.

- Попытаться заставить партнера говорить конкретней (только факты) и без отрицательных эмоций.

- Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.

- Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

Все варианты обсуждаются и записываются участниками в тетрадях. Вопросы к упражнению:

- Можно ли постоянно контролировать свое состояние?
- Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?

- Что для вас было самым трудным на занятии?

4. Давайте разберемся, насколько часто мы сами провоцируем конфликт:

- Нужна ли критика? Часто ли вы критикуете сами себя?

– Всегда ли критика бывает правильно услышана? Почему? (обидные слова мешают)

Упражнение на «Я-сообщение».

– Как сообщить о своем недовольстве, не обижая партнера? Психолог предлагает сказать предыдущие фразы так, чтобы не обидеть партнера, сообщая о своих ощущениях и переживаниях (например: «я недоволен вашей работой»; «я огорчаюсь, когда не выполняется домашнее задание»; «я расстраиваюсь, когда меня перебивают» и т.д.). Делается вывод о том, что Я-сообщение позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать. Я-сообщение предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а Ты-сообщение нацелено на обвинение другого человека, который при этом испытывает негативные эмоции: раздражение, обиду.

3. Анализ занятия:

– Часто ли вы используете Я-сообщения, давая возможность другим людям узнать о ваших чувствах?

– Умеете ли вы контролировать свои высказывания? Задание на дом.

Упражнение-рассуждение. Подумайте над высказыванием и постарайтесь его объяснить: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены».

4. Ритуал прощания: «Свободный микрофон», аплодисменты.

Занятие 9. Самоконтроль и самоанализ.

Цель:

1. Формирование ответственности за принятые решения;

2. Самоконтроль и самоанализ изменений в поведении и ощущениях после пройденного курса, дневник наблюдений.

Материалы: тетради, карандаши, листы для записи, зеленый сенсорный светильник, музыка для релаксации.

Форма проведения: дискуссия, тренинг. В себя включает:

1. Организационный момент: Приветствие. Повторение предыдущей темы. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.

2. Основная часть: Свобода выбора поведения. Ответственность за принятые решения. Проявление самостоятельности в решении проблем. Самоконтроль и самоанализ изменений в поведении. Контроль за изменениями в поведении, оценка поступков и прогнозирование возможных последствий.

3. Практика: Упражнения: «Диалог со своим мозгом», «Упражнение с шарами». Рассказ «Решение проблем». Дискуссия: «Человек – это тот, кто постоянно решает проблему жизни».

4. Анализ занятия: Вопросы для обсуждения. Оценка занятия каждым участником.

5. Ритуал прощания.

Ход работы:

1. Организационный момент:

– Здравствуйтесь, предлагаю начать занятие с разминки «Подарок», подарите подарок по кругу при помощи жестов и мимики, не скупитесь. Пусть принимающий подарок догадается, что ему дарят. Самое время вспомнить, стоит ли подсказывать, помогать, если вас об этом не просят?

– Предлагаю вспомнить основные правила «амортизации» при общении.

– Теперь за вашими плечами целый курс лекций об умении владеть собой в разных ситуациях. Теперь в конфликтных ситуациях вы будете выбирать, как действовать, а не впадать в панику. Сегодня предлагаю закрепить полученные знания и осознать, что любые наши поступки впоследствии влияют на нашу жизнь.

2. Основная часть:

1. Проблемы и как их решать. Проблемой можно назвать ситуацию, в которой перед человеком возникают трудности, и он не знает, что делать с ними. Давайте разберем на примере такой ситуации: Двое друзей попали в скверную историю – одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть и им пригрозили расправой, если не вернут деньги. Каждый из друзей решил проблему по-своему: Один - одолжил деньги у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери, хотя она была здорова. Другой – влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Так друзья решили свою проблему и раздобыли деньги. Согласны ли вы, что они решили свои проблемы? Почему? Какие вы можете предложить варианты решения проблемы? (записать варианты на доске) Что лучше воровство или обман? О каких последствиях своих поступков друзья не думают? Ведущий подводит итог обсуждения – решение проблемы не должно приводить к появлению новых проблем.

2. Запишите в тетрадях высказывание Э. Фромма: «Человек – это тот, кто постоянно решает проблему жизни». Участникам предлагается игра на обучение способам решения проблем и развитие способности делать выбор. Игра «Диалог со своим мозгом».

В игре участвуют 5 человек: о тот, кто называет проблему; о тот, кто предупреждает, что будет сейчас; 20 о тот, кто предупреждает, что будет через неделю; о через месяц; о в конце жизни. Например: называется проблема – я хочу подарить кому-то цветы. Мозг отвечает: о если ты подаришь цветы сейчас, то... о если ты подаришь

сейчас цветы, то через неделю... о если ты подаришь сейчас цветы, то через месяц... о если ты подаришь сейчас цветы, то в зрелые годы... о если ты подаришь сейчас цветы, то в конце жизни... Игра повторяется с другими участниками и с другими проблемами (я хочу начать курить, я нашел кошелек, я им отомщу, я выпью пива и т.д.). После обсуждения нужно отказаться или утвердиться в решении.

Подводится итог и предлагается схема решения проблемы и ее компоненты: о постановка проблемы; о обдумывание, что будет потом (через неделю, месяц, в зрелые годы, в конце жизни); о выбор приемлемого варианта; о применение выбранного варианта. Упражнение с шарами. Каждый студент берет воздушный шарик, надувает его, мысленно обдумывая решение своей проблемы. Затем необходимо написать проблему на своем шарике фломастером и проткнуть шарик — проблема лопнула. Это упражнение можно проделывать и мысленно.

2. Анализ занятия:

- Почему у нас появляются проблемы?
- Принимаем ли мы участие в их появлении?
- Любую ли проблему можно всегда решить?
- Важно ли обдумывать, принимая решение, что будет потом?
- Оцените свою способность решать проблемы по пятибалльной шкале

выкидыванием пальцев.

Сейчас я включу музыку природы (включается музыка для релаксации, зеленый сенсорный светильник). Я хочу, чтобы вы услышали, как поют птицы, журчит ручей. Ощутите себя частью такого большого, живого и гармоничного мира. Повторяйте потихонечку, еле слышно, просто шевеля губами: «Я верю, что пришел в этот мир, чтобы быть счастливым. Я люблю себя таким, какой я есть. Я могу контролировать себя, свои эмоции». Самое большое чудо природы – это рождение, кажется, из ничего появляется жизнь. Помните, что и ваше рождение является чудом. Будьте добрее к окружающим, даже если они отличаются от вас. Берегите близких и заботьтесь обо всех чудесах природы. Теперь, давайте будем фиксировать изменения в настроении и заполнять дневник эмоций. Задание на дом. Самоконтроль. В начале наших занятий мы договорились с вами вести в тетради наблюдение за настроением, теперь, когда наши занятия окончены, для закрепления изученного материала необходим самоконтроль. Как вы уже знаете самый надежный способ контроля – это дневник. Поэтому я предлагаю вам завести дневник наблюдения за настроением. В дневнике мы будем указывать, в каком мы находились настроении, как к нам относились окружающие. Проявляли ли вы агрессию? Сумели ли вы избежать конфликта и как вам это удалось?

3. Ритуал прощания: «Свободный микрофон», аплодисменты, чаепитие.

Занятие 11. Мой выбор: разрушать или создавать?

Цель: научить подростков анализировать последствия своего поведения.

Задачи:

1. Повысить осознанность
2. Формировать ответственность за выбор

Содержание:

1. Упражнение «Цепочка последствий»

Цель: показать, как одно действие может повлечь за собой цепь последствий, и что реакция всегда влияет на развитие ситуации.

Время: 20 минут

Материалы: карточки с действиями и последствиями, бумага, фломастеры для рисования цепочек.

Пример шаблона: «Моё действие → что произошло → как повлияет → к чему может привести»

Ход упражнения:

Объяснение:

«Любое наше поведение – это как первый домино. Мы запускаем цепочку. Иногда – создаем, а иногда – ломаем. Важно уметь видеть не только «здесь и сейчас», но и то, что будет дальше.»

Вариант 1 – готовые карточки:

Участники получают карточки с началом поведения (например):

«Оскорбил в ответ на обидную шутку»

«Ушел, чтобы не разозлиться»

«Сдержал себя и поговорил позже»

«Толкнул человека в коридоре»

Их задача – достроить цепочку последствий:

«Что произошло потом? К чему это привело? Как это отразилось на мне и других?»

Вариант 2 – рисование цепочки:

Участники берут одну из своих реальных ситуаций (или придуманную)

Рисуют цепочку:

Мой поступок → последствия для других → последствия для себя → итог ситуации

Обсуждение:

Какие поступки создают позитивную цепочку?

Можно ли остановить разрушительную цепочку? Как?

2. Кейс-анализ: «Драка в коридоре»

Цель: развивать критическое мышление: учиться рассматривать ситуацию с разных сторон, искать варианты реакции и оценивать их последствия.

Время: 25–30 минут

Материалы: сценарий кейса (распечатки или устный рассказ), бумага, маркеры.

Сценарий кейса (пример):

Ситуация:

На перемене Дима случайно задел плечом Артёма. Артём подумал, что это нарочно, и в ответ толкнул Диму. Тот упал. Началась драка. Через минуту вмешалась учительница. Дима получил синяк, а Артём – выговор и вызов родителей.

После этого ребята перестали общаться, и в классе начались сплетни и ссоры.

Инструкция:

Разделить участников на мини-группы (3–4 человека).

Каждая группа отвечает на вопросы:

Кто что сделал?

Почему так произошло?

Что мог каждый из участников сделать по-другому?

Какой была бы альтернатива?

Какие последствия повлекли разные выборы?

Каждая группа может составить альтернативный сценарий:

Как ситуация могла развиваться по-другому?

Какой выбор вёл бы к конструктивному решению?

Обсуждение:

Почему в напряженной ситуации трудно сделать осознанный выбор?

Как может помочь «пауза»?

Что значит взять ответственность за свою реакцию?

3. Тренинг: «Я хозяин своей реакции»

Цель: осознать, что мы не обязаны автоматически "взрываться" или отвечать агрессией, и что у нас всегда есть пространство для выбора.

Время: 20–25 минут

Материалы:

Карточки с фразами/ситуациями

Шаблон: «Ситуация → Первая реакция → Возможный выбор → Последствие»

Ход упражнения:

Пояснение:

«Мы не можем всегда контролировать других. Но можем – контролировать свою реакцию. Между тем, как нас задела, и тем, как мы ответим, – есть момент выбора. Мы можем быть его хозяевами.»

Формула 4 шагов:

1. Что произошло? (Ситуация)
2. Что я почувствовал?
3. Какая реакция у меня «на автомате»?
4. Какой другой выбор я могу сделать?
5. Что это даст мне и другим?

Работа с примерами (карточки):

«Тебя толкнули в очереди»

«Тебя обозвали при всех»

«Кто-то взял твои вещи без спроса»

«Тебя незаслуженно обвинили»

Задание – разобрать ситуацию по 5 шагам.

Вариант в группе:

Один участник разыгрывает реакцию «на автомате»

Второй – вариант осознанного выбора

Остальные оценивают последствия и ощущение от обеих реакций

Обсуждение:

Что мешает делать осознанный выбор?

Что помогает «остановиться»?

Как научиться «не включаться» сразу?

Занятие 12. Завершение. Что изменилось во мне?

Цель: подведение итогов, рефлексия, закрепление навыков.

Задачи:

1. Дать подросткам почувствовать результат
2. Укрепить изменения через признание

Содержание:

1. Упражнение «Раньше – Сейчас»

Цель: помочь подросткам сравнить своё поведение, ощущения, знания до начала программы и после, почувствовать собственный прогресс.

Время: 20–25 минут

Материалы: шаблоны или листы с таблицей: «Раньше – Сейчас», маркеры, ручки, наклейки.

Ход упражнения:

Инструкция:

Участники получают шаблон, в котором указаны 2 колонки:

Раньше я... / Сейчас я...

И список возможных тем:

Что я делал, когда злился?

Как я выражал обиду?

Кому я доверял?

Что я знал о своих эмоциях?

Как я говорил в конфликте?

Таблица 3.1 – Примеры

Раньше я...	Сейчас я...
Кричал и срывался в ответ	Могу сделать паузу и объяснить словами
Не понимал, почему злюсь	Замечаю свои эмоции и причины
Не доверял никому	Могу поделиться с тем, кто меня понимает

Обсуждение (по желанию):

Что тебя удивило в себе?

Что было самым трудным за время занятий?

Что хочется сохранить из нового опыта?

Вывод:

«Изменения случаются не за один день. Но ты уже многое понял(а) и сделал(а) шаг – и это важно.»

2. Создание общего коллажа «Группа без агрессии»

Цель: создать совместный творческий символ группы, объединяющий общее стремление к миру, пониманию и поддержке.

Время: 25–30 минут

Материалы: ватман, наклейки, вырезки, журналы, фломастеры, цветные стикеры, клей.

Ход упражнения:

Инструкция:

«Мы пройдены большой путь. Сейчас мы создадим общее полотно – символ нашей группы и того, что мы создали вместе. Это будет наша Группа без агрессии – как мы ее видим, чувствуем, представляем.»

Варианты содержания:

Символы: доверие, поддержка, радость, спокойствие, "кнопка паузы", уши слушания, сердце, рукопожатие

Фразы: «Сначала подумай», «Я умею говорить о чувствах», «Я могу остановиться», «Я выбираю уважение»

Рисунки, изображения, ключевые слова

Каждый участник добавляет:

1 рисунок / слово / наклейку, символизирующую его вклад в группу

Подпись или «я-правило», которое он хочет сохранить

Презентация коллажа:

Можно повесить на стену

Сделать фото «на память»

Каждый кратко рассказывает, что он добавил и почему

3. Ритуал прощания «Я благодарю группу за...»

Цель: создать душевное и теплое завершение, дать возможность каждому почувствовать себя значимым и услышанным.

Время: 15–20 минут

Материалы: мячик, мягкая игрушка или символ круга, по желанию – свеча, спокойная музыка.

Ход упражнения:

Формат круга:

Участники садятся в круг. Ведущий начинает:

«Каждый из нас внёс что-то в эту группу. Сейчас мы завершаем наш путь – и это момент сказать спасибо. Передавая мяч, скажите:

„Я благодарю группу за...“

Можно сказать одно слово или рассказать чуть больше.»

Примеры:

«...за поддержку, когда я был(а) в плохом настроении»

«...за то, что научили слушать»

«...за чувство безопасности»

«...что приняли меня таким, какой я есть»

После круга (по желанию):

Каждый получает стикер или значок «Я умею управлять собой»

Или – маленький символ «сила внутри» (например, камешек, брелок, бумажное сердце и т.п.)

Вывод ведущего:

«Группа заканчивается, но то, что ты здесь понял(а) и почувствовал(а), ты можешь брать с собой. Ты не обязан быть идеальным – но теперь у тебя есть инструменты и поддержка. И ты не один(одна).»

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования агрессивного поведения подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Исследование по методике «Опросник агрессивности Басса-Дарки» после проведения программы психолого- педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков

№	Количество набранных баллов по соответствующим формам агрессии								Индекс	
	ФА	КА	РАЗ.	НЕГ	ОБИДА	ПОД.	ВА	ВИНА	ИА	ИБ
1	5	5	4	5	7	3	1	6	3.33	5
2	4	6	3	1	5	7	4	4	3.67	8.5
3	4	2	2	2	5	7	3	2	3	8.5
4	4	6	5	1	4	4	4	5	4.33	4
5	7	6	3	2	5	4	3	8	4.33	4.5
6	6	6	5	2	5	6	5	2	5.33	5.5
7	8	3	6	1	4	6	8	6	7.33	5
8	3	4	5	1	4	6	5	3	4.33	5
9	10	4	5	4	4	6	6	4	7	5
10	3	8	4	3	6	4	4	5	3.67	5
11	4	5	3	3	5	5	3	3	3.33	5
12	3	4	3	2	2	2	3	4	3	2
13	5	3	1	1	3	3	6	2	4	3
14	1	2	2	3	3	1	3	6	2	2
15	4	6	4	4	4	9	3	4	3.67	6.5
16	5	5	5	4	3	5	4	6	4.66	4
Итог	Агрессивность: Высокая у 3 подростков (19%); Средняя у 12 подростков (75%); Низкая у 1 подростка (6%).									
	Враждебность Высокая у 10 подростков (63%) Средняя у 4 подростков (25%) Низкая у 2 подростков (12%)									

Таблица 4.2 – Результаты исследования уровня агрессивности подростков по методике «Тест» агрессивности» Л.Г. Почебут, после реализованной программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков

Подростки	ВА	ФА	ПА	ЭА	СА	Сумма баллов
1	4	5	2	2	5	18(С)
2	7	3	3	3	5	21(С)
3	7	3	4	4	4	22(С)
4	3	4	5	5	3	20(С)
5	6	5	4	4	6	25(С)
6	4	3	4	4	5	20(С)
7	5	5	3	3	4	20(С)
8	4	3	4	4	4	19(С)
9	2	4	2	2	3	13(С)
10	5	7	4	4	5	25(В)
11	6	3	4	4	5	22(С)
12	1	5	2	2	4	14(С)
13	5	2	2	2	2	13(С)
14	2	4	1	1	2	10(Н)
15	6	1	2	2	1	12(С)
16	4	3	2	2	1	12(С)
Итог: Высокая	8(50%)	5(31%)	4(25%)	1(6%)	6(38%)	
Средняя	6(31%)	9(56%)	7(44%)	8(50%)	6(38%)	
Низкая	3(19)	2(13%)	5(31%)	7(44%)	4(24)	
Примечание: В-высокая степень более 25 баллов; С-средний уровень от 11 до 24 баллов; Н-низкая степень от 0 до 10.						

Таблица 4.3 – Результаты оценки уровня агрессивности подростков по методике «Несуществующее животное» после реализации программы психолого- педагогической коррекции агрессивного поведения подростков

№	Количество используемых деталей в рисунке оказывающиеся на агрессивное поведения	Уровень агрессии
1	3	Средний
2	8	Высокий
3	3	Средний
4	3	Средний
5	4	Средний
6	5	Высокий
7	2	Низкий
8	4	Средний
9	3	Средний
10	7	Высокий
11	4	Средний
12	5	Высокий
13	3	Средний
14	2	Низкий
15	4	Средний
16	5	Высокий
Итог: уровня агрессивности подростков: Высокий- 5(31%); Средний- 9(56%); Низкий- 2(13%).		
Примечание: Количество используемых деталей в рисунке указывающие на агрессивные поведения: Низкий уровень - от 0 до 2, Средний- от 3 до 4, и Высокий – от 5 и более.		

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по методике «Опросник агрессивности Басса-Дарки» Индекс Агрессивности

До измерения, t до	После измерения, t после	Разность (t до-t после)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
6.33	3.33	-3	3	12
4.33	3.67	-0.66	0.66	4
4.33	3	-1.33	1.33	8
4.66	4.33	-0.33	0.33	1.5
4.67	7.33	2.66	2.66	10
5.67	4.33	-1.34	1.34	9
7.67	7	-0.67	0.67	6
3.67	3.33	-0.34	0.34	3
3.67	3	-0.67	0.67	6
6.67	4	-2.67	2.67	11
4	3.67	-0.33	0.33	1.5
5.33	4.66	-0.67	0.67	6
Сумма				78

Результат: $T_{Эмп} = 10$

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=78$ Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т по формуле (4.1):

$$T = \sum_{i=1}^n R_i = 10 \quad (4.1)$$

По таблице в приложении находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=12$: $T_{кр}=23$ ($p \leq 0.01$) $T_{кр}=35$ ($p \leq 0.05$) Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же

случае эмпирическое значение T попадает в зону неопределенности: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,05)$.
Гипотеза H_0 отвергается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта. H_1 принимается.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции агрессивного поведения подростков»						
1.1. Изучить отечественную и зарубежную литературу по теме научного исследования.	Изучение и анализ литературы магистрантом	Обсуждение	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем. Базовое обучение на факультете психологии	1	С 2010г.	Магистрант, научный руководитель
1.2. Поставить цели научного исследования	Обоснование целей и задач научного исследования	Обсуждение	Консультация с научным руководителем Самостоятельная работа.	1	Сентябрь	Магистрант, научный руководитель
1.3. Разработать этапы исследования	Изучение и анализ содержания каждого этапа научного исследования, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Обсуждение, анализ состояния дел в школе	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем	1	Сентябрь	Магистрант, научный руководитель

Продолжение таблицы 5.1

1.4. Разработка программно-целевого комплекса	Анализ уровня подготовки педагогического коллектива, анализ работы в школе по теме	Составление программы, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности	Педсовет. Самостоятельная работа	1	Сентябрь	Начальник завучи, психолог, магистрант.
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы по коррекции агрессивного поведения подростков»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета научного исследования у администрации центра и руководителей метод объединений	Формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости. Тренинги (развитие общения, взаимопонимания, целеполагания).	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы ОУ	1	Октябрь	Начальник, психолог, магистрант.
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения Программы	Беседы, семинары обсуждение, тренинги Научно-исследовательская работа.	Индивидуальная и групповая работа с педагогическим коллективом. Дискуссии.	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация центра, магистрант

Продолжение таблицы 5.1

2.3. Сформировать веру в свои силы по внедрению предмета научного исследования	Проектирование выхода из противоречий между «сущным» и «должным» в работе по теме научного исследования. Исследование психологического портрета субъектов внедрения.	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, консультации с научным руководителем диссертационног о исследования	Педсовет. Психологический практикум. Беседы, консультации, самоанализ	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Начальник, психолог, магистрант.
3-й этап: «Изучение предмета внедрения Программы по коррекции агрессивного поведения подростков»						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы по предмету научного исследования	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной Программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Начальник, психолог, магистрант
3.2. Изучить сущность предмета научного исследования	Изучение предмета исследования, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Январь	Психолог, администрация центра, магистрант
3.3. Изучить методику внедрения темы научного исследования	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Февраль	Психолог, администрация центра, магистрант

Продолжение таблицы 5.1

4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения Программы по коррекции агрессивного поведения подростков»							
4.1.	Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы научного исследования	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы центра, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация центра, научный руководитель диссертационного исследования, магистрант
4.2.	Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы ОУ	1	Апрель	Психолог, администрация центра, магистрант
4.3.	Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Изучение состояния дел в центре по теме, обсуждения, экспертная оценка	Собрание педагогического коллектива	1	Май	Психолог, администрация центра, магистрант
4.4.	Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в центре, корректировка методики	Посещение уроков, работа психологической службы центра, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация инициативная группа по внедрению Программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения по коррекции агрессивного поведения подростков»							

Продолжение таблицы 5.1

<p>5.1. Мобилизовать педагогический коллектив центра на внедрение инновационной Программы</p>	<p>Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы</p>	<p>Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы центра</p>	<p>Педсовет, работа психологической службы центра. Психологический практикум. Лекция по результатам работы.</p>	<p>1</p>	<p>Январь</p>	<p>Психолог, администрация центра, инициативная группа по внедрению Программы</p>
<p>5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе</p>	<p>Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения</p>	<p>Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги, работа психологической службы центра</p>	<p>Наставничество, консультации, работа психологической службы центра, семинар</p>	<p>1</p>	<p>Январь – март</p>	<p>Психолог, администрация центра, инициативная группа по внедрению Программы, магистрант</p>
<p>5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной Программы</p>	<p>Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в центре</p>	<p>Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы центра</p>	<p>Работа психологической службы центра, педагогическое собрание, анализ документов центра</p>	<p>1</p>	<p>Май</p>	<p>Психолог, администрация центра</p>

Продолжение таблицы 5.1

5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Программа развития профессиональных интересов старших подростков в условиях психологической службы центра)	Фронтальное освоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы	Работа психологической службы центра, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	Январь	Психолог, администрация ОУ, магистрант
6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого- педагогическая коррекции агрессивного поведения подростков»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, классные часы, анализ материалов, работа психологической службы центра	1	Январь	Психолог, администрация центра, магистрант
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению Программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы	Анализ состояния дел в центре по теме внедрения Программы, обсуждение, доклад	Педсовет, анализ документации центра, работа психологической службы центра	1	Январь	Психолог, администрация центра, магистрант
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения Программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы	Анализ состояния дел в центре по теме внедрения Программы, методическая работа	Работа психологической службы центра, методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация центра

Продолжение таблицы 5.1

7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения Программы по коррекции агрессивного поведения подростков»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы центра по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов центра, посещение уроков, анализ	Работа психологической службы центра, стенды, буклеты, внеурочные формы работы, классные часы, рекомендации	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация центра, магистрант
7.2. Осуществить наставничество над другими центрами, приступающими к внедрению Программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению Программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, лекции, доклады, работа психологической службы центра	1	Март – май	Психолог, администрация центра, магистрант
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы в центра	Пропаганда внедрения Программы в районе/городе	Выступления на семинарах. Конференциях, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, написание статей и научной работы по внедрению Программы	1 - 3	Январь - февраль	Психолог, администрация центра, магистрант
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы центра, научная деятельность	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы, изучение последующего опыта внедрения Программы в различных центра	Не менее 2	Октябрь - февраль	Психолог, администрация ОУ, магистрант

