



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Профилактика агрессивного поведения у студентов колледжа**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры**

**«Психолого-педагогическое консультирование»**

**Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

76,23 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«10» июня 2026 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
Батенова Ю.В.

Выполнил:

Студент группы ОФ-222-270-2-1  
Абдуллин Ринат Нуруллович

Научный руководитель:

к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП  
Капитанец Елена Германова

Челябинск  
2026

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВВЕДЕНИЕ .....                                                                                                 | 4   |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ..... | 7   |
| 1.1 Понятие агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе .....                                 | 7   |
| 1.2 Особенности агрессивного поведения студентов колледжа.....                                                 | 17  |
| 1.3 Модель профилактики агрессивного поведения студентов колледжа.....                                         | 30  |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА.....                | 43  |
| 2.1 Этапы, методы и методики исследования .....                                                                | 43  |
| 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....                                             | 53  |
| ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА.....   | 58  |
| 3.1 Программа психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа.....           | 70  |
| 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....                                             | 88  |
| 3.3 Технологическая карта внедрения.....                                                                       | 96  |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....                                                                                               | 104 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....                                                                         | 108 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики агрессии и психических состояний .....                                       | 117 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования агрессивного поведения студентов колледжа .....                           | 124 |

|                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого – педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа.....              | 129 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа..... | 150 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику .....                                       | 158 |

## ВВЕДЕНИЕ

Работа посвящена актуальному на наш взгляд вопросу по профилактике агрессивного поведения у студентов колледжа. Агрессивное поведение студентов может выражаться в различных категориях действий, таких как физическая агрессия, вербальная, эмоциональная, предметная и аутоагрессия.

Проблема агрессивного поведения обучающихся не нова для современности. Она была всегда, во все времена, при всех формах правлений и режимах. Человек агрессивен по своей природе, сам по себе. Что же касается детей, подростков, молодежи, то здесь агрессивность еще накладывается на незрелость отдельных частей мозга, отвечающих за рассудительность; слабый контроль эмоций; неразвитую эмпатию и т.д. На агрессивность влияют и социально – бытовые проблемы в семье, неправильные методы воспитания. На общую агрессивность обучающихся влияет и общая обстановка в стране (СВО), ухудшение уровня и качества жизни семьи.

Данная проблема стоит остро и для образования в целом, но более явно проявляется, конечно же в школах и колледжах, где учатся подростки. А это очень негативно влияет на безопасность образовательной среды, усвоение учебного материала учениками, понижает уровень дисциплины и порядка.

Поэтому так важно вовремя не просто отслеживать возникновение отклоняющего поведения у подростков и проводить коррекционные занятия, а заранее проводить профилактические мероприятия для студентов. То есть учить их распознавать свои эмоции и чувства, обучать контейнированию и сублимированию их.

Вышеизложенное позволило сформулировать цель исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую профилактику агрессивного поведения у студентов колледжа.

Объект исследования: агрессивное поведение у студентов колледжа.

Предмет исследования: психолого-педагогической профилактика агрессивного поведения у студентов колледжа.

Гипотеза исследования: уровень агрессивного поведения студентов колледжа, возможно, снизится, если разработать и реализовать программу психолого- педагогической профилактики.

Задачи исследования:

1. Исследовать теоретические предпосылки исследования агрессивного поведения студентов колледжа.
2. Выявить особенности агрессивного поведения студентов колледжа.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения студентов колледжа.
4. Разработать этапы, методы и методики экспериментального исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования
6. Описать и реализовать программу сопровождения профилактики агрессивного поведения студентов колледжа.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Внедрить технологическую карту результатов исследования в практику.

Методологическую основу исследования составили труды таких ученых, как М. Р. Битяновой, Р. Бэрона, В.И. Долговой, С.Н. Дубинина, И.В. Дубровиной, В.Н. Дружинина, А.Ф. Филатова, И.А. Фурмонова и др.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические: «Методика самооценки психических состояний» Г. Айзенка, опросник «Диагностика состояния агрессии» А. Басса – Перри, Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут).
4. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость: проанализированы и обобщены исследования отечественных и зарубежных авторов о проблеме психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа, разработана модель психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у подростков.

Практическая значимость: разработана и апробирована программа психолого-педагогической профилактики, направленная на понижения агрессивного поведения у студентов колледжа, составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, сформулированы рекомендации по психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения.

База исследования: экспериментальная часть исследования была выполнена на базе Челябинского Медицинского колледжа г. Челябинска. В исследовании принимали участие студенты 1 курса, в возрасте от 15 – 17 лет, в количестве 23 человека.

Структура квалификационной работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения и библиографического списка, также имеются приложения к работе.

Апробация: Результаты исследования обсуждались на ежегодной 62-й конференции по итогам научно-исследовательской деятельности профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников, докторантов, аспирантов и студентов ЮУрГГПУ (г. Челябинска, 2026 г.).

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

## 1.1 Понятие агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе

У многих авторов имеются свои понятия о агрессии, агрессивности и агрессивном поведении. Агрессия – это острый эмоциональный отклик, выполняющий свои функции, а агрессивность – это психическая черта индивида, входящая в более сложную систему психики [7, с. 330].

Под агрессией понимается желание человека пользоваться разными средствами насилия в своих корыстных планах. Агрессивность же будет выражением агрессии в различных деструктивных моментах с одной целью, причинить вред другому человеку.

С латинского «aggredi» происходит значение слово «агрессия», что значит «нападение, нападать». В Древнем Риме это слово использовалось в военных целях в значении «идти с враждебными намерениями на противника». И этот воинственный оттенок («нападение без явной причины») переходит в европейские языки.

Со временем значение сузилось исключительно до враждебного нападения. И под агрессией стали понимать враждебное поведение по отношению к другим [Цит. по: 55, с. 427].

К.З. Лоренц исследовал агрессивное поведение в рамках экологического подхода и исходя из этого, агрессивное поведение зародилось как инстинкт, направленный на выживание человеческой особи или. Он полагал, что сама агрессия образуется в организме человека сама по себе непрерывно в целях выживания.

К. Лоренц говорил, что в человеке идет постоянное накопление агрессивной энергии. По Лоренцу существует два фактора, которые определяют, будет ли транслироваться эта энергия в агрессивное поведение:

количество агрессивной энергии, накопленной в человеческом организме в конкретный момент, и внешняя сила, которая способна спровоцировать агрессивный ответ [35, с. 108].

У В.В. Давыдова и Б.Ф. Ломова агрессия представлена в виде физического или вербального действия, нацеленного на вред другим людям. У них агрессия – это намерение, состояние и чувство, которое всегда предшествует агрессивному поведению. А агрессивное действие – это поведение обучающегося, которое нацелено на причинение вреда другим [31, с. 104].

Г. Паренс говорил, что агрессивное поведение строится из трех составляющих: когнитивного, аффективного и волевого. Смысл когнитивного элемента состоит в цели познания ситуации, идентификации объекта и субъекта, объяснение мотива совершения агрессии. Эмоциональный элемент заключается в ярко выраженных и быстро возникающих негативных эмоциях, таких как: ревность, гнев, отвращение, презрение и ненависть. Волевой компонент предполагает настойчивость, уверенность, целеустремленность, решительность, инициативность, готовность и мотивацию к будущей деятельности [46, с. 112].

А. Басс полагал, что агрессивность является более узкой ориентированной ситуацией с определенным объектом [8, с. 144].

Н. Дельгадо отмечал под агрессивностью реакцию с сильным эмоциональным аффектом с целью осуществить вред человеку [Цит. по: 73, с. 173]

У Р. Немова, агрессивность – это такое поведение индивида к другому человеку (обществу), которое заключается в желании причинить вред [46, с. 330].

Таким образом вышеперечисленные определения указывают на то, что все понятия агрессивности несут в себе сугубо негативный оттенок, умысел, поведение, и в каждом из этих определений есть что – то

враждебное, агрессивное, разрушительное, насильственное, с целью причинения вреда либо обществу, либо отдельному человеку [24, с. 46].

У известного биолога – эволюциониста Чарльза Дарвина в книге «О выражении эмоций у человека и животных» есть глава, которую он посвятил негативным эмоциям и их роли в агрессивном поведении. Дарвин внес понимание биологических методов в изучение понятия агрессии, сравнив поведение человека и животных [41, с. 38].

Иной ракурс рассмотрения агрессивных явлений предложил российский психолог А.А. Реан. Агрессивность трактуется Реаном как готовность индивида к реализации агрессивных поведенческих актов – именно эта внутренняя установка на нападение, а не отдельные вспышки гнева, выступает, согласно его позиции, психологическим ядром рассматриваемого феномена [47, с. 78].

Основатель психоанализа З. Фрейд отстаивал идею о бессознательных, эндогенных источниках агрессии, причем его собственная позиция претерпела заметную эволюцию.

На раннем этапе (до 1920 г.) Фрейд придерживался концепции, согласно которой главной движущей силой выступает либидо – энергия, связанная с инстинктом жизни (Эросом). В этой модели агрессия трактовалась исключительно как вторичный феномен, возникающий в ответ на блокировку либидозных стремлений. Иными словами, препятствие на пути к удовлетворению желания порождало агрессивную реакцию.

Однако после 1920 г., во многом под травматическим впечатлением от событий Первой мировой войны, Фрейд радикально пересматривает свою теоретическую конструкцию. Он вводит понятие инстинкта смерти – Танатоса. Согласно обновленной версии, в человеке изначально заложены два разнонаправленных начала: не только стремление к созиданию, любви и продолжению жизни (Эрос), но и бессознательная тяга к разрушению, возвращению в неорганическое, неживое состояние.

Деструктивное поведение в этой парадигме понимается уже не как реакция на внешнее препятствие, а как неизбежный выход врожденной разрушительной энергии, которая постоянно ищет себе применения. [54, с. 56].

Принципиально иной путь избрали Дж. Доллард и его соавторы (Н. Миллер, Л. Дуб, Р. Сирс, О. Моввер), опубликовавшие в 1939 г. работу «Frustration and Aggression».

Первый тезис гласил, что любое фрустрирующее воздействие неизбежно влечет за собой ту или иную форму агрессивного ответа.

Второй тезис являлся зеркальным отражением первого: любое наблюдаемое агрессивное действие может быть объяснено действием предшествующей фрустрации, то есть агрессия всегда имеет своим источником блокировку какого-либо желания или стремления.

Особого внимания заслуживает третий элемент теории – механизм смещения агрессии. Доллард и его коллеги обратили внимание на ситуации, при которых непосредственный источник фрустрации оказывается недостижимым для прямой разрядки враждебности. Это возможно в двух случаях: либо фрустратор слишком силен и его атака сопряжена с риском (например, начальник или иная авторитетная фигура), либо он не имеет конкретного предметного воплощения (как в случае с неблагоприятными погодными условиями, абстрактной социальной системой или обстоятельствами в целом). В подобных ситуациях агрессивный импульс не исчезает, а перенаправляется на более слабую или доступную мишень, выполняющую функцию «козла отпущения» [27, с. 80-83].

Впоследствии авторы фрустрационной теории, и прежде всего Н. Миллер, существенно смягчили исходные формулировки. Во-первых, фрустрация была переопределена как сильный, но не единственный и не абсолютный предиктор агрессивного поведения. Человек, в зависимости от усвоенных в ходе социализации паттернов, может реагировать на препятствие совершенно иначе – например, уходом, терпеливым

ожиданием либо подавленным, депрессивным состоянием. Во-вторых, исследователи выделили ключевое условие, усиливающее связь между фрустрацией и агрессией: решающую роль играет субъективная интерпретация ситуации. Наиболее вероятно агрессивное поведение тогда, когда человек воспринимает фрустрацию как несправедливую, произвольную или умышленную. Напротив, если препятствие осознается как случайное либо объективно необходимое, интенсивность переживаемого гнева заметно снижается.

К. Хорни связывала деструктивное поведение не с биологически заданными инстинктами, а с динамикой внутриличностных противоречий, например, невозможность остановиться в достижении целей и устойчивая неприязнь по отношению к самому себе. Сама агрессивность возникает скорее как побочный продукт внутреннего разлада, нежели как прямое выражение врожденного импульса [21, с. 104].

К. Хорни описывает агрессию через внутренний неразрешенный конфликт, например, выход за пределы своих желаний и неприязнь к себе. К. Хорни считает, что поведение таких людей рассматривается как беспорядочное, безответственное и негативное возникновение агрессии [21, с. 104].

Своеобразную трактовку агрессивности предложил основоположник индивидуальной психологии А. Адлер. Исследователь пришел к выводу, что агрессивность представляет собой не столько инстинктивный импульс или ситуативную реакцию, сколько фундаментальное качество сознания. Именно через это качество сознание организует и направляет активность субъекта, а также опосредует его стремление преодолеть базовое, экзистенциальное чувство неполноценности, которое, по Адлеру, является универсальным двигателем личностного развития. Посредством сублимации или перенаправления она может быть облечена в социально одобряемые, культурно приемлемые формы поведения, например в спортивные состязания, где борьба за превосходство ведется в рамках

установленных правил и не влечет за собой реального уничтожения соперника [5, с. 10].

С его точки зрения Э. Фромм, агрессивность – это личностная черта, которая несет в себе негативный и ущербный характер. В своих исследованиях, характеризовал агрессию как намеренное, умышленное причинение вреда – причем не только человеку или животному, но также любым неодушевленным объектам, включая материальные предметы и символические конструкции [55, с. 43].

В русле отечественной психологической традиции проблему агрессивности разрабатывал П.В. Кавелин. Согласно его позиции, агрессия представляет собой стабильный, устойчивый комплекс личностных качеств, который обуславливает склонность индивида к насильственным способам разрешения проблемных ситуаций.

Особое внимание в концепции Кавелина уделяется волевому компоненту агрессивности. По его мнению, агрессивное действие требует развитой волевой регуляции, которая проявляется через такие характеристики, как настойчивость, уверенность в своих действиях, самоотверженность, решительность, а также сформированная готовность и устойчивая мотивация к осуществлению агрессивного поведения [5, с. 42].

Анализ дефиниций, представленных в современной психологической литературе, позволяет выделить общие конституирующие признаки агрессивного поведения. Так, согласно одному из определений, под агрессивным поведением понимается поведенческий акт, характеризующийся следующими отличительными чертами:

Во-первых, он включает в себя аффективно заряженную реакцию, то есть протекает на фоне интенсивного эмоционального переживания (гнева, ярости, раздражения).

Во-вторых, эта реакция затрагивает как соматическую, так и ментальную сферы: субъект «отвечает» на неблагоприятные воздействия одновременно на телесном уровне (вегетативные сдвиги, мышечное

напряжение) и на уровне сознания (когнитивная оценка ситуации, переживание обиды или угрозы).

В-третьих, пусковым механизмом выступают различные негативные ситуации или стечения жизненных обстоятельств – от прямых провокаций до хронического дискомфорта.

Наконец, в-четвертых, ключевым критерием агрессивности выступает нанесение вреда окружающим, который может иметь как физическую, так и психологическую природу [2, с. 116].

В научной литературе, агрессия представляет собой характерологическую черту, операционализируемую через два взаимосвязанных аспекта межличностного функционирования.

Первый аспект – деструктивный – предполагает направленность действий субъекта на повреждение психологического или физического благополучия другого человека (разрушение его эмоционального состояния, социальных связей или материальных объектов).

Второй аспект – дестабилизирующий – отражает влияние агрессивной черты на динамику взаимодействия: внесение напряженности, конфликтогенности, нарушение сложившихся норм и ритмов общения. Взятые вместе, эти аспекты формируют устойчивый паттерн отношения к людям и характерный для индивида способ вступления и поддержания контактов [56, с. 52].

Агрессия, агрессивность, агрессивное поведение были изучены как иностранными, так и отечественными психологами: А. Адлер, А. Бандура, Л.А. Басс, Р. Барон, Берковиц, В.В. Давыдов, Д. Доллард, Д. Коннор, К.С. Лебединская, Н.Д. Левитов, К. Лоренц, Н. Миллер, А. Патерсон, А.А. Реан, Д. Ричардсон, Р. Уолтер, Э. Фромм, И. А. Фурманов, С. Холл, К. Хорни [35, с. 416].

Значительная группа исследователей, среди которых следует назвать Дж. Боулби, Зд. Матейчика, Л. Петрановскую, Джеймса и Джойс Робертсон, а также М. Эйнсворт, единодушно признавали младенческий возраст

ключевым, наиболее сенситивным периодом в психическом развитии человека. Согласно их воззрениям, именно на этом этапе онтогенеза формируются незримые, но прочные основы будущих конструктивных взаимоотношений индивида – прежде всего те невидимые «связующие нити», которые возникают в диаде «родитель – ребенок» и в дальнейшем опосредуют все его социальные контакты.

Указанные авторы также обращали внимание на негативные последствия нарушений ранней эмоциональной связи. По их утверждению, дефектная, небезопасная привязанность между родителем и ребенком выступает в качестве значимого предиктора агрессивного поведения, которое с высокой вероятностью может проявиться уже в подростковом возрасте. Данный возрастной этап, как подчеркивается в их работах, отличается максимальной импульсивностью и эмоциональной лабильностью, в связи с чем ранние дефициты привязанности способны негативно отразиться на коммуникативных навыках юноши или девушки, их способности выстраивать гармоничные отношения в референтной группе и коллективе в целом [29, с. 108].

В современной науке понятие «агрессия» активно используется для характеристики широкого спектра действий и ситуаций, в которых поведенческие проявления отдельного индивида вступают в противоречие с установленными в обществе нормами и правилами. При этом человеческая агрессия предполагает наличие определенных личностных факторов, присущих значительной части людей и направляющих их поведение в деструктивное русло. К числу таких факторов, в частности, относятся мстительность (стремление к возмездию за причиненную обиду) и различного рода предубеждения – прежде всего расовые и этнические, искажающие восприятие представителей иных групп и провоцирующие враждебные действия [58, с. 94].

Если проанализировать агрессивные действия человека не с точки зрения индивидуальных особенностей, а в контексте общественных

взаимодействий, становится очевидным, что становление и закрепление таких поведенческих паттернов не может быть объяснено единичной причиной. В этой связи обоснованным представляется вывод о существовании целого спектра внешних и внутренних условий, оказывающих влияние на проявление агрессии [51, с. 412].

При анализе агрессивного поведения необходимо сделать следующее уточнение: агрессия не тождественна лишь прямому причинению физического или морального вреда другому человеку. Демонстрация агрессивных тенденций характеризуется существенной вариативностью – она может принимать различные формы, осуществляться посредством разных каналов воздействия (вербального, невербального, физического) и иметь разную степень осознанности. Тем не менее, все эти разнородные по внешнему рисунку действия объединяет общая интенция – достижение неблагоприятных, деструктивных для объекта последствий [6, с. 16].

Помимо прямой вербальной агрессии в форме оскорблений, к проявлениям агрессивности исследователи относят также такие действия, как распространение заведомо ложной, порочащей информации (клевета) и публичное унижение другого человека с целью повышения собственного статуса или получения личной выгоды [34, с. 116].

Вместе с тем в ряде ситуаций структура агрессивного действия отличается предельной простотой: субъект открыто, без маскировки, заявляет о своем намерении причинить вред жертве. При этом он может испытывать сожаление не по поводу самого факта причинения ущерба, а по поводу того, что избранный способ агрессии оказался малоэффективным для достижения поставленной цели.

Агрессия даже в ее неявных, сглаженных формах представляет собой поведение, нацеленное на причинение ущерба другому живому существу – такому, которое имеет веские основания опасаться подобных действий и стремиться их избегать. Можно выделить следующие сущностные характеристики агрессивного поведения:

1. В качестве агрессивных могут квалифицироваться исключительно те действия, которые объективно причиняют физический или психологический вред, а также ущерб или вред жертве.

2. Агрессивное действие обязательно предполагает умышленный и целенаправленный характер – вред причиняется именно сознательно, а не случайно.

3. Жертва агрессии должна быть мотивирована на избегание подобного обращения, то есть воспринимать его как нежелательное и наносящее ущерб [29, с. 48].

Существует мнение, согласно которому гнев и агрессия возникают лишь при условии субъективного переживания человеком обиды, смущения или уязвленности: если человек не ощущает себя ущемленным, то он и не испытывает злости и агрессии.

При этом сама по себе злость часто именуется как «слепая» – то есть лишенная рациональной оценки последствий, вследствие чего субъект может причинить вред другому, даже не отдавая себе в этом отчета [70, с. 16].

Проявления гнева может принимать как открытые, так и латентные формы. К числу явных относится ярость и гнев в их прямом виде, тогда как к скрытым (завуалированным) формам причисляются: абсолютное бездействие, страхи, тоскливые состояния, депрессия, подавляемая злость, а также такие поведенческие паттерны, как насмешки, резкие (саркастические) шутки, оскорбления окружающих, проявления эгоизма и гордыни [23, с. 48].

В сходном ключе определяется и агрессия: даже в своих упрощенных формах она представляет собой способ действия, нацеленный на причинение вреда другому, который не желает, чтобы с ним так обращались, и стремится избежать подобного обращения.

В русле психоаналитического подхода агрессия понимается как действия непроизвольного характера – то есть такого, которое запускается

бессознательно, а не рациональным выбором. В этой интерпретации агрессия определяется как некий поведенческий акт, чья интенция (целевая направленность) состоит в нанесении ущерба объекту или личности. Данное понимание агрессии выстраивается на основе репрезентативных механизмов, характерных для психоаналитической теоретической схемы [44, с. 74].

Обобщая все изложенные выше, в настоящем исследовании мы будем исходить из следующего: агрессивное поведение представляет собой поведенческий акт, включающий аффективно заряженную реакцию субъекта на негативные стимулы среды и трудные жизненные обстоятельства; данная реакция реализуется одновременно в телесной и психической сферах и объективно или субъективно нацелена на причинение вреда окружающим людям.

Подводя итог этого вопроса, следует отметить отсутствие консенсуса относительно содержания таких базовых психологических конструктов, как «агрессия», «агрессивное поведение» и «агрессивность». В обзоре были представлены различные взгляды на эту проблему, систематизированы существующие классификации агрессивного поведения, а также проанализированы факторы, влияющие на его структурные компоненты, и условия, провоцирующие его появление.

## 1.2 Особенности агрессивного поведения студентов колледжа

Само понятие юность в возрастной психологии традиционно определяется как переходный этап между подростковым периодом и взрослостью. Однако относительно конкретных хронологических границ данного периода среди исследователей отсутствует единое мнение.

В западной психологической традиции доминирует подход, объединяющий отрочество и юность в рамках единого возрастного этапа, именуемого «периодом взросления» (adolescence). Сущностное содержание

данного этапа составляет процесс перехода от детства к взрослости, а его верхние и нижние границы, согласно большинству источников, простираются от 12–14 до 25 лет [37, с. 15].

Отечественная психологическая школа придерживается иной позиции. Здесь юность рассматривается не как часть более широкого периода взросления, а как самостоятельный, качественно своеобразный этап личностного и индивидуального развития человека. Его хронологические рамки, согласно принятым в российской науке возрастным периодизациям, ограничиваются интервалом от 14 до 22 лет. Внутри этого этапа дополнительно выделяется ранняя юность (или ранний юношеский возраст), охватывающая период 15–17 лет, который характеризуется специфическими психологическими новообразованиями и социальными задачами развития [38, с. 28].

Объектом нашего внимания будут студенты, поступившие в колледж на базе 9 классов, сроком обучения три года. В основном это лица 15 – 17 лет, что относится к периоду ранней юности или старшим подростковым возрастом.

Система среднего профессионального образования занимает особое место в образовательном пространстве: колледж выступает в качестве переходного звена между школой и высшим образованием (либо непосредственно трудовой деятельностью). Ключевая функция данного института – подготовка квалифицированных кадров – дополняется задачей удовлетворения познавательных потребностей личности в части углубления, расширения и систематизации имеющихся знаний [23, с. 70].

Отечественный психолог Д.И. Фельдштейн, анализируя закономерности развития в юношеском возрасте, выделил труд и учение в качестве основных видов деятельности, детерминирующих характер психического развития. При этом исследователь особо подчеркивал, что общественно-полезная деятельность выходит для индивида на первый план по своей значимости. Именно в рамках данной деятельности наиболее

адекватно реализуются фундаментальные потребности возраста – потребность в самовыражении и самоопределении. На этом этапе общение со сверстниками и потребность в самоутверждении как никогда высока.

Регулярное, постоянное взаимодействие с ровесниками актуализирует у молодого человека стремление к занятию достойного, уважаемого положения в группе сверстников (в коллективе). Потребность в самоутверждении в этот период отличается особой интенсивностью: ради получения признания со стороны референтной группы индивид может оказаться готовым к отказу от собственных мировоззренческих позиций, личных убеждений и даже к совершению действий, вступающих в противоречие с его внутренними моральными установками. Именно стремлением к самоутверждению, по мысли Фельдштейна, объясняется значительная часть случаев девиантного поведения – нарушения принятых социальных норм и правил поведения [41, с. 97].

По мнению Д.Б. Эльконина, ведущей деятельностью в подростковом возрасте является интимно-личностное общение со сверстниками. В начале этого периода общение и сознательное экспериментирование в отношениях с другими людьми (поиск друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний) выделяются в самостоятельную сферу жизни. Именно возможность общения со сверстниками определяет то, какие занятия привлекают подростка и какие интересы у него формируются [16, с. 133].

Вместе с тем, при анализе студенческого возраста (особенно первого курса) акценты смещаются. Все исследователи сходятся во мнении, что важнейшим видом деятельности для студентов-первокурсников является подготовка к профессиональной деятельности [49, с. 545].

Специфика юношеского возраста проявляется в ускоренном становлении специальных способностей, которые зачастую напрямую связаны с выбираемой профессиональной деятельностью. В результате дифференциации интересов умственная деятельность юношей и девушек

приобретает гораздо более сложную и индивидуальную структуру по сравнению с подростками более младшего возраста. При этом у юношей данный процесс стартует раньше и протекает интенсивнее, чем у девушек [53, с. 334].

Согласно позиции многих исследователей, центральным личностным новообразованием юношеского возраста выступает самоопределение. В концепции Э. Эриксона показано, что при успешном разрешении кризиса идентичности у молодого человека формируется устойчивое представление о себе – о том, кто он есть, где находится и куда движется. При неблагоприятном исходе возникает «путаница ролей» (или «спутанная идентичность»), которая нередко является следствием трудного детства или тяжелых жизненных условий. Эриксон подчеркивал, что даже идентификация с асоциальными группами (например, с представителями неформальных объединений или лицами с девиантным поведением) все же предпочтительнее, чем полное отсутствие ощущения собственного Я, собственной идентичности [63, с. 168].

Подростковый возраст по праву считается одним из самых сложных периодов развития человека. В это время происходит коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур и возникновение новых образований, закладываются основы социального поведения, формируются нравственные представления и социальные установки.

Этот этап отличается двойственностью. С одной стороны, для него характерны негативные проявления: дисгармоничность личностной структуры, свертывание прежней системы интересов, протестующее поведение по отношению к взрослым. С другой стороны, возраст изобилует положительными факторами: возрастает самостоятельность, отношения с детьми и взрослыми становятся более многообразными и содержательными, качественно расширяются сферы деятельности, развивается ответственное отношение к себе и другим людям.

Подростковый возраст рассматривается как пубертатный этап развития, на котором ведущую роль играет сексуальное созревание. Половое развитие и сопряженные с ним физические изменения, объединенные с общим формированием организма, оказывают непосредственное влияние на психологическое развитие подростка.

Такие тревожные поведенческие проявления, как враждебность, жестокость и повышенная тревожность, приобретают устойчивый характер, как правило, в ходе стихийного массового общения, складывающегося в различных подростковых компаниях [33, с. 143].

В современной психологии утверждается, что человек не рождается с готовыми личностными качествами – он становится эгоистом или альтруистом, застенчивым или хвастуном, атеистом или верующим в результате социализации. Причиной остроконфликтной ситуации, ведущей к нравственной деструкции личности, являются не биологические особенности, а недостатки семейного воспитания.

Сущность агрессивного поведения раскрывается через анализ его мотивации, где значимую роль играют отрицательные эмоции и чувства: ярость, месть, неприязнь, гнев, ненависть, недовольство, страх, тревожность. Агрессивные действия проявляются в драках, побоях, оскорблениях, физических повреждениях, убийствах, а также в изнасилованиях, повреждении или хищении имущества. Одна и та же эмоция по-разному воздействует на разных людей и неодинаково влияет на одного и того же человека в различных ситуациях.

Появлению враждебности способствуют недостатки воспитания и обучения в различных институтах социализации – в семье, в школе (и других средних учебных заведениях), а также в средствах массовой информации.

Согласно современным научным данным, враждебный подросток – это, в сущности, обычный ребенок с нормальной наследственностью.

Агрессивность как личностная черта приобретается им под влиянием ошибок воспитательной работы и сложностей в окружающей среде.

Агрессивность в структуре личности подростка формируется преимущественно как модель неповиновения, возникающая из-за непонимания старших и неудовлетворенности своим положением в мире. Определенное влияние оказывают и природные особенности (эмоциональность, сила переживаний), способствующие развитию раздражительности, нервозности, импульсивности. В результате подросток ищет выход накапливающемуся внутреннему напряжению.

В науке предпринимались попытки создания типологий для выявления факторов агрессивности школьников. Одни ученые считают, что в основу типологии следует закладывать психодинамические различия, другие принимают за базовое основание характерные черты психосоциального развития [24, с. 12].

Примером такой типологии является классификация, выделяющая три категории подростков:

1. Первая категория – подростки с неуравновешенными особенностями характера.
2. Вторая категория – подростки с задержкой интеллектуального развития.
3. Третья категория – подростки, не имеющие патологических отклонений, но неправильно воспитанные и демонстрирующие аморальное поведение.

Профессор П.Г. Бельский, исходя из анализа мотивации и действий подростков, предложил следующую типологию:

1. Подростки, ориентированные на удовлетворение элементарных в том числе и низменных потребностей.
2. Подростки со слабой волей, легко поддающиеся внушению.
3. Подростки, выполняющие что - либо под впечатлением рассказов.

Советский педагог и психолог И.А. Невский разработал свою классификацию, выделив:

1. Подростков с педагогической запущенностью.
2. Подростков с социальной (общественной) запущенностью.
3. Подростков с крайней степенью общественной запущенности.

Российский психолог в области социальной психологии С.Я. Беличева выделила три свои категории:

1. Подростки с глубокой педагогической запущенностью – их интересы и запросы примитивны и поверхностны, процессы внимания ослаблены, способность к усвоению знаний снижена.
2. Подростки с эмоциональными нарушениями – характеризуются раздражительностью, озлобленностью, гневливостью, склонны к истерическим формам поведения.
3. Подростки дерзкие, остроконфликтные – проявляют дерзость и высокую конфликтность в межличностных отношениях.

В западных исследованиях выделяются только две категории подростков:

1. Подростки с социализированными формами противообщественного поведения – для них характерны эмоциональные расстройства при относительной сохранности социальных связей.
2. Подростки с несоциализированным агрессивным поведением – у них наблюдаются разнообразные психологические патологии и грубые нарушения социальной адаптации [28, с. 99].

Психолог И.В. Дубровина выделяет две наиболее распространенные причины возникновения агрессивных действий у подростков:

- страх быть травмированным, оскорбленным, подвергнуться нападению, получить физические повреждения;
- пережитые оскорбления, психические травмы (душевные потрясения) либо совершенное против подростка нападение [33, с. 403].

Страх нередко порождается нарушенными общественными взаимоотношениями подростка с окружающими его старшими (родителями, педагогами).

Насилие против подростка как метод воспитания, может как сдерживать его гнев, так и стимулировать его, а также стать катализатором выбора только агрессивных методов поведения. Ребенок усваивает правило, что сильный и старший способен демонстрировать агрессивные действия.

Данные эмпирических наблюдений показывают, что подростки с враждебными, агрессивными установками нередко воспитываются родителями, применявшими к ним физическое насилие. Выявлена следующая закономерность: подростки, которых часто и сильно били в семье, демонстрируют спокойное, покорное, внешне невозмутимое поведение в домашней обстановке, однако в общении с посторонними людьми и сверстниками проявляют значительно более высокий уровень агрессивности по сравнению с теми сверстниками, которые воспитывались в иных, более благополучных семейных условиях.

Применяя наказание (особенно физическое или унижающее достоинство), взрослый невольно транслирует ребенку образец агрессивного действия, который затем может быть воспроизведен ребенком в собственной практике [22, с. 133].

Детей учит то, что их окружает. Систематическая критика в адрес ребенка формирует у него привычку осуждать – сначала других, а затем и самого себя.

При демонстрации враждебности ребенок учится драться. При высмеивании – быть робким. При позоре – чувствовать вину. При снисхождению – быть терпеливым. При похвале – оценивать.

Если с ребенком быть честным, то он будет учиться справедливости. При чувстве безопасности – верить. При одобрении – хорошо относиться к себе. В атмосфере дружбы и чувства нужности – находить любовь [43, с. 211].

На основе обобщения эмпирических данных в психолого-педагогической науке выделяются четыре типа подростков, различающихся по характеру поведенческих проявлений, особенностям потребностно-мотивационной сферы и ценностным ориентациям.

Категория I. Подростки с примитивной потребностной сферой и деструктивной направленностью.

Представители этой группы демонстрируют стабильный, ригидный комплекс потребностей, которые можно охарактеризовать как противоестественные (противоречащие нормам здорового развития), безнравственные и примитивные (сведенные к элементарным, биологическим влечениям). Их поведение подчинено стремлению к узкопотребительскому, гедонистическому проведению времени (развлечениям, удовольствиям, не требующим интеллектуальных и нравственных усилий). Они склонны к деструкции – разрушению социальных ценностей, норм и межличностных отношений.

Личностный профиль: эгоцентризм (неспособность встать на позицию другого), эмоциональная тупость по отношению к переживаниям окружающих, ригидность (неуступчивость), отсутствие уважения к авторитетам (родителям, педагогам, старшим). Поведенческие проявления: эгоистичность, демонстративное нарушение социальных норм (непристойность), хроническая озлобленность, дерзость, раздражительность, склонность к драчливости. Форма агрессии: доминирует физиологическая (импульсивная, малоосознанная, связанная с немедленной разрядкой напряжения) агрессивность.

Категория II. Подростки с деформированной ценностно-потребностной сферой и ситуационной агрессией.

Вторая группа включает подростков, у которых деформации (искажения) затрагивают как систему потребностей, так и иерархию ценностей. В отличие от подростков первой категории, они обладают более

широким, разнообразным спектром увлечений и интересов. Однако их отличает ряд специфических особенностей.

Индивидуализм и гегемонистские устремления: усиленный, гипертрофированный индивидуализм, сочетающийся со стремлением (жаждой) завоевать привилегированное положение в группе за счет притеснения тех, кто занимает более низкое социальное положение или обладает меньшей физической силой (слабые, младшие).

Эмоционально-волевая сфера: порывистость (импульсивность), резкие и стремительные перепады настроения (аффективная лабильность), лицемерие (неискренность, склонность к манипуляциям), нервозность (повышенная возбудимость, тревожность).

Искажение ценностных представлений: у этих подростков формируется извращенное, искаженное понимание таких важных нравственных категорий, как мужество (отождествляется со способностью к агрессии и подавлению других) и товарищество (понимается как участие в групповых антисоциальных действиях).

Агрессивность и отношение к страданиям: им доставляет удовольствие наблюдение за страданиями других людей (элементы садистской направленности). Стремление к применению физической силы носит не постоянный, а ситуационный характер: оно актуализируется в определенных условиях и направляется прежде всего на тех, кто воспринимается как более слабый и уязвимый.

Категория III: подростки с внутренним конфликтом и преобладанием вербально-косвенной агрессии.

Отличительной характеристикой данной группы выступает глубокое внутреннее противоречие (разногласие) между деформированными, но в своей основе положительными (социально приемлемыми) потребностями, с одной стороны, и реальными ценностными ориентациями, характером взаимоотношений и поведенческими установками – с другой.

Ключевые особенности: односторонность, узость интересов и увлечений; лицемерие (несоответствие декларируемых и реальных ценностей); лживость (склонность к искажению информации, обману).

Мотивационная сфера: у подростков данной группы отсутствует выраженное стремление к достижению успеха, они безразличны к происходящему. В структуре их агрессивного поведения доминируют: косвенная (опосредованная) агрессия – враждебные действия, направленные на объект не непосредственно, а через третьих лиц, порчу имущества, распространение слухов; вербальная агрессия – словесные формы выражения враждебности (оскорбления, угрозы, грубость).

Категория IV: подростки со слабой деформацией потребностей, дефицитом общения и пассивно-агрессивными тенденциями.

Эту составляют подростки, у которых деформация потребностной сферы выражена минимально (потребности относительно близки к возрастной норме). Однако при этом у них имеются иные выраженные проблемы: отсутствие (или слабая выраженность) конкретных, устойчивых увлечений и интересов; крайне узкий, ограниченный круг социального общения.

Личностный профиль: безволие (слабость волевой регуляции, неспособность к целенаправленному усилию); мнительность (повышенная подозрительность, склонность видеть угрозу в нейтральных ситуациях); склонность к лести, подхалимству перед более сильными сверстниками.

Эмоциональные особенности: боязливость (повышенная склонность к переживанию страха, тревожность); робость (застенчивость, неуверенность в себе, нерешительность).

В структуре агрессивного поведения доминируют: вербальная агрессия (словесная) – как наиболее доступная и наименее рискованная форма для физически и психологически слабого индивида; негативизм – оппозиционное, противодействующее поведение, направленное против

требований, правил, авторитетов (может проявляться как в активной, так и в пассивной форме).

Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших проблем современного общества. За последнее время увеличилась молодежная преступность, особенно среди несовершеннолетних. Вызывает беспокойство рост правонарушений против личности, влекущих тяжелые повреждения. Участились случаи массовых драк подростков, носящих жестокий характер.

Агрессия и агрессоры обычно оцениваются крайне негативно – как воплощение антигуманизма и культа грубости. Однако существуют случаи, когда агрессивные действия получают позитивную оценку как энергичные и наступательные. Это происходит, как правило, в контексте спортивных соревнований.

В подростковой жизни часто встречаются формы насильственного поведения, характеризуемые понятиями «драчливость», «задиристость», «ожесточенность», «безжалостность», «агрессивность» [39, с. 98].

Факторы агрессивного поведения подростка следует искать в семье и в системе семейного воспитания.

На формирование представлений и поведения ребенка особенно влияют: безнадзорность, гиперопека, эмоциональное отвержение, жестокие взаимоотношения, воспитание по типу «кумир семьи» и по типу «золушка» [29, с. 101].

Подобные модели отношения к ребенку формируют у него качества, порождающие тревожность, склонность к крайним реакциям и эмоциям, в том числе агрессивного характера. Значимость семейного влияния трудно переоценить: в психологической литературе утверждается, что не существует ни одного аспекта социального поведения подростка, на который семья не оказывала бы прямого или косвенного воздействия. Антисоциальные поступки, агрессивные реакции, трудности в общении со сверстниками и взрослыми – практически все поведенческие проблемы

подросткового возраста так или иначе укоренены в семейной истории и семейной динамике.

В профессиональной среде психологов и психотерапевтов сложился устойчивый консенсус относительно того, что воздействие телевидения на личность человека является в значительной степени негативным. Специалисты выделяют ряд психологических механизмов, через которые экранное насилие влияет на формирование агрессивных тенденций у подростков.

Подростки в серьезных жизненных ситуациях, в игре, в межличностном общении копируют насилие, увиденное на экране.

Они склонны сравнивать себя с экранными жертвами или агрессорами.

Просмотрев большое количество сцен насилия, подростки становятся менее чувствительными к грубости и жестокости.

Они начинают воспринимать насилие как приемлемую форму поведения и способ решения собственных проблем.

Кроме того, многие подростки остаются без контроля родителей. У них появляется свобода действий, наступает сложный период адаптации или, напротив, возникает возможность показать себя, появляются различные трудности – все это в совокупности и порождает агрессивное поведение у студентов колледжа.

Таким образом, агрессивность обучающихся представляет собой сложный, многофакторный феномен, в генезисе которого тесно переплетаются внутренние (возрастные, характерологические, темпераментальные, личностные) и внешние (семейные, воспитательные) детерминанты. Эффективная профилактика и коррекция агрессивного поведения невозможна без учета обеих групп факторов.

### 1.3 Модель психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения студентов колледжа

Агрессивное поведение студентов колледжа обнаруживает отчетливо выраженный негативный эффект во всех сферах их жизнедеятельности.

Во-первых, оно замедляет образовательный процесс, снижая его эффективность и результативность.

Во-вторых, оно негативно отражается на качестве межличностных отношений в ключевых для социализации диадах: «учитель – ученик» и «родитель – ребенок».

В-третьих, деструктивное поведение студентов наносит ущерб взаимоотношениям внутри учебного коллектива и взаимодействию с социумом в целом, создавая атмосферу напряженности и недоверия.

Главным методом в нашей работе на текущем этапе является моделирование. Под моделированием понимается исследование объектов познания на их моделях, а также построение и изучение их с реально существующими объектами, процессами или явлениями с целью получения объяснений и предсказания интересующих исследователя явлений [17, с. 17].

Также моделирование трактуется как опосредованное практическое и теоретическое исследование объекта, при котором изучается не сам объект, а вспомогательная система, находящаяся в сходстве с объектом, способная заменять его на определенных этапах и дающая информацию о самом объекте [17, с. 19].

Метод моделирования занимает одно из центральных мест в арсенале современного научного познания. Его теоретическим фундаментом выступает теория подобия, согласно которой модель и прототип (оригинал, объект-оригинал) находятся в определенном отношении подобия (сходства) по заданным параметрам. Основное функциональное предназначение модели заключается в максимально полном, адекватном и точном

отображении той конкретной стороны (аспекта, грани) исследуемого объекта, которая подлежит изучению [42, с. 64].

Анализ происхождения термина «модель» позволяет глубже понять его смысловое содержание. Слово пришло в русский язык из французского (*modèle*), которое, в свою очередь, восходит к латинскому *modulus*. Латинский корень переводится как «мера», «аналог», «образец». Таким образом, уже в этимологии заложена идея соизмерения и соответствия.

В современной научной литературе существует несколько подходов к определению понятия «модель».

Широкое (общенаучное) определение: модель – это упрощенное представление процессов и явлений, протекающих в объекте. Такое упрощение носит не произвольный, а целенаправленный характер: оно позволяет исследователю выделить существенные, значимые характеристики объекта, отвлекаясь от второстепенных, несущественных деталей [72, с. 12].

Развернутое определение (по А.Д. Гонеевой): модель – это схема, изображение или описание (словесное, графическое, знаковое) какого-либо природного или общественного, естественно возникшего или искусственно созданного процесса, явления либо объекта [14, с. 272].

Моделирование в психологии – это построение моделей осуществления психологических процессов с целью предварительной проверки их работоспособности.

Содержание модели психолого-педагогической профилактики составляет направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры для обеспечения полноценного развития и функционирования человека [42, с. 64].

Организация модели психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения студентов колледжа начинается с построения дерева цели будущей деятельности. Построение дерева целей осуществляется от общей цели к частным (сверху вниз), а его анализ

проводится в обратном направлении. Развитие дерева целей идет вглубь: количество вершин на каждом следующем уровне не может быть меньше, чем на предыдущем. Декомпозиция целей на подцели производится так, чтобы можно было оценить вклад каждой подцели в достижение генеральной цели [19, с. 56].

Психологическое моделирование – это процедура построения моделей, воспроизводящих осуществление тех или иных психологических процессов, с целью предварительной (пилотной, «незначительной») проверки работоспособности создаваемых моделей, их апробация и выявление потенциальных ограничений.

Психолого-педагогическим содержанием профилактики такой модели является целенаправленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры личности. Конечная цель такого воздействия – обеспечение условий для полноценного психического развития и эффективного функционирования человека в различных сферах его жизнедеятельности [42, с. 64].

Организация модели психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения студентов колледжа начинается с этапа построения так называемого «дерева цели» (целевого дерева) для будущей профилактической деятельности.

Дерево целей строится от генеральной (общей) цели к частным подцелям, по принципу «сверху вниз», тогда как его анализ производится в обратном направлении – от частных целей к общей. Затем дерево целей развивается вглубь: количество вершин (элементов) на каждом последующем уровне не может быть меньше, чем количество вершин на предыдущем уровне. Разбиение) целей на подцели так, чтобы мы могли увидеть степень участия каждой подцели в достижение общей цели [19, с. 56].

Анализ литературы по исследовательской работе позволил создать дерево целей. Ознакомится с ним можно на рисунке 1.

Дерево целей представляет собой структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей программы или плана. В состав данной структуры входят следующие элементы: генеральная (главная) цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующих уровней [30, с. 80].

Автором данного метода структуризации целей является доктор психологических наук В.И. Долгова. Этот метод применяется в ее психологических исследованиях и признается наиболее эффективным способом прогнозирования возможных направлений развития науки и технологий. Кроме того, он зарекомендовал себя как отличный инструмент для формирования личных, профессиональных и образовательных целей [19, с. 7].

При построении «дерева целей» применяется метод «от общего к частному». Сам процесс дробления оканчивается тогда, когда следующее деление цели на подцели становится бессмысленным в рамках решения первоначальной задачи [29, с. 67].

В ходе работы применялся такой алгоритм построения «дерева целей»:

1. Формулирование основной цели.
2. Разложение первоначальной цели на подцели первого уровня.
3. Дробление подцелей уровня 1 на подцели 2-го уровня.
4. Дифференциация (детализация) подцелей второго уровня на более дробные составляющие.
5. Выделение подцелей третьего уровня.

Основой целеполагающей деятельности считается правильно построенная иерархия взаимообусловленных, взаимосвязанных, целей и подцелей. Одним из самых эффективных способов, является построение дерева целей.

Первым и ключевым этапом построения дерева целей выступает этап целеполагания, который берет свое начало с определения генеральной (главной) цели.

Генеральная цель настоящего исследования сформулирована следующим образом: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую профилактику агрессивного поведения у студентов колледжа.



Рисунок 1 – Дерево целей исследования профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа

1. Теоретическое обоснование психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения студентов колледжа

1.1. Анализ теоретических источников по проблеме агрессии в отечественных и зарубежных исследованиях

1.1.1. Обзор психолого-педагогической литературы, посвященной проблеме агрессии и агрессивного поведения студентов системы СПО

1.1.2. Изучение категориального аппарата: содержание понятий «агрессия» и «агрессивность»

1.1.3. Анализ определения понятия «агрессивное поведение» в психолого-педагогических исследованиях

1.2. Выявление психологических детерминант и особенностей агрессивного поведения студентов колледжа

1.2.1. Анализ видов, типологий и классификаций агрессивных проявлений

1.2.2. Идентификация условий и факторов, опосредующих формирование агрессивного поведения в подростковом и юношеском возрасте

1.2.3. Изучение роли детско-родительских отношений в генезисе агрессивности у студентов колледжа

1.3. Конструирование модели психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения подростков

1.3.1. Характеристика метода моделирования как способа научного познания в психологии

1.3.2. Построение иерархической структуры целевых ориентиров (дерева целей) психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения подростков

1.3.3. Разработка структурно-содержательной модели психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения студентов

Блок 2. Эмпирическое исследование агрессивного поведения студентов колледжа

2.1. Обоснование этапов, методов и диагностического аппарата экспериментального исследования

2.1.1. Определение последовательности этапов организации и проведения экспериментальной работы

2.1.2. Характеристика методов сбора, статистической обработки и интерпретации эмпирических данных

2.1.3. Описание психодиагностического инструментария для оценки уровня агрессивности у студентов колледжа

2.2. Характеристика выборки и анализ эмпирических результатов исследования

2.2.1. Описание выборки испытуемых и анализ результатов констатирующего этапа эксперимента

2.2.2. Анализ и интерпретация данных диагностики уровня агрессивности у студентов колледжа

2.2.3. Обобщение и систематизация результатов эмпирического исследования уровня агрессивности

Блок 3. Опытнo-экспериментальная апробация программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения

3.1. Разработка и реализация программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения студентов колледжа

3.1.1. Разработка, содержательное наполнение и апробация программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа

3.2. Анализ результативности опытнo-экспериментальной работы

3.2.1. Анализ и интерпретация результатов опытнo-экспериментальной работы по данным диагностического комплекса: опросник Г. Айзенка (оценка агрессивности как свойства личности), опросник уровня агрессивности А. Басса – М. Перри, «Тест агрессивности» (методика Л.Г. Почебут)

3.3. Разработка технологической карты внедрения результатов исследования в практику образовательного учреждения

На базе «Дерева целей», составлена модель профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа (рисунке 2).

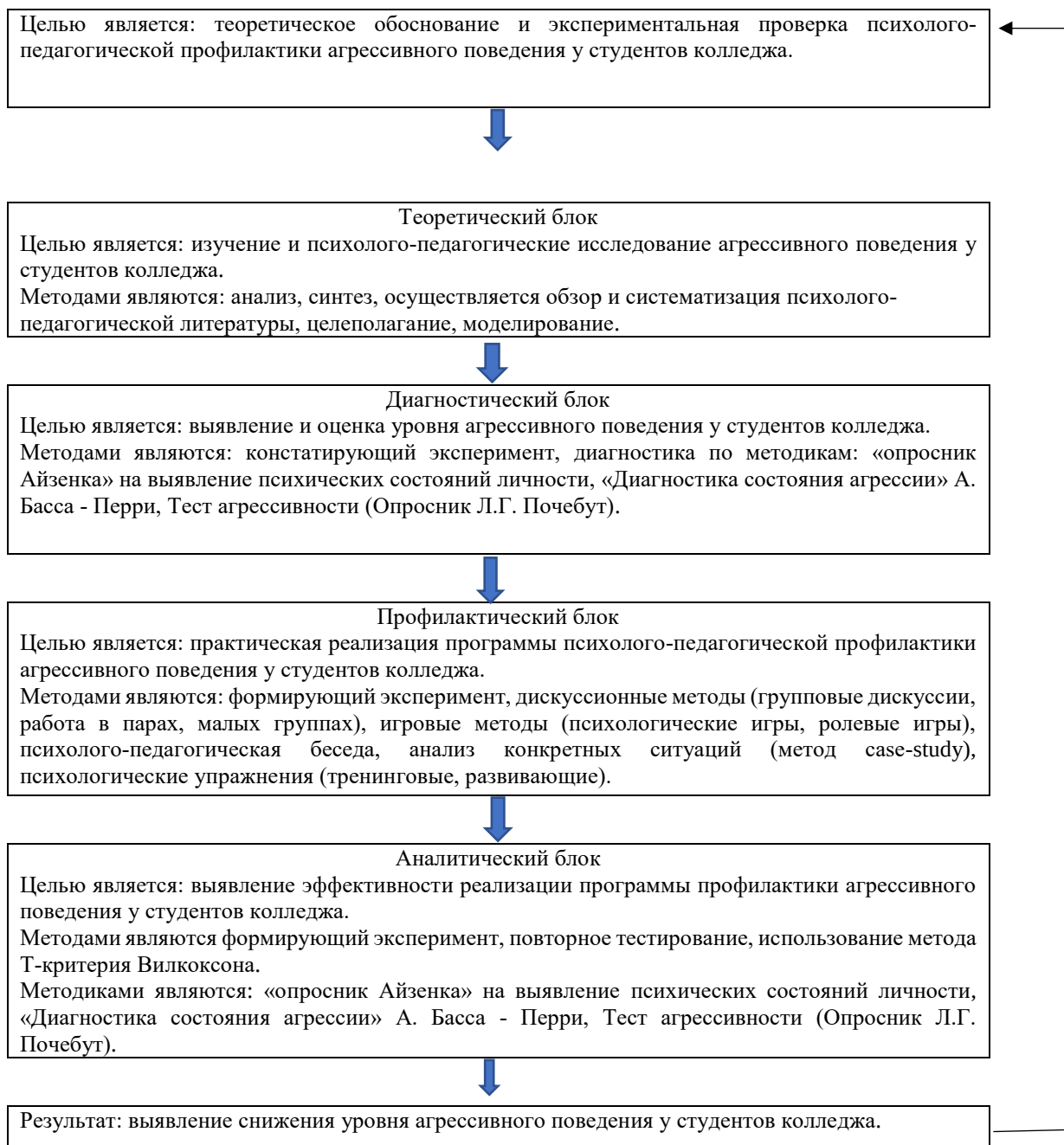


Рисунок 2 – Модель исследования профилактики агрессивного поведения студентов колледжа

Предлагаемая модель имеет блочную структуру и включает четыре взаимосвязанных компонента: теоретический, диагностический, профилактический (коррекционный) и аналитический. Итоговый результат, получаемый в ходе реализации модели, находится в логическом соответствии с поставленной целью исследования.

Теоретический блок ориентирован на изучение и анализ базовых категорий исследования – «агрессия», «агрессивность», «агрессивное

поведение». Кроме того, в рамках данного компонента осуществляется обзор и систематизация психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

Диагностический блок направлен на выявление и оценку уровня агрессивного поведения студентов колледжа. Диагностические процедуры проводятся с использованием следующих инструментов: методика «Тест Айзенка» (диагностика агрессивности как личностной черты); опросник «Диагностика состояния агрессии» (А. Басс – М. Перри); «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут).

Целевая установка профилактического блока – практическая реализация программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа. Содержательное наполнение программы представлено следующими формами и методами работы: формирующий эксперимент, дискуссионные методы (групповые дискуссии, работа в парах, малых группах), игровые методы (психологические игры, ролевые игры), психолого-педагогическая беседа, анализ конкретных ситуаций (метод case-study), психологические упражнения (тренинговые, развивающие).

Аналитический блок выполняет следующие функции: проведение повторной (контрольной) диагностики уровня агрессивного поведения, анализ и интерпретацию полученных эмпирических данных, сравнение результатов, полученных на разных этапах эксперимента (до и после реализации программы) на одной и той же выборке испытуемых, математико-статистическую обработку данных с применением Т-критерия Вилкоксона, разработку практических рекомендаций для субъектов образовательного процесса (студентов, педагогов СПО, родителей) по вопросам психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения, составление технологической карты внедрения полученных результатов в практическую деятельность образовательного учреждения.

Согласно рекомендациям В. И. Долговой и Я. В. Латышина, при построении модели необходимо опираться на системность изучаемого явления, а это присутствующая цель, элементы и структура. Оценка точности и адекватности разработанной модели осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые реализуются конкретными исполнителями. Эти исполнители, в свою очередь, обеспечивают необходимые для проведения мероприятий ресурсы (материальные, организационные, временные, кадровые) [20, с. 160].

Ключевой идеей, лежащей в основе модели психолого-педагогической коррекции, является психологическое воздействие. Данное воздействие направлено на определенные психологические структуры личности. Его стратегическая цель – обеспечение полноценного развития человека и его эффективного функционирования как субъекта деятельности и отношений.

Важно подчеркнуть, что это воздействие носит аргументированный, обоснованный характер. Оно тесно связано с внутренним состоянием личности и находит свое выражение в конкретных проявлениях: желаниях и влечениях, эмоциональных переживаниях, познавательных (когнитивных) процессах и поведенческих действиях [12, с. 91].

Таким образом, в контексте педагогики и психологии под «моделью» понимается совокупность объектов или знаков, организованных в единую систему и отражающих определенные свойства, качественные характеристики и связи между элементами изучаемого явления.

Цель настоящего исследования обосновывается следующим положением: поскольку агрессивность является устойчивой личностной характеристикой (чертой личности), то и процесс ее психолого-педагогической профилактики должен реализовываться через целенаправленное развитие личности в целом, а не только через коррекцию отдельных поведенческих проявлений.

При разработке программы профилактики агрессивного поведения студентов колледжа нами была избрана групповая форма работы. Данный выбор обусловлен природой агрессивного поведения: агрессия (за исключением случаев самоагрессии, направленной на саморазрушение) преимущественно адресована другим людям и проявляется в межличностном взаимодействии. Следовательно, и профилактика агрессивного поведения должна осуществляться в условиях, максимально приближенных к естественным ситуациям его возникновения, – в группе.

Групповая работа предполагает организацию взаимодействия участников в различных форматах: работа в парах, тройках, микрогруппах. Целью такого взаимодействия является отработка конкретных умений и навыков, необходимых для конструктивного поведения в межличностных контактах.

Учебная пара (диада) используется исследователями для закрепления материала. Эффективность этой формы объясняется тем, что ничто не способствует глубокому усвоению материала в такой мере, как его изложение (объяснение, пересказ) другому человеку.

Включение третьего лица (триада) приводит к качественному изменению динамики взаимодействия: снижается эмоциональный накал, стороны отходят от простого спора и переходят к стадии убеждения, а также начинают искать поддержку у третьего участника.

Работа в малых группах (4–6 человек) создает условия для реализации как личностного, так и делового общения, что обеспечивает разностороннее развитие подростков. Совместная деятельность дает каждому участнику возможность утвердиться в своих возможностях и способностях через сравнение себя с другими членами группы [12, с. 58].

Выводы по первой главе

Проведенный теоретический анализ позволил нам принять в качестве рабочего следующее определение агрессивного поведения, зафиксированное в психолого-педагогической литературе. Агрессивное поведение – это такая форма поведенческой активности, которая характеризуется наличием эмоционально заряженной реакции субъекта на воздействие негативных факторов и неблагоприятных жизненных обстоятельств. Эта реакция реализуется одновременно в двух сферах – соматической (телесной, поведенческой) и ментальной (когнитивной, аффективной), – а ее объективным или субъективным следствием является нанесение ущерба (физического или психологического) окружающим людям.

Обобщая изложенное, необходимо подчеркнуть отсутствие консенсуса в научном сообществе относительно содержания таких базовых психологических конструктов, как «агрессия», «агрессивное поведение» и «агрессивность». В рамках представленного теоретического обзора были рассмотрены различные концептуальные подходы к их пониманию, систематизированы существующие классификации агрессивного поведения, а также выделены факторы, детерминирующие его структурные компоненты, и ситуационные условия, выступающие катализаторами его проявления.

Подростковое время связано не только с глобальными биологическими изменениями: половое созревание, половая идентификация. А также глубинными изменениями в психике: формирование чувства взрослости и развитие «Я-концепции» как системы представлений о себе.

Ведущей чертой личности в этом возрасте является личностная нестабильность, проявляющаяся в неустойчивости самооценки, противоречивости ценностных ориентаций. Эмоциональная сфера отличается повышенной возбудимостью, высокой реактивностью и

быстрой, часто немотивированной сменой настроения (эмоциональная лабильность).

Агрессивное поведение в старшем подростковом возрасте носит двойственный характер. В своем конструктивном проявлении оно служит способом самозащиты, инструментом отстаивания собственных прав и границ. При выражении в социально приемлемой, адаптивной форме агрессия играет важную роль в приспособлении к окружающей обстановке, освоении нового опыта, формируя социально-позитивное, динамичное поведение, способствующее сохранению личностной автономии и целостности.

В своем деструктивном проявлении (в форме враждебности) агрессивность порождает нежелательные личностные черты. В зависимости от индивидуальных особенностей и условий социализации это может приводить к формированию либо открыто агрессивного поведения (синдром хулигана), либо пассивно-зависимого, трусливого поведения, неспособности постоять за себя. В обоих случаях деструктивная агрессивность может трансформироваться в делинквентное (противоправное) или криминальное поведение.

Модель психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения студентов у колледжа имеет блочную структуру и включает следующие компоненты, расположенные в логической последовательности: блок постановки цели (целевой блок); теоретический блок (научно-методологическое обоснование); диагностический блок (диагностический инструментарий); профилактический блок; аналитический блок (оценка эффективности). Завершающим элементом структуры выступает блок «результат», который фиксирует положительную динамику в изучаемом явлении – снижение уровня агрессивного поведения у студентов колледжа.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

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

Заложенные в основу методологические принципы и сформулированные исследовательские задачи предопределили последовательность проведения теоретико-экспериментальной работы, реализованной в несколько этапов:

Первый этап – аналитико-поисковый.

На этой стадии осуществлялся обзор и критический анализ научных трудов по психологии и педагогике, включая диссертационные источники, соответствующие проблематике исследования; устанавливалась степень разработанности темы; конкретизировались объект и предмет научного поиска, а также выдвигалась рабочая гипотеза.

Второй этап – экспериментально-практический.

Данный этап предполагает эмпирическую верификацию авторских теоретических построений и методик, а также внедрение полученных разработок в реальную педагогическую деятельность. В ходе экспериментального исследования отслеживались изменения в уровне агрессивности несовершеннолетних, оценивалась эффективность применяемых мер психолого-педагогической превенции агрессивных реакций у подростков.

Третий этап – обобщающе-итоговый.

Содержание данного этапа включает обработку полученных эмпирических данных, их систематизацию и аналитическое обобщение, а также проверку истинности первоначальной гипотезы. Завершается этап формулировкой доказательных научных выводов и окончательным литературным оформлением рукописи исследования.

Методы исследования агрессивного поведения студентов колледжа:

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностический: «Методика самооценки психических состояний» Г. Айзенка, опросник уровня агрессивности А. Басса-М. Перри, «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут).

4. Метод математической обработки: Т – критерий Вилкоксона.

Далее дадим характеристику основным методам и приемам, задействованным в рамках настоящего исследования.

1. Теоретические.

Литературный анализ представляет собой способ работы с библиографическими источниками, основанный на систематизации сведений по изучаемому вопросу с привлечением предшествующего опыта, накопленного различными авторами. Данный метод даёт возможность объективно установить степень разработанности темы, обосновать её актуальность, а также определить методологическую стратегию проведения научного изыскания [18, с. 56].

Под обобщением принято понимать процедуру сопоставительного анализа различных психологических явлений и процессов, описанных разными исследователями. Кроме того, сюда включается сбор и последующее объединение как устных, так и письменных свидетельств, полученных от разных лиц в отношении изучаемого субъекта. В научной литературе принято выделять два типа обобщения – индуктивный и логический [5, с. 42].

Синтез – это одна из базовых мыслительных операций, сущностное содержание которой раскрывается через процедуру соединения ранее вычлененных элементов (в том числе отдельных сторон, характеристик, свойств либо взаимосвязей) изучаемого предмета в некоторую целостность [36, с. 49].

Под классификацией в науке принято понимать такой способ познания, который реализуется через выделение совокупности рассматриваемых объектов и их последующее распределение по группам в соответствии с определёнными основаниями. В качестве таких оснований (критериев) выступают либо наличие у объекта какого-либо признака, либо его отсутствие, либо же степень интенсивности его проявления [40, с. 24].

Процедура целеполагания включает в себя выбор стратегической цели, постановку тактических задач, а также определение необходимых методов и ресурсного обеспечения. Данная процедура неизбежно предполагает конструирование так называемого «дерева целей», под которым подразумевается выделение главной, генеральной цели и системы подчинённых ей подцелей, при этом вся построенная иерархия должна согласовываться как с избранной стратегией исследования, так и с имеющимися возможностями автора [9, с. 4].

Моделирование интерпретируется как методологический приём, в рамках которого непосредственному изучению подвергается не сам реальный объект, а его искусственный заменитель – модель. Добытые в процессе такого изучения данные впоследствии экстраполируются (переносятся) на исходный объект. Кроме того, указанный термин обозначает саму деятельность, направленную на построение модели и последующее исследование различных объектов опосредованно – через их модельные аналоги [29, с. 24].

## 2. Эмпирические.

Под экспериментом в науке понимается особая разновидность исследовательских процедур, главная функция которых заключается в верификации (подтверждении или опровержении) гипотез как фундаментального, так и прикладного характера. Решающее (или определяющее) экспериментирование органично вписано в исторически сложившуюся практику человеческого общества. В силу этого оно выступает, с одной стороны, в качестве генератора нового знания, а с другой

– как критерий, позволяющий отделить истинные научные предположения от ложных [31, с. 18].

Структура экспериментальной деятельности включает следующие обязательные элементы: во-первых, определение предметной области изучения; во-вторых, организацию специальных условий (включая элиминацию всех побочных переменных, способных повлиять на результат); в-третьих, целенаправленное физическое воздействие на изучаемый объект или изменение его состояния; в-четвёртых, процедуры наблюдения и измерения с применением соответствующих технических устройств.

Констатирующий эксперимент не предусматривает внесения изменений в личностные характеристики испытуемых, равно как и не ставит своей задачей порождение или развитие у них новых психологических феноменов. В рамках данного исследовательского формата учёный лишь констатирует наличное состояние изучаемой проблематики, а также выявляет объективно существующие факты, корреляционные связи и функциональные зависимости [27, с. 74].

Формирующий эксперимент – это особый метод психологического исследования, заключающийся в том, что исследователь определенным образом выстраивает обучение (воспитание) субъекта с целью получения заданного изменения в его психике [27, с. 75].

3. Психодиагностические. Тестирование принадлежит к числу наиболее востребованных инструментов в арсенале современной психодиагностики. В основе этого метода лежит применение стандартизированного комплекса вопросов и заданий (тестов), снабжённого соответствующей измерительной шкалой. Основное назначение тестирования – измерение межиндивидуальных различий в единообразной, стандартной форме. В контексте представленного диссертационного исследования данный диагностический метод был реализован через ряд конкретных методических средств [21, с. 48].

Для проверки гипотезы исследования использовали метод математической статистики.

4. Метод математической обработки. Т-критерий Вилкоксона признаётся применимым при соблюдении следующих условий: измерение признаков выполнено как минимум по порядковой шкале; сдвиги между вторым (повторным) и первым (исходным) замерах поддаются упорядочиванию (для чего они должны варьировать в достаточно протяжённом диапазоне). Сущность метода заключается в сопоставлении выраженности сдвигов в том и другом направлениях по абсолютной величине. С этой целью осуществляется ранжирование всех абсолютных величин сдвигов с последующим суммированием полученных рангов. В ситуации, когда сдвиги в положительную и в отрицательную стороны имеют случайный характер, суммы рангов абсолютных значений указанных сдвигов обнаруживают приблизительное равенство. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений статистически преобладает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону оказывается существенно ниже той величины, которая могла бы наблюдаться при чисто случайных флуктуациях.

В качестве исходной рабочей предпосылки принимается допущение, согласно которому типичным сдвигом признаётся сдвиг в направлении, характеризующемся большей частотой встречаемости, а нетипичным (редким) сдвигом – сдвиг в направлении с меньшей частотой встречаемости.

Представим характеристику психодиагностических методик.

Перейдём к характеристике опросника, разработанного Г. Айзенком и адаптированного отечественным специалистом М.В. Горской. Указанная тестовая методика нацелена на исследование психологического статуса личности посредством диагностики следующих ментальных феноменов: тревожности (личностной и ситуативной), фрустрации, агрессивных проявлений и ригидности поведенческих реакций.

Тестовый инструмент включает в себя 40 позиций, каждая из которых описывает определённое психическое состояние. По каждой такой позиции обследуемый должен выставить оценку в интервале от 0 до 2 баллов. Для вынесения суждения респонденту необходимо обратиться к содержанию собственного внутреннего мира и определить меру выраженности предложенного состояния лично у себя. Иными словами, участник исследования либо подтверждает наличие у себя описанного психического состояния, либо его отрицает.

Детальное изложение процедуры и содержания теста приведено в ПРИЛОЖЕНИИ 1 (таблица 1.1). Диагностический инструмент ориентирован на возрастной диапазон от 15 до 17 лет включительно. Данная методика в полной мере пригодна для выявления совокупности индивидуально-психологических свойств, которые создают предрасположенность к суицидальному поведению. Согласно позиции автора, все перечисленные выше психические состояния, наряду с негативизмом в восприятии окружающей реальности и редуцированным (ослабленным) осознанным стремлением к жизни, обнаруживают неразрывную связь с характером реагирования подростка на попадание в неблагоприятные жизненные обстоятельства [56, с. 29].

Также в рамках настоящего исследования применялась методика диагностики агрессивности А. Басса и М. Перри.

Целевая установка данной методики состоит в идентификации агрессивных и враждебных реакций, присущих обследуемому лицу. Развёрнутая характеристика теста содержится в ПРИЛОЖЕНИИ 1 (таблица 1.2). Диагностический инструмент сориентирован на оценку степени выраженности агрессивности у лиц подросткового возраста. Авторы данной методики поставили перед собой задачу учесть многообразие форм агрессивных реакций.

Опросник Басса – Перри включает 29 пунктов (вопросов) и структурирован по четырём субшкалам: физическая агрессия, гнев, враждебность, вербальная агрессия.

В качестве измерительного инструмента применяется шкала Лайкерта, где 1 балл соответствует позиции «совершенно не соответствует моему обычному состоянию», а 5 баллов – «полностью соответствует моему обычному состоянию». Интегральный (общий) балл по опроснику рассчитывался как сумма сырых оценок, полученных по всем четырём шкалам [23, с. 28].

Представленная методика позволяет установить типичные для конкретных испытуемых уровни агрессивности и, следовательно, присущие им паттерны агрессивного поведения. Эмпирическое применение данного теста даёт возможность наглядно убедиться в том, что агрессия у различных категорий подростков обнаруживает неидентичные качественные и количественные параметры. Этот инструмент позволяет экстрагировать данные о степени готовности несовершеннолетних к совершению действий определённой направленности.

Опросник диагностирует следующие формы агрессивных и враждебных реакций.

Физическая агрессия (нападение) трактуется как применение физической силы по отношению к другому индивиду. Согласно концептуальной схеме Басса и Перри, физическая агрессия имеет своей целью нанесение вреда окружающим и выступает в роли инструментального (моторного) компонента поведенческого акта. Её эмпирическими индикаторами могут служить, например, возникающее у человека желание нанести удар другому лицу либо готовность ответить физическим действием на аналогичное действие со стороны.

Шкала «Гнев» в опроснике Басса – Перри (BPAQ) предназначена для выявления предрасположенности к раздражительности и квалифицируется как эмоциональная составляющая агрессивных проявлений. Гнев в

контексте данной методики включает в себя физиологическое возбуждение и фазу подготовки к совершению агрессивных действий.

«Враждебность» в интерпретации Басса и Перри представляет собой когнитивный компонент агрессивности, включающий в себя такие составляющие, как подозрительность и обидчивость. Согласно авторской трактовке, враждебность находит своё выражение в переживании чувства несправедливости, субъективной ущемлённости, неудовлетворённости собственных желаний, а также в формировании настороженно-негативного отношения к социальному окружению.

Вербальная агрессия, вслед за определением, предложенным А. Бассом в его труде «Психология агрессии» (1961), понимается как действие, направленное на оказание повреждающего воздействия на другой организм посредством речевой деятельности. Вредоносными стимулами, генерируемыми вербальной агрессией, выступают неприятие (отвержение) и угроза. Данная форма агрессии может принимать различные модальности, а именно:

1. Прямая активная – неприятие и угроза.
2. Прямая пассивная – отказ от речевого взаимодействия с другим лицом, уклонение от ответов на адресованные вопросы.
3. Непрямая активная – диссеминация клеветнических сведений и сплетен о другом человеке.
4. Непрямая пассивная – отказ в предоставлении определённых словесных разъяснений (к примеру, отказ выступить в защиту лица, подвергающегося незаслуженной критике).

ВРАQ демонстрирует высокие психометрические показатели. Надёжность: фиксируется высокая внутренняя согласованность (коэффициент  $\alpha$  Кронбаха для генеральной шкалы находится в районе 0,80), что служит свидетельством надёжности измерительной процедуры агрессии. Показатели тест-ретестовой надёжности также оцениваются как высокие, подтверждая устойчивость диагностических результатов во

временном интервале. Валидность: ВРАQ характеризуется хорошей конструктивной валидностью, обнаруживая значимые корреляции с другими инструментами измерения агрессии и показателями психологического статуса. Дискриминантная валидность обеспечивает возможность точной дифференциации лиц с различными уровнями выраженности агрессивного поведения [33, с. 34].

Дополнительно в рамках настоящего исследовательского проекта применялся опросный инструмент «Тест агрессивности», разработанный Л.Г. Почебут. Детальная характеристика данной диагностической процедуры приведена в ПРИЛОЖЕНИИ 1 (таблица 1.3).

Указанная методика была сконструирована с целью идентификации типологических характеристик агрессии и степени её выраженности. В рамках данного подхода агрессивное поведение целесообразно интерпретировать как дихотомическую противоположность поведению адаптивного типа. Под адаптивным поведением, в свою очередь, понимается способность субъекта выстраивать продуктивное взаимодействие с окружающими (включая одноклассников, педагогический персонал, родителей и иных участников коммуникации), а также обеспечивать согласование интересов, требований и ожиданий вовлечённых сторон.

В настоящей методике агрессивное поведение трактуется как антипод адаптивного. Опросный лист содержит 40 пунктов (вопросов), по каждому из которых респондент имеет возможность выбрать лишь один вариант ответа из двух альтернативных: «да» либо «нет».

Диагностический инструмент дифференцирует регистрируемую агрессию на пять субшкал:

- вербальная агрессия (ВА) – фиксирует склонность субъекта к вербальному выражению агрессивного отношения к другому лицу посредством использования речевых оскорбительных конструкций;

- физическая агрессия (ФА) – отражает тенденцию индивида к проявлению агрессивных реакций по отношению к другому человеку через применение мускульной силы;
- предметная агрессия (ПА) – выявляет склонность к смещению агрессивного импульса на окружающие объекты неживой природы;
- эмоциональная агрессия (ЭА) – характеризуется возникновением у субъекта состояния эмоционального отчуждения в процессе межличностной коммуникации, сопровождающегося подозрительностью, враждебностью, неприязнью либо недоброжелательностью по отношению к партнёру по общению;
- самоагрессия (СА) – констатирует отсутствие у человека состояния внутренней гармонии и согласия с самим собой, ослабление либо полное отсутствие механизмов психологической защиты, что в итоге порождает уязвимость индивида перед лицом агрессивной среды.

На начальном этапе осуществляется суммирование баллов в пределах каждой из пяти субшкал по отдельности. При превышении суммы баллов по субшкале значения 5 констатируется высокая степень агрессивности и, корреспондирующая с ней, низкая степень адаптивности по данной субшкале. Диапазон от 3 до 4 баллов соответствует средней степени агрессивности и адаптированности. Интервал от 0 до 2 баллов интерпретируется как низкий уровень агрессивности и высокий уровень адаптированности по соответствующему поведенческому типу. Затем производится суммирование баллов по всем пяти субшкалам. При общей сумме, превышающей 25 баллов, делается заключение о высокой степени агрессивности испытуемого и его низких адаптационных резервах. Сумма в интервале от 11 до 24 баллов соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности. Сумма от 0 до 10 баллов свидетельствует о низкой степени агрессивности и высокой степени адаптированности поведения.

Метод Т-критерия Вилкоксона. Данный непараметрический критерий применяется в целях сопоставления показателей, зафиксированных в двух

различных экспериментальных условиях на одной и той же выборочной совокупности испытуемых. Он даёт возможность определить не только вектор происходящих изменений, но и количественную меру их выраженности. Посредством использования данного критерия выявляется, является ли направленность сдвига показателей в каком-либо одном направлении более интенсивной по сравнению с противоположной направленностью.

Таким образом, обозначенные выше исследовательские этапы, а также отобранные диагностические методы и конкретные методические инструменты соответствуют принятым критериям научной валидности и надёжности, являются адекватными для диагностики уровня агрессивного поведения в подростковой среде, согласуются с тематикой настоящей работы и возрастными характеристиками контингента испытуемых.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В выборку исследования входит 23 человека (1 курс колледжа), в возрасте 15 - 17 лет. Все испытуемые – девушки. Все приступили к обучению 1 сентября 2025 года после окончания 9 – го класса общеобразовательной школы. Все проживают с родителями. Семьи полные у 17 студентов колледжа; 6 студенток из неполных семей, из них: все 6 студенток проживают с матерью. Материальное положение у всех обучающихся оценивается как среднее.

Все испытуемые получают академическую стипендию, что формирует дополнительный мотивационный стимул для регулярного посещения учебных занятий и демонстрации высоких академических результатов. Администрацией колледжа организован строгий мониторинг посещаемости студентами аудиторных занятий. В случае необходимости обучающиеся получают разрешение на отсутствие на занятиях, предварительно согласовав это с куратором учебной группы либо с

преподавателями по соответствующим дисциплинам. Процесс социально-психологической адаптации характеризуется положительной динамикой: студентки посещают учебные занятия с явным удовольствием и прилагают усилия для минимизации пропусков.

Внутригрупповые взаимоотношения можно охарактеризовать как дружеские, фиксируется высокая готовность обучающихся оказывать взаимопомощь. Дисциплинарная ситуация на занятиях в целом оценивается как благополучная, хотя имеет место присутствие нескольких студенток, эпизодически нарушающих установленный порядок; при этом основная часть коллектива предпринимает попытки контролировать развитие ситуации. Психологический климат в учебной группе квалифицируется как положительный, студентки демонстрируют субъективное ощущение комфорта при совместном нахождении.

Степень сформированности коллектива допустимо оценить как среднюю, примечая, что коллектив пребывает на этапе консолидации. В его рамках устанавливаются релевантные и разделяемые всеми членами целевые ориентиры, а также прозрачные и устойчивые принципы совместной деятельности, непротиворечащие моральным установкам. При этом формальные взаимоотношения начинают обогащаться и усиливаться за счёт неформальных. Подавляющее большинство участников коллектива находятся между собой в дружественных отношениях, случаи устойчивой взаимной неприязни не фиксируются.

Как сам студенческий коллектив в целом, так и его руководство при осуществлении воспитательного воздействия на личность апеллируют преимущественно на позитивным оценку, выражению одобрения, признанию заслуг и стимулированию творческого потенциала индивида. В силу перечисленных особенностей каждый студент высоко ценит свою причастность к группе и дорожит сложившимися отношениями.

Эмоционально-волевая атмосфера внутри коллектива оценивается как устойчивая. Среди студентов преобладают следующие мотивы –

академическая успеваемость и участие во внеурочных мероприятиях. В период, свободный от учебных занятий, большинство студентов сохраняют межличностные контакты: гуляют, посещают музейные и театральные учреждения с использованием Пушкинской карты.

При работе с выделенной группой на этапе психодиагностики был реализован комплекс методов, включающий:

- методика «опросник Айзенка» на выявление психических состояний личности;
- методика «Опросник диагностики агрессии» Басса-Перри;
- методика «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут).

Оценим результаты исследования студентов медицинского колледжа по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка

на выявление психических состояний личности, с которыми можно ознакомиться на рисунке 3 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИИ 2.

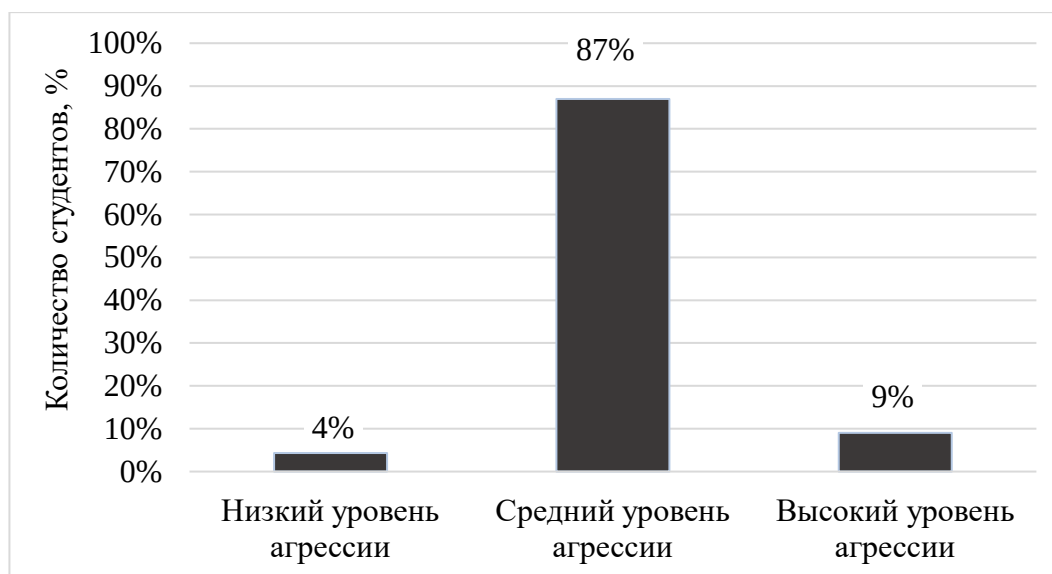


Рисунок 3 – Результаты диагностики агрессивности у студентов колледжа по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка

Результаты исследования показали, что используемая методика показала, что 9 % (2 человека), испытуемых имеют высокий уровень агрессии. У таких студентов повышена психологическая активность, они стремятся быть лидерами, но для этого используют силу по отношению к

другим. К тому же такие обучающиеся не всегда бывают выдержанными, у них есть сложности в общении и при работе с людьми. Эти обучающиеся набрали 16 и 17 баллов – то есть чуть-чуть вышли за пределы средней нормы, которая составляет 14 баллов.

Подавляющее большинство, а именно 87 % (20 человек набрали от 8 – 14 баллов), показав среднее значения уровня агрессии. Они сдержанны и ведут себя спокойно, у них нет явного чувства раздражения, гнева к окружающим. Это говорит о том, что в конфликтных ситуациях они действуют конструктивно и сначала обдумывают свои поступки.

Согласно полученным результатам, 4 % испытуемых (один респондент, набравший от 0 до 7 баллов) характеризуются низким уровнем агрессивности. Такие студенты демонстрируют спокойствие и выдержанность. Они отмечают, что предпочитают не вовлекаться в конфликтные взаимодействия и скорее склонны к подчинению, нежели к руководству, поскольку полагают себя недостаточно компетентными для управления значительной по численности группой. Данные респонденты продемонстрировали тенденцию довольствоваться малым в любой сфере деятельности, а также указали на высокий порог возникновения гнева, расстройства и раздражения.

Обсудим результаты диагностики по методике «Опросник диагностики агрессии Басса-Перри» (ВРАQ), которые представлены в таблице 1, а также в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИИ 2.

Таблица 1 – Результаты диагностики агрессии у студентов колледжа по методике «Опросник диагностики агрессии Басса-Перри»

| Показатели агрессивности                 | До эксперимента  |                     |                   |
|------------------------------------------|------------------|---------------------|-------------------|
|                                          | Низкий           | Средний             | Высокий           |
| Общий показатель агрессивности           | 0 % (0 человек). | 87 % (20 человек).  | 13 % (3 человека) |
| Суммарный показатель Физической агрессии | 0 % (0 человек). | 91 % (21 человек).  | 9 % (2 человека). |
| Суммарный показатель Вербальной агрессии | 0 % (0 человек). | 100 % (23 человек). | 0 % (0 человека). |

*Продолжение таблицы 1*

|                                      |                  |                    |                    |
|--------------------------------------|------------------|--------------------|--------------------|
| Суммарный показатель<br>Гнева        | 0 % (0 человек). | 87 % (20 человек). | 13 % (3 человека). |
| Суммарный показатель<br>Враждебности | 4 % (1 человек). | 83 % (19 человек). | 13 % (3 человека). |

Обращение к данным, систематизированным в таблице №1, позволяет констатировать следующее.

Высокий уровень агрессивности зафиксирован у 13 % от общего числа обследованных (3 подростка), что может находить своё выражение в систематическом применении агрессивно окрашенных действий и речевых оборотов в процессе коммуникации, что, в свою очередь, создаёт предпосылки для возникновения конфликтных ситуаций. Данная категория обучающихся демонстрирует готовность к использованию физической силы против другого лица, что проявляется, например, в возникновении желания нанести удар либо в установке на ответное физическое воздействие в ситуации, когда сам испытуемый подвергается нападению. Такие студенты предрасположены к раздражительности, а также к быстрому наступлению состояния физиологического возбуждения, предшествующего агрессивным действиям. Кроме того, у них, фиксируются выраженная подозрительность и обидчивость. Такие обучающиеся проявляются чутко переживают чувство несправедливости, ощущая ущемленность и неудовлетворённость собственных потребностей, у них формируются настороженно-негативного восприятие социального окружения.

87 % обследуемых, то есть у 20 человек показал, что их уровень агрессивности - средний. Для таких студентов характерны умеренно выраженные агрессивные проявления, которые, по всей вероятности, имеют ситуативно-обусловленный, а не закономерно воспроизводящийся характер. Данный факт также может свидетельствовать о наличии эпизодически возникающих агрессивных реакций и о возможной недостаточной стабильности самоконтроля своего эмоционального состояния.

Низкого уровня общей агрессивности не показал никто – 0 % подростков. То есть в нашей выборке нет ни одного человека, который отличался бы спокойствием и отсутствием агрессивных интенций либо предрасположенностью к конфликтному взаимодействию.

Распределение показателей по шкале физической агрессии (далее у – ФА) среди обследованных респондентов представлено ниже.

Повышенный уровень физической агрессии зафиксирован у 9 % студентов (2 человека). Представители данной категории студентов склонны к использованию мускульной силы против другого индивида, что находит своё выражение, в частности, в возникновении импульса нанести удар оппоненту либо в установке на ответное физическое воздействие в ситуации, когда сам испытуемый подвергается агрессивному действию. Кроме того, указанные студенты обнаруживают предрасположенность к раздражительности и демонстрируют быстрое наступление состояния физиологического возбуждения, которое предшествует агрессивным поведенческим актам.

Средние показатели физической агрессии диагностированы у 91 % обследованных (21 студент). Для данной группы респондентов характерны умеренно выраженные агрессивные проявления, которые, по всей вероятности, носят ситуативно-обусловленный, а не регулярно воспроизводящийся характер.

Низкие значения по шкале физической агрессии не были выявлены ни у одного из участников исследования (0 % от общего числа испытуемых). Иными словами, в составе эмпирической выборки отсутствуют индивиды, которых можно было бы характеризовать как абсолютно уравновешенных, полностью лишённых агрессивных интенций либо какой-либо предрасположенности к физическому насилию.

По результатам диагностики, высокий уровень вербальной агрессии (далее – ВА) не был констатирован ни у одного из обследованных респондентов. Иными словами, в рамках анализируемой выборочной

совокупности отсутствуют индивиды, которые могли бы демонстрировать разнообразные паттерны вербально-агрессивного поведения, выражая свой через вопли, рев, плач, так и через содержание нецензурной лексики, ругани, угроз. Указанный факт свидетельствует о том, что подавляющее большинство респондентов не прибегают к словесным оскорблениям. Такие студенты не стремятся привлекать к себе внимание посредством вербальной дискриминации прав другого человека и не используют подобные стратегии для демонстрации собственного превосходства.

У всех без исключения студентов обследованной группы (100 %) вербальная агрессия проявляется в умеренной форме, что соответствует среднему уровню ВА. С высокой степенью вероятности, такие проявления носят ситуативно-обусловленный характер и возникают либо в целях самозащиты, либо как ответная реакция на вербальные оскорбления, поступающие от окружающих.

Низкие показатели вербальной агрессии не зафиксированы ни у одного подростка, то есть в выборке нет ни одного человека, который мог бы отличаться невозмутимостью и абсолютной сбалансированностью реакций. Эпизоды вербально-агрессивного поведения случаются крайне нечасто и носят, имеют аккумулятивный (накапливающийся) и протективный характер, причём агрессивные реакции оперативно трансформировались бы в доброжелательные. Такие гипотетические подростки демонстрировали бы адекватную ответную реакцию на реплики взрослых. Вместе с тем, отсутствие низкого уровня вербальной агрессии может также указывать на потенциальные риски, связанные с пониженной агрессивностью: неустойчивостью личностных границ, неспособность вербализовать собственные потребности в отношениях, неумение дать адекватный отпор в конфликтной ситуации. Кроме того, низкая агрессивность способна тормозить профессионально-карьерное развитие, поскольку личностные границы оказываются чрезмерно суженными.

Повышенные показатели гнева по опроснику агрессивности А. Басса и М. Перри (ВРАQ) диагностированы у 13 % респондентов (3 человека). Данный результат интерпретируется как наличие предрасположенности к раздражительности, которая, в соответствии с теоретической моделью авторов, является аффективной составляющей агрессивных проявлений. Согласно позиции разработчиков, состояние гнева хронологически опережает возникновение инструментальной агрессии и враждебных установок. Такие студенты характеризуются стремительным переходом в состояние аффективного возбуждения и последующей мобилизацией к агрессивным действиям.

У 87 % обследованных (20 человек) констатированы средние показатели гнева, что свидетельствует об умеренно выраженной предрасположенности к деструктивным поведенческим паттернам в сфере межличностного взаимодействия, а также об умеренно выраженной склонности к раздражительности.

Низкий уровень гнева (0 %, что соответствует 0 человек) не зафиксирован ни у одного из студентов. Иными словами, в составе эмпирической выборки отсутствуют индивиды, у которых предрасположенность к проявлению негативных аффективных состояний полностью отсутствовала бы либо присутствовала бы в минимальной степени. Гипотетическое наличие низких показателей гнева по рассматриваемой шкале указывало бы на то, что испытуемые не демонстрируют значительной готовности к раздражительности и характеризуются высокой степенью эмоциональной устойчивости.

Высокий уровень враждебности по опроснику Басса – Перри (ВРАQ) определён у 13 % студентов (3 человека), что указывает на выраженный когнитивный компонент агрессии – враждебность, которая включает в себя подозрительность и обидчивость.

Индекс враждебности, характеризующийся реакцией на негативные эмоциональные состояния и негативные оценки людей и событий, также

выступает в качестве формы репрезентации агрессивного поведения. В результате действия указанного механизма такие студенты становятся враждебными по отношению к педагогическому составу, однокурсникам, родителям и испытывают генерализованное недоверие к окружающим. У них возникают коммуникативные трудности во взаимодействии с социальным окружением. Данная враждебность и частые переживания обиды оказывают деструктивное воздействие на собственную психику обучающихся. Студенты зачастую не рефлексировать происходящее с ними и испытывают комплексные эмоциональные состояния, приводящие либо к аффективным вспышкам, либо к замкнутости, социальной изоляции и частым колебаниям настроения. Они находятся в состоянии готовности открыто и, как им кажется, оправданно выражать негативные эмоции, а также демонстрировать агрессивное поведение. Кроме того, показатель обидчивости свидетельствует о быстром переходе в состояние интенсивного раздражения в ответ на происходящие события. Индивиды подобного психологического склада склонны затаивать обиду и длительное время пребывать в этом эмоциональном состоянии.

Средний уровень враждебности был выявлен у 83 % учащихся (19 человек). Данный показатель рассматривается как нормативное состояние враждебности: иными словами, социальная среда развития и конкретные условия, в которых происходило становление студентов, способствовали успешному преодолению этого негативного состояния. Такие студенты демонстрируют открытость миру, и у них не возникает проблем в коммуникации с социумом.

Низкий уровень враждебности (4 %) зафиксирован только у одного человека (1 студент). Данный учащийся не проявляет зависти и ненависти к окружающим, которые могли бы быть обусловлены чувством горечи или гневом на весь мир за действительные либо мнимые страдания. У него отсутствуют недоверие к миру и настороженность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить ему вред.

Враждебные действия, если и возникают в его поведении, то быстро трансформируются в дружелюбные. Такие подростки демонстрируют адекватную ответную реакцию на замечания со стороны взрослых, педагогов и сверстников.

Далее был определен уровень агрессивности у данной группы студентов по методике «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут). Данные, полученные в результате исследования представлены в таблица №2 и в таблица 2.3 ПРИЛОЖЕНИИ 2.

Таблица 2 – Результаты исследования уровня агрессивности подростков по методике «Тест агрессивности» опросник Л.Г. Почебут

| Показатели агрессивности          | До                 |                    |                    |
|-----------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|                                   | Низкий             | Средний            | Высокий            |
| Вербальная Агрессия (далее ВА)    | 39 % (9 человек).  | 35 % (8 человек).  | 26 % (6 человек).  |
| Физическая Агрессия (далее ФА)    | 43 % (10 человек). | 35 % (8 человек).  | 22 % (5 человек).  |
| Предметная Агрессия (далее ПА)    | 48 % (11 человек). | 39 % (9 человек).  | 13 % (3 человека). |
| Эмоциональная Агрессия (далее ЭА) | 70 % (16 человек). | 26 % (6 человек).  | 4 % (1 человека).  |
| Самоагрессия (далее СА)           | 30 % (7 человек).  | 44 % (10 человек). | 26 % (6 человек).  |
| Индекс Агрессивности (далее ИА)   | 26 % (6 человек).  | 70 % (16 человек). | 4 % (1 человек).   |

Обращение к данным, систематизированным в таблице №2, позволяет констатировать следующее. Высокий уровень вербальной агрессии (далее – ВА) выявлен у 26 % обследованных респондентов, что соответствует 6 человекам. Данный показатель свидетельствует о том, что указанные студенты демонстрируют такие формы вербально-агрессивного поведения, как брань, ругань, чрезмерно эмоциональное и экспрессивное выражение прямого порицания, а также грубые требования, сказанные на грубых и ярко окрашенных высоких тонах.

Средний уровень вербальной агрессии диагностирован у 8 студентов, что составляет 26 % от общего числа испытуемых. Полученные данные указывают на то, что такие подростки склонны к таким проявлениям ВА, как участие в ссорах, крик, нанесение оскорблений, употребление грубых

лексических конструкций, проклятия и угрозы, однако указанные проявления не отличаются крайне грубой формой. При этом в поведении отсутствуют извинения и общепринятые формулы вежливости, а также фиксируется использование скрытого упрёка.

Низкий уровень вербальной агрессии зафиксирован у 39 % подростков (9 человек). Данная категория учащихся характеризуется спокойствием и полной уравновешенностью. Эпизоды вербально-агрессивного поведения возникают у них исключительно редко и носят, как правило, кумулятивный (накопительный) и протективный (защитный) характер, причём враждебные действия оперативно сменяются дружелюбными. Указанные подростки демонстрируют адекватную ответную реакцию на замечания со стороны взрослых.

Распределение показателей по шкале физической агрессии (далее – ФА) среди обследованных респондентов следующие.

Высокие значения по шкале физической агрессии были зафиксированы у 22 % обучающихся (5 человек). Представители данной категории склонны к использованию физической агрессии против другого индивида, что находит своё выражение в возникновении импульса нанести удар оппоненту либо в как ответ на физическое воздействие в ситуации, когда сам испытуемый подвергается агрессии. Кроме того, указанные студенты обнаруживают предрасположенность к раздражительности и демонстрируют быстрое наступление состояния физиологического возбуждения, которое предшествует агрессивным поведенческим актам.

Средние показатели физической агрессии диагностированы у 35 % обследованных (8 студентов). Для данной группы респондентов характерны умеренно выраженные агрессивные проявления, которые, по всей вероятности, ситуативно-обусловлены определенным моментом. Процессы возбуждения и торможения у данных студентов являются скорректированными и сбалансированными.

Низкие значения по шкале физической агрессии выявлены у 43 % студентов (10 человек). Данные подростки характеризуются абсолютной уравновешенностью, при этом у них полностью отсутствуют какие-либо агрессивные интенции и предрасположенность к физическому насилию.

Высокий уровень предметной агрессии (далее – ПА) зафиксирован у 13 % испытуемых (3 студента), что свидетельствует о высокой степени агрессивности и, соответственно, о низкой степени адаптивности. Данный поведенческий паттерн означает, что человек склонен срывать свою агрессию на неодушевлённых объектах его окружения.

Средний уровень предметной агрессии констатирован у 39 % студентов (9 человек), что указывает на среднюю степень агрессивности и среднюю степень адаптивности. Это означает, что человека эпизодически, в моменте аффективного возбуждения, срывает свою агрессию различные предметы.

Низкий уровень предметной агрессии выявлен у 48 % испытуемых (11 человек), что означает, что такие студенты лишь в редких случаях срывают свою агрессию на окружающих предметах. Данный показатель свидетельствует о высокой степени адаптированности по рассматриваемому типу поведения.

По результатам диагностики, высокий уровень эмоциональной агрессии (далее – ЭА) зафиксирован у 4 % обследованных респондентов (1 человек). Данный показатель означает, что у указанной категории студентов в процессе межличностной коммуникации возникает состояние эмоционального отчуждения, которое сопровождается такими проявлениями, как подозрительность, враждебность, неприязнь либо недоброжелательность по отношению к партнёру по общению.

Средний уровень эмоциональной агрессии выявлен у 26 % испытуемых (6 человек). Полученный показатель свидетельствует об умеренной степени выраженности негативных эмоциональных реакций, направленных на причинение вреда окружающим. Студенты,

демонстрирующие данный уровень, открыто выражают гнев или несогласие в тех случаях, когда они полагают, что их интересы и права подвергаются нарушению.

Низкий уровень эмоциональной агрессии констатирован у 70 % исследуемых студентов (16 человек). Данный результат может интерпретироваться двояко. С одной стороны, он свидетельствует о низкой степени агрессивности и высокой степени адаптированности по рассматриваемому типу поведения. С другой стороны, он может указывать на то, что человек не обладает способностью к прямому выражению собственного недовольства. Вместо открытого проявления гнева или несогласия такие индивиды предпочитают демонстрировать своё недовольство через поведенческие паттерны, которые на первый взгляд могут восприниматься как безобидные, однако по своей сути являются формой скрытого сопротивления.

По самоагрессии (далее СА), картина выглядит следующим образом.

На высоком уровне находятся – 26 % студентов (6 человека), что свидетельствует о том, что такие индивиды не пребывают в состоянии внутренней гармонии и согласия с самими собой, у них отсутствуют либо существенно ослаблены механизмы психологической защиты, вследствие чего они оказываются уязвимыми (беззащитными) в условиях агрессивной среды. Высокий уровень самоагрессии может быть обусловлен неуверенностью в себе, которая, в свою очередь, связана с дефицитом эмоционального тепла со стороны близких людей и отсутствием понимания со стороны окружающих. Повышенный уровень аутоагрессии означает, что у таких студентов наблюдается выраженная склонность к совершению деструктивных действий, направленных против собственной личности. Данная склонность может проявляться в различных формах:

- нанесению различных повреждений (порезы, укусы);
- отказ от питания;

– тяготение к эмоциональным страданиям (деструктивные отношения, отказ от социальных контактов).

Средний уровень самоагрессии диагностирован у 44 % исследуемых студентов (10 человек). Указанный показатель означает, что у человека присутствует умеренно выраженная склонность к проявлению деструктивных действий, направленных на себя.

Низкий уровень самоагрессии зафиксирован у 30 % обследованных (7 человек). Данный результат свидетельствует о том, что у таких студентов склонность к деструктивным действиям, направленным на себя, является невысокой. Они живут в состоянии внутренней гармонии и согласия с собой, демонстрируют высокую эффективность механизмов психологической защиты и обладают сильной психической конституцией.

По результатам диагностики, высокий уровень интегрального индекса агрессивности (далее – ИА) был зафиксирован лишь у 4 % обследованных подростков (что соответствует 1 испытуемому). Данный показатель свидетельствует о возможности использования словесных оскорблений и физической агрессии одним учащимся в составе данной группы. Для такого студента характерны чрезмерная агрессивность, а также раздражительность, импульсивность (вспыльчивость) и нетерпимость. Его адаптационные возможности оцениваются как низкие, что обусловлено недостаточно высокой требовательностью к собственной личности. Вследствие указанных особенностей в поведении данного учащегося может наблюдаться ярко выраженная агрессивная модель поведения, сопровождающаяся острыми психическими реакциями; ему также свойственно эмоциональное отчуждение в процессе межличностной коммуникации, проявляющееся в подозрительности, враждебности и неприязненном отношении к окружающим.

У 74 % учащихся (16 испытуемых) преобладает средний уровень агрессивного поведения и адаптивности (ИА). Данный уровень, как правило, выражается в спонтанности речевых высказываний и проявлении

вербальной агрессии, а также в средней способности к торможению действий, направленных на физическую агрессию. В основном для таких подростков характерны спокойствие, уравновешенность, самоуверенность, а также высокие либо средние адаптационные способности, которые проявляются в быстрой ориентировке в непредвиденных обстоятельствах. Такая личность не испытывает страха перед попаданием в незнакомые ситуации и места, а также демонстрирует способность к оперативному принятию решений и адаптации к новым условиям.

Низкий уровень агрессивного поведения и адаптивности (ИА) наблюдается у 26 % подростков (6 испытуемых). Данный уровень, как правило, обусловлен редкими проявлениями вербальной и физической агрессии, возникающими исключительно в эмоционально окрашенных ситуациях, что происходит довольно редко.

Обобщённые результаты, полученные по трём используемым диагностическим методикам, представлены в таблицах 1, 2 и 3 Приложения 2. В программе психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения примет участие вся группа в полном составе.

Разработанная нами профилактическая программа ориентирована на изменение уровня агрессивного поведения у нескольких студентов первого курса, которые демонстрируют высокий уровень агрессии. Это означает, что для указанной категории обучающихся профилактическая программа является необходимой. Для девушек, демонстрирующих средний уровень агрессивного поведения, программа будет носить профилактический характер, позволяя предупредить как повышение, так и понижение уровня агрессивного поведения, например, в период экзаменационной сессии, когда возрастает уровень психологического и интеллектуального перенапряжения. Для первокурсников с низким уровнем агрессивного поведения программа также окажется полезной, поскольку они смогут повысить свой уровень агрессивного поведения до необходимой нормативной величины.

Для целенаправленной профилактики агрессивного поведения студентов колледжа составлена программа психолого-педагогической профилактики.

## Выводы по главе 2

В ходе исследования предусматривалось одновременное использование теоретических и эмпирических методов. В первую категорию попали: изучение специализированной психолого-педагогической литературы, агрегирование и обобщение полученных сведений, формулирование целевых установок, а также разработка прогностических конструктов. Вторая категория включила проведение констатирующего эксперимента и психодиагностического тестирования по трём апробированным методикам (опросник Г. Айзенка для оценки психических состояний, опросник агрессивных реакций А. Басса – М. Перри, тест агрессивности Л.Г. Почебут).

В состав обследованной группы вошли 23 студентки первого курса колледжа в возрастном интервале 15–17 лет. Все начали обучение 1 сентября 2025 г. после завершения 9 классов. Все проживают с родителями. Полные семьи имеют 17 обучающихся, 6 девушек воспитываются в неполных семьях (все – с матерью).

Результаты диагностики по методике «опросник Айзенка» на выявление психических состояний личности направленный на выявление агрессии показали, что у 9 % (2 человека), имеют высокий уровень агрессии, 87 % (20 человек) показали средний уровень, 4 % (1 человек) имеет низкий уровень агрессии.

По методике «Опросник диагностики агрессии Басса-Перри» были получены следующие результаты: высокий уровень агрессии выявлен у 13 % исследуемых (3 студента, у 85 %, исследуемых, то есть у 20 человек

уровень агрессии находится на среднем уровне, 0 % подростков имеют низкий уровень общей агрессии

По методике «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут) данные такие: высокий уровень агрессивного поведения был выявлен всего лишь у 4 % подростков (1 испытуемый), у 74 % подростков (17 испытуемых) преобладает средний уровень агрессивного поведения и адаптивности, низкий уровень наблюдается у 22 % подростков (5 испытуемых).

Учитывая, что в выборке представлены все три градации агрессивности (высокая, средняя, низкая) при численном преобладании среднестатистических значений, целесообразно включить в программу профилактики всех членов группы. Программа решает дифференцированные задачи:

- для студенток, демонстрирующих повышенную агрессивность – коррекция деструктивных форм реагирования и обучение приёмам совладания с эмоциональным напряжением (критически необходимый компонент);
- для девушек с показателями в пределах нормы – поддержание адаптивного уровня и предотвращение нежелательных сдвигов в периоды повышенной нагрузки (например, в сессионный период);
- для первокурсниц с пониженными показателями – повышение личностной уверенности, освоение навыков отстаивания личных границ и формирование социально приемлемых поведенческих паттернов.

На основании проведённого анализа и с учётом выявленных индивидуально-групповых особенностей разработана программа психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

#### **3.1 Программа психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа**

Цель: профилактика агрессивного поведения студентов колледжа

Задачи:

1. Формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.
2. Обучение студентов колледжа приемам общения, стимулирование развития их коммуникативной культуры.
3. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.

Целевая аудитория разработанного проекта – лица от пятнадцати до семнадцати лет включительно. Курс предполагает проведение десяти встреч длительностью по 1,2 часа каждая. Каждое занятие (общей продолжительностью 1,2 часа) разделено на два блока по 45 минут с перерывом, встречи проходят дважды в неделю в закрытом помещении.

В основе профилактического курса лежит подход, подробно описанный ранее (раздел 1.3). Наиболее удачной с точки зрения количественного состава признаётся группа из 10–12 участников. Высокая эффективность такой группы связана не только с оптимальной интенсивностью контактов между членами коллектива во время тренингов, но и с возможностью для ведущего отслеживать поведение исследуемых, управлять им и обеспечивать индивидуальный подход к каждому в процессе общей работы [47, с. 412].

Проведение занятий требует относительно просторного и тщательно проветриваемого кабинета. В интерьере рекомендуется использовать

спокойные, приглушённые и нейтральные оттенки. Для оснащения процесса потребуются следующие материалы и предметы: карандаши, фломастеры, ножницы, листы бумаги, игрушки из мягкого материала и мячи.

Деятельность выстраивается на основе следующих ключевых принципов:

1. Гуманизм – предполагает создание атмосферы уважения и доброжелательного отношения к каждому ребёнку, а также полное исключение любых форм насилия и принуждения личности.

2. Конфиденциальность – любая информация, полученная психологом в рамках профессиональной деятельности, не подлежит умышленному или случайному разглашению. При этом участие обучающихся должно быть добровольным, осознанным и добросовестным.

3. Компетентность – специалист в области психологии чётко определяет и осознаёт границы собственной профессиональной компетентности и не выходит за их пределы.

4. Ответственность – основная забота специалиста заключается в первую очередь в обеспечении благополучия участников образовательного процесса [64, с. 4].

Методы: упражнения, игротерапия, арттерапия.

Каждое занятие имеет обязательные структурные элементы, а именно: ритуал открытия (приветствие), разминочный блок и основное коррекционное упражнение. Конкретное содержание разминок, приветственных и заключительных процедур ведущий подбирает с учётом актуального состояния группы и текущих задач работы.

Завершение каждого занятия предполагает проведение рефлексии и саморефлексии (допускается их включение непосредственно в процесс выполнения упражнения либо по его окончании – при необходимости).

Старту занятий предшествуют групповые консультации. По завершении всего цикла также организуются консультационные встречи,

направленные на закрепление позитивных изменений, произошедших у участников. Кроме того, на итоговом этапе проводится групповое психодиагностическое обследование с использованием следующих методик: опросник Басса – Перри (агрессия), тест Айзенка (темперамент), а также «Тест-опросник агрессивности» Л.Г. Почебут. Диагностические мероприятия позволяют отслеживать динамику личностных изменений у студентов.

Тематический план психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у обучающихся колледжа.

Первое занятие.

Тематический фокус: Актуализация проблем и основные правила совместной работы в группе.

Целевая установка: Организация знакомства, создание и принятие групповых норм.

Режим работы: Взаимодействие в общей группе и по парам.

Таблица 3 – Программа упражнений (содержательный компонент)

| № | Название упражнения     | Назначение / Цель                                                                                                       |
|---|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | «Правила внутри группы» | Выработать и утвердить общие нормы поведения и взаимодействия.                                                          |
| 2 | «Знакомимся»            | Обеспечить первичное знакомство студентов друг с другом и с ведущим для последующего комфортного общения.               |
| 3 | «Интервью»              | Формирование умения слушать собеседника, совершенствование коммуникативных навыков, уменьшение межличностной дистанции. |
| 4 | «Чужая уникальность»    | Учиться замечать и уважать неповторимые личностные черты других людей.                                                  |
| 5 | «Камушек в туфле»       | С помощью метафоры предоставить детям возможность проговаривать возникающие у них трудности сразу по мере появления.    |
| 6 | «Рефлексия на выходе»   | Подведение смыслового итога занятия.                                                                                    |

Второе занятие.

Тематический фокус: Осмысление собственных эмоций и анализ актуального внутреннего состояния.

Целевые установки:

Продолжение процесса знакомства между участниками и с ведущим.

Формирование положительного эмоционального настроя на дальнейшие встречи в рамках программы.

Закрепление навыков самоанализа (интроспекции) и развитие способности к углублённому самораскрытию, что в перспективе способствует личностным изменениям.

Режим работы: Коллективная (общегрупповая) деятельность.

Таблица 4 – Программа упражнений (содержательный компонент)

| № | Название упражнения     | Назначение / Цель                                                       |
|---|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1 | «Вступительный ритуал»  | Настрой на работу, переход к занятию                                    |
| 2 | «Досчитай до десяти»    | Проведение эмоциональной разминки, подготовка группы к активной работе  |
| 3 | «Метеопрогноз»          | Выявление текущего эмоционального фона и самочувствия каждого участника |
| 4 | «Охота на комаров»      | Снятие эмоционального напряжения, разрядка                              |
| 5 | «Завершающая рефлексия» | Подведение смысловых итогов занятия                                     |

Занятие 3.

Тематический фокус: Коррекционная работа с чувствами гнева и пережитыми обидами.

Целевые установки:

Расширение представлений участников о собственной личности.

Углубление понимания проблемы агрессивного поведения и её личностных детерминант.

Режим работы: Коллективная (общегрупповая) деятельность.

Таблица 5 – Программа упражнений

| № | Название упражнения                              | Назначение / Цель                                                                                                                                       |
|---|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Открывающий ритуал (приветствие)                 | Создание рабочей атмосферы.                                                                                                                             |
| 2 | «Признаю свою агрессию» / «Какой я агрессивный?» | Обучение навыкам распознавания основных типов ситуаций, которые выступают триггерами (провокаторами) агрессивного реагирования                          |
| 3 | «Выпускаем пар»                                  | Проработка гнева и накопленных обид, возникающих как в межличностных отношениях между студентами, так и во взаимодействии обучающихся с преподавателями |
| 4 | «Завершающая рефлексия»                          | Подведение смысловых итогов занятия                                                                                                                     |

#### Занятие 4.

Тематический фокус: Конструктивный потенциал агрессии.

Целевая установка: донести до студентов идею о том, что агрессивность может проявляться не только в деструктивных, но и в социально приемлемых, конструктивных формах.

Режим работы: Коллективная (общегрупповая) деятельность.

Таблица 6 – Комплекс упражнений к занятию 4

| № | Название упражнения     | Назначение / Цель                                                                                                                           |
|---|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Приветствие             | Настрой на работу, переход к занятию                                                                                                        |
| 2 | «Бокс по-датски»        | Формирование навыка конструктивного выражения агрессивных импульсов в ситуации отстаивания собственных интересов в ходе дискуссии или спора |
| 3 | «Завершающая рефлексия» | Подведение смысловых итогов занятия                                                                                                         |

#### Занятие 5.

Тематический фокус: Феномен агрессивного поведения: сущность и проявления.

Целевая установка: Осмысление и самооценка участниками собственных нежелательных поведенческих паттернов, а также анализ их воздействия на окружающих людей.

Режим работы: Коллективная (общегрупповая) деятельность и индивидуальные задания.

Таблица 7 – Комплекс упражнений к занятию 5

| № | Название упражнения             | Назначение / Цель                                                                                             |
|---|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | «Приветствие»                   | Настрой на работу, переход к занятию                                                                          |
| 2 | «Передай соседу»                | Проведение эмоциональной разминки участников, создание рабочего настроения на последующую деятельность        |
| 3 | «Анализ агрессивного поведения» | Изучение и осмысление феномена агрессивного поведения, его признаков и последствий                            |
| 4 | «Скульптура / Образ»            | Эмоциональная разрядка, тренировка способности к взаимопониманию, укрепление групповой сплочённости (когезии) |
| 5 | «Завершающая рефлексия»         | Анализ полученного опыта и завершение встречи.                                                                |

#### Занятие 6.

Тематический фокус: Способы снятия эмоционального напряжения.

Целевая установка: Ознакомление участников с конструктивными (позитивными) и деструктивными (негативными) стратегиями выражения гнева, а также освоение навыков их применения в реальных жизненных ситуациях.

Режим работы: Коллективная (общегрупповая) деятельность и индивидуальные задания.

Таблица 8 – Комплекс упражнений к занятию 6

| № | Название упражнения       | Назначение / Цель                                                                                                                                          |
|---|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | «Приветствие»             | Настрой на работу, переход к занятию                                                                                                                       |
| 2 | «Дразнилки по правилам»   | Проведение эмоциональной разминки, создание рабочего настроения                                                                                            |
| 3 | «Юмористическое послание» | Предоставление возможности выразить в письменной форме (с элементами юмора) свои чувства адресату, с которым у студента возникают сложности в коммуникации |

*Продолжение таблицы 8*

|   |                                                |                                                                                                     |
|---|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | «Имитация борьбы» / «Контролируемая потасовка» | Демонстрация возможностей практического отреагирования и выражения гнева в условно-безопасной форме |
| 5 | «Завершающая рефлексия»                        | Анализ полученного опыта и завершение встречи.                                                      |

**Занятие 7.**

Тематический фокус: Конструктивное (положительное) лидерство.

Целевая установка: Исследование и осознание участниками собственных лидерских качеств, а также анализ своего поведения и реакций в позиции подчиненного (ведомого).

Режим работы: Коллективная (общегрупповая) деятельность и индивидуальные задания.

**Таблица 9 – Комплекс упражнений к занятию 7**

| № | Название упражнения      | Назначение / Цель                                                                                                                             |
|---|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | «Приветствие»            | Настрой на работу, переход к занятию                                                                                                          |
| 2 | «Монарх и его подданные» | Исследование и проживание участниками ролевых позиций лидера (управляющего) и подчиненного (исполнителя), осмысление особенностей каждой роли |
| 3 | «Завершающая рефлексия»  | Подведение смысловых итогов занятия                                                                                                           |

**Занятие 8.**

Тематический фокус: Развитие навыков адекватного эмоционального реагирования.

Целевая установка: Формирование у участников способности к конструктивному эмоциональному отклику в ситуациях, которые потенциально могут спровоцировать агрессивные реакции.

Режим работы: Коллективная (общегрупповая) деятельность и индивидуальные задания.

Таблица 10 – Комплекс упражнений к занятию 8

| № | Название упражнения                            | Назначение / Цель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | «Приветствие»                                  | Настрой на работу, переход к занятию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2 | «Двойственные чувства: нежность и раздражение» | Актуализация внимания участников на том факте, что по отношению к одним и тем же людям они могут одновременно испытывать как положительные, так и отрицательные эмоции; формирование навыка не поддаваться этим чувствам всецело, а сохранять способность ощущать и тепло, и гнев одновременно, удерживая при этом глубокую эмоциональную связь с другим человеком |
| 3 | «Гневные персонажи»                            | Демонстрация комических и абсурдных аспектов агрессивного поведения (элемент смехотерапии); снижение серьёзности восприятия собственной агрессии                                                                                                                                                                                                                   |
| 4 | «Поиск позитива» / «Обнаружь хорошее»          | Переосмысление негативного восприятия неприятных и конфликтных ситуаций, тренировка навыка нахождения конструктивных аспектов в сложных обстоятельствах                                                                                                                                                                                                            |
| 5 | «Завершающая рефлексия»                        | Подведение смысловых итогов занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

#### Занятие 9.

Тематический фокус: Развитие способности к распознаванию эмоциональных состояний (своих и чужих).

Целевая установка: Обучение участников альтернативным (неагрессивным) моделям поведения и конструктивным способам эмоционального отклика в ситуациях, которые могут спровоцировать агрессивные реакции.

Режим работы: Коллективная (общегрупповая) деятельность и индивидуальные задания.

Таблица 11 – Комплекс упражнений к занятию 9

| № | Название упражнения | Назначение / Цель                    |
|---|---------------------|--------------------------------------|
| 1 | «Приветствие»       | Настрой на работу, переход к занятию |

*Продолжение таблицы 11*

|   |                                        |                                                                                                                                                                             |
|---|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | «Освободи ладонь»                      | Проведение эмоциональной разминки; осознание участниками существования альтернативных (несиловых) способов поведения; создание рабочего настроя на последующую деятельность |
| 3 | «Эмоции в символах» / «Рисунки чувств» | Приобретение и отработка навыка распознавания различных эмоциональных состояний по невербальным признакам (мимика, поза, жесты)                                             |
| 4 | «Завершающая рефлексия»                | Подведение смысловых итогов занятия                                                                                                                                         |

Занятие 10 (заключительное).

Тематический фокус: Конструктивные стратегии разрешения конфликтных ситуаций.

Целевая установка: Переосмысление участниками собственных поведенческих реакций в жизненных ситуациях через поиск и освоение альтернативных (неагрессивных) способов выхода из обстоятельств, провоцирующих агрессивное поведение.

Режим работы: Коллективная (общегрупповая) деятельность и индивидуальные задания.

Таблица 12 – Комплекс упражнений к занятию 10

| № | Название упражнения                                   | Назначение / Цель                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | «Приветствие»                                         | Настрой на работу, переход к занятию                                                                                                                                                                                                                           |
| 2 | «Сросшиеся близнецы»                                  | Создание благоприятной эмоциональной обстановки для последующей парной работы по теме агрессивного поведения; формирование атмосферы доверия и взаимопонимания                                                                                                 |
| 3 | «В роли стратега: инцидент в общественном транспорте» | Проигрывание и анализ ситуаций, которые могут спровоцировать возникновение и проявление агрессивных реакций; отработка альтернативных стратегий поведения                                                                                                      |
| 4 | «Переговорный коврик» / «Ковёр примирения»            | Демонстрация и освоение стратегии урегулирования групповых конфликтов с помощью переговорного процесса и дискуссии; формирование у участников установки на отказ от драк, споров и эмоциональных Срывов с заменой их совместным обсуждением возникшей проблемы |

*Продолжение таблицы 12*

|   |                         |                                                |
|---|-------------------------|------------------------------------------------|
| 5 | «Завершающая рефлексия» | Подведение смысловых итогов занятия [36, с.13] |
|---|-------------------------|------------------------------------------------|

Разработанный курс предполагает проведение 10 встреч, каждая из которых длится 1,2 академических часа. Одно занятие включает два тайма по 45 минут, встречи организуются дважды в неделю. Наиболее подходящим временным интервалом для реализации данной программы признаётся период перед началом основных учебных занятий.

Мы предполагаем, что реализация данной программы позволит добиться следующих результатов:

1. Для подростков с высоким исходным уровнем агрессии (их немногочисленная группа) – ожидается снижение интенсивности агрессивных поведенческих проявлений.

2. Для первокурсников с низким уровнем агрессивности – программа окажется полезной с точки зрения повышения агрессивных реакций до социально приемлемой нормативной величины.

3. Для девушек со средними показателями агрессии – курс будет носить профилактический характер, позволяя предотвратить как нежелательное повышение, так и чрезмерное понижение уровня агрессивного поведения (например, в период экзаменационной сессии, когда характерно возрастание психоэмоциональной и интеллектуальной нагрузки).

Кроме того, участие в программе даст всем студентам возможность укрепить веру в собственные силы и личностный потенциал. Обучающиеся освоят навыки конструктивного выхода из конфликтных ситуаций, а также научатся эффективно контролировать собственное поведение и эмоциональные реакции.

В качестве ключевых показателей результативности программы рассматриваются:

1. Снижение количественных показателей уровня агрессии у студентов с исходно высоким уровнем по итогам формирующего эксперимента.

2. Недопущение роста агрессивного поведения до высокого уровня у студентов со средними исходными показателями в период экзаменационной сессии.

Таким образом, программа рассчитана на 10 занятий по 1,2 часа, с разбивкой по 45 минут 2 раза в неделю (1 занятие). Оптимальным временем для проведения этого цикла являлось время до начала учебных занятий.

Мы предполагаем, что данная программа поможет нам снизить уровень агрессивного поведения у немногочисленных подростков с высоким уровнем агрессии. Для первокурсников с низким уровнем агрессивного поведения программа также будет полезна, так как они смогут повысить свой уровень агрессивного поведения до необходимой нормы.

Для девушек со средним уровнем агрессивного поведения программа будет иметь профилактический характер, позволит предупредить повышение либо понижение уровня агрессивного поведения, например, во время сессии, когда возрастает психологическое и интеллектуальное перенапряжение.

Также данная программа позволит всем студентам поверить в свои силы, возможности. Научит конструктивно выходить из конфликта, а также контролировать свое поведение.

Критерием эффективности будем считать, уменьшение показателей уровня агрессии у студентов с высоким уровнем агрессии на формирующем эксперименте. А также предупреждения повышения агрессивного поведения до высокого уровня у студентов со средним уровнем агрессии во время сессии.

### 3.2 Анализ результатов исследования

По завершении цикла психолого-педагогических мероприятий, направленных на профилактику агрессивного поведения у студентов первого года обучения, был организован контрольный диагностический срез. Для оценки произошедших изменений использовались следующие психодиагностические инструменты:

- методика «опросник Айзенка» на выявление психических состояний личности,
- методика «Диагностика состояния агрессии» Басса-Перри,
- методика «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут).

Последующее тестирование проводилось на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Челябинский медицинский колледж» (учреждение среднего профессионального образования). В диагностике принимали участие студенты первого курса, осваивающие образовательную программу по направлению «Сестринское дело».

Обратимся к сопоставлению и интерпретации результатов, полученных по методике «Тест Айзенка» (диагностика агрессивности), до начала профилактической работы и после её завершения. Наглядно динамика показателей представлена на рисунке 4.

Полученные данные свидетельствуют о том, что для двух обучающихся колледжа с высоким уровнем агрессии (было 9 %, стало 0 %) проведённые профилактические мероприятия оказались эффективными. Программа способствовала формированию у них более конструктивных стратегий выхода из проблемных ситуаций, а также помогла им успешно справляться с собственными агрессивными реакциями.

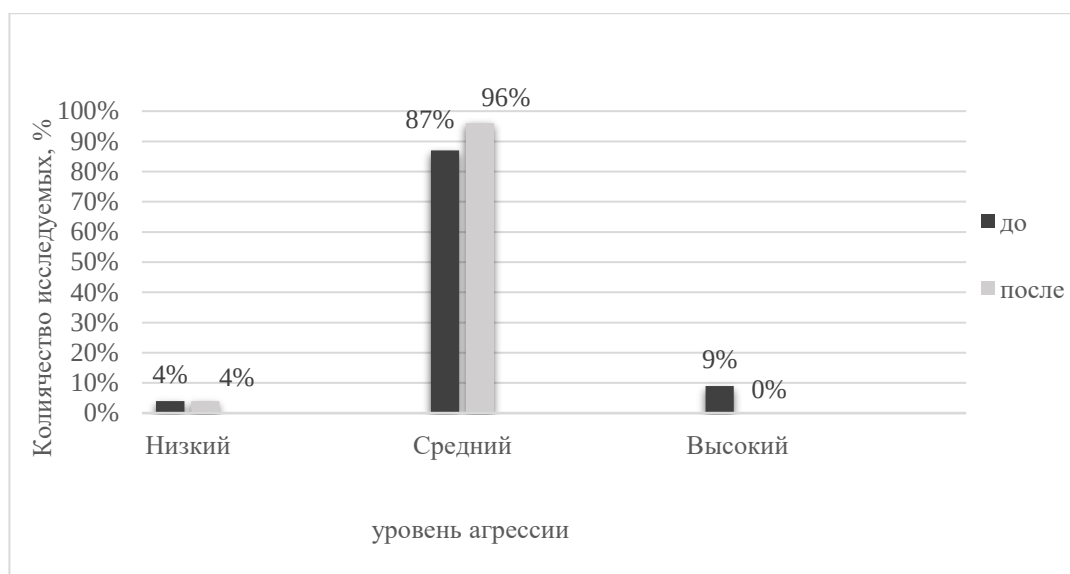


Рисунок 4 – Результаты диагностики агрессивности у студентов колледжа по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка до и после реализации программы

По самоотчётам этих студентов, в ходе дискуссий они стараются придерживаться сдержанной манеры поведения и не испытывают по отношению к окружающим чувства раздражения или гнева. Они отмечают, что в процессе урегулирования конфликтов действуют конструктивно, предварительно обдумывая свои поступки и их возможные последствия. Кроме того, у них отсутствует стремление навязывать окружающим свой авторитет; если же возникает потребность в лидерстве, они действуют таким образом, чтобы получать признание и поддержку со стороны других людей.

Низкий уровень агрессии остался на прежнем уровне 4 % (1 человек), что говорит о том, что низкий уровень агрессивных реакций не изменился. По нашей гипотезе для данной категории студентов необходимо либо увеличить часы профилактической работы, либо изменить программу, добавив в нее упражнения на развития коммуникативных навыков, принятие решений в нестандартных и сложных ситуациях, проявления инициативы.

Обратимся к рассмотрению данных, полученных по методике «Опросник агрессии Басса – Пеппи» (Bass – Perry Aggression Questionnaire,

ВРАQ). Проанализируем показатели, зафиксированные после завершения профилактического курса, и сопоставим их с результатами первичной диагностики (до начала эксперимента). Соответствующие количественные данные представлены в таблице 3.

Таблица 13 – Результаты диагностики агрессии у студентов колледжа по методике «Диагностика состояния агрессии» Басса-Перри до и после реализации программы

| Показатели агрессивности                 | До               |                     |                    | После            |                      |                  |
|------------------------------------------|------------------|---------------------|--------------------|------------------|----------------------|------------------|
|                                          | Низкий           | Средний             | Высокий            | Низкий           | Средний              | Высокий          |
| Суммарный показатель физической агрессии | 0 % (0 человек). | 91 % (21 человек).  | 9 % (2 человека).  | 0 % (0 человек). | 96 % (22 человек).   | 4 % (1 человек). |
| Суммарный показатель вербальной агрессии | 0 % (0 человек). | 100 % (23 человек). | 0 % (0 человека).  | 0 % (0 человек). | 100 % (23 человека). | 0 % (0 человек). |
| Суммарный показатель гнева               | 0 % (0 человек). | 87 % (20 человек).  | 13 % (3 человека). | 0 % (0 человек). | 100 % (23 человека). | 0 % (0 человек). |
| Суммарный показатель враждебности        | 4 % (1 человек). | 83 % (19 человек).  | 13 % (3 человека). | 4 % (1 человек). | 96 % (22 человека).  | 0 % (0 человек). |
| Общий показатель агрессивности           | 0 % (0 человек). | 87 % (20 человек).  | 13 % (3 человека). | 0 % (0 человек). | 96 % (22 человека).  | 4 % (1 человек). |

По результатам вторичного исследования по методике опросник агрессии Басса-Перри (ВРАQ), мы видим, что на высоком уровне общая агрессивность выявлена только у одного человека, вместо 3 подростков (13 %) на первичном исследовании, что говорит о том, что наша профилактическая программа оказала влияние в положительную сторону на респондентов. Два студента дополнили группу исследуемых со средним уровнем общей агрессивности и составили 96 % или 22 человека. Теперь такие студенты пересмотрели неконструктивность агрессивного поведения, и готовы вести себя сдержанно и спокойно реагировать в конфликте.

Низкий уровень общей агрессивности не выявлен.

Рассмотрим распределение уровней физической агрессии (далее – ФА) у участников исследования после завершения профилактической программы.

До начала профилактических мероприятий высокий уровень ФА был зафиксирован у 9 % испытуемых, что соответствовало двум студентам. После реализации программы данный показатель снизился до 4 % (один человек).

Соответственно, доля студентов со средним уровнем ФА увеличилась за счёт сокращения количества участников с высокими показателями и достигла 96 %.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что обучающиеся колледжа приобрели навыки контроля над собственным состоянием: они стали более осознанно подходить к выбору способа действий и анализировать возможные последствия своего поведения.

Низкий уровень физической агрессии не выявлен.

Что касается вербальной агрессии (далее – ВА), то по итогам контрольной диагностики наблюдается следующая картина: уровень ВА не претерпел изменений ни по одной из трёх шкал. У всех студентов группы (100 %) вербальная агрессия по-прежнему проявляется в умеренной степени (средний уровень ВА).

После завершения профилактической программы зафиксировано снижение высокого уровня гнева: данный показатель уменьшился с 13 % (три человека) до 0 %. Соответственно, эти студенты перешли в категорию со средним уровнем выраженности гнева, которая теперь составляет 100 % от общего числа участников.

Можно констатировать, что в группе отсутствуют студенты с высоким уровнем гнева, которые ранее были склонны быстро входить в состояние аффективного возбуждения и демонстрировали готовность к агрессивным действиям. В настоящее время у этих обучающихся отмечается умеренно выраженная тенденция к деструктивным реакциям в сфере межличностных отношений, а также умеренно выраженная склонность к раздражительности и импульсивному (взрывному) поведению.

После завершения профилактической программы зафиксировано значительное снижение высокого уровня враждебности. Данный показатель сократился с 13 % (три студента) до 0 %. Указанные испытуемые переместились из категории с высоким уровнем враждебности в диапазон средних нормативных значений, который теперь охватывает 96 % участников (22 человека). Обучающиеся, вошедшие в эту группу, демонстрируют открытость миру и не испытывают трудностей в коммуникации с окружающими. Они, все больше понимают, что неконструктивные конфликты с не приводят к успеху и благополучию.

Низкий уровень враждебности остался на прежнем значении в 4 % или 1 человек. У такого студента нет недоверия к миру и осторожности по отношению к людям, основанный на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Проанализируем индивидуальные показатели каждого учащегося по методике «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут) на втором этапе – таблица 14, и сравним их первичным вариантом.

Таблица 14 – Результаты диагностики агрессивности подростков по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут до и после реализации программы

| Показатели агрессивности          | До            |               |              | После         |               |             |
|-----------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
|                                   | Низкий        | Средний       | Высокий      | Низкий        | Средний       | Высокий     |
| Вербальная Агрессия (далее ВА)    | 39 % (9 чел)  | 35 % (8 чел)  | 26 % (6 чел) | 22 % (5 чел)  | 74%(17 чел)   | 4 % (1 чел) |
| Физическая Агрессия (далее ФА)    | 43 % (10 чел) | 35 % (8 чел)  | 22 % (5 чел) | 26 % (6 чел)  | 70%(16 чел)   | 4 % (1 чел) |
| Предметная Агрессия (далее ПА)    | 48 % (11 чел) | 39 % (9 чел)  | 13 % (3 чел) | 44 % (10чел)  | 56 % (13 чел) | 0 % (0 чел) |
| Эмоциональная Агрессия (далее ЭА) | 70 % (16 чел) | 26 % (6 чел)  | 4 % (1 чел)  | 56 % (13 чел) | 44%(10 чел)   | 0 % (0 чел) |
| Самоагрессия (далее СА)           | 30 % (7 чел)  | 44 % (10 чел) | 26 % (6 чел) | 26 % (6 чел)  | 65 % (15 чел) | 9% (2 чел)  |
| Индекс Агрессивности (далее ИА)   | 26 % (6 чел)  | 70 % (16 чел) | 4 % (1 чел)  | 4 % (1 чел)   | 96%(22 чел)   | 0 % (0 чел) |

Было выявлено, что у студентов профилирующей группы произошли изменения. А именно:

Как видно из таблицы № 4 до и после профилактики, высокий уровень ВА уменьшился с 26 % (6 человек) до 4 % (1 человек).

До профилактических мероприятий у 8 студентов (35 %) был выявлен средний уровень ВА, а после повысился до 74 % (17 человек). Часть подростков перешла в средний уровень ВА, что говорит о том, что они стали более увереннее в своих силах и могут отстаивать свои границы вербальным способом.

39 % подростков (9 человек) имели низкий уровень ВА, а после профилактики снизился до 22 % (5 человек). Часть подростков перешла в средний уровень ВА, что говорит о том, что они стали более увереннее в своих силах и не испытывают дискомфорта отстаивать свои границы вербальными способами.

Уровень физической агрессии (далее ФА) у испытуемых после профилактических мероприятий выглядит следующим образом:

Высокий уровень физической агрессии снизился с 22 % (5 студентов) до 4 % (1 человек). Данная динамика свидетельствует о том, что лишь один испытуемый сохраняет склонность к применению физической силы в отношении другого лица. Это проявляется в желании нанести удар или в готовности дать сдачи в ответ на агрессивные действия со стороны. Такой подросток характеризуется повышенной раздражительностью и легко впадает в состояние физиологического возбуждения, предшествующее агрессивным действиям.

Доля студентов со средним уровнем физической агрессии увеличилась с 35 % (8 человек) до 70 % (16 человек). Таким образом, количество обучающихся, у которых агрессивные проявления носят умеренный и, вероятно, ситуативный (а не закономерный) характер, возросло в два раза. У данных испытуемых процессы возбуждения и торможения сбалансированы и скорректированы.

Низкий уровень физической агрессии был зафиксирован у 43 % студентов (10 человек), а после реализации программы данный показатель

сократился до 26 % (6 человек). Уменьшение численности абсолютно спокойных подростков произошло за счёт тех участников, у которых уровень ФА повысился до средних значений. У таких студентов сформировалась уверенность в собственных силах и появилась готовность защищать себя в определённых ситуациях.

Высокий уровень предметной агрессии снизился с 13 % (три студента) до 0 %. Это означает, что в группе больше нет обучающихся, которые срывают свою агрессию на окружающих их предметах. Данные испытуемые овладели навыками понимания и контроля собственных негативных эмоций, научившись не вымещать их на неодушевлённых объектах.

Доля студентов со средним уровнем предметной агрессии возросла с 39 % (9 человек) до 56 % (13 человек). Увеличение произошло за счёт трёх участников, перешедших из категории высокого уровня, и одного испытуемого, перешедшего из категории низкого уровня. Это свидетельствует о том, что человек со средним уровнем ПА время от времени, в моменты аффективных вспышек, может срывать свою агрессию на окружающих предметах.

Низкий уровень предметной агрессии был зафиксирован у 48 % испытуемых (11 человек), а после завершения программы данный показатель сократился до 44 % (10 человек). Такие студенты крайне редко срывают свою агрессию на окружающих предметах. Данный факт указывает на высокую степень адаптированности этих обучающихся по рассматриваемому типу поведения.

Проанализируем изменения, произошедшие в уровне эмоциональной агрессии у участников исследования после проведения профилактической программы. Высокий уровень эмоциональной агрессии снизился с 4 % (один испытуемый) до 0 %. Это означает, что в группе больше нет студентов, у которых возникало эмоциональное отчуждение при общении с другими людьми, сопровождающееся подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к собеседнику.

Доля студентов со средним уровнем эмоциональной агрессии возросла с 26 % (6 человек) до 44 % (10 человек). Произошло увеличение количества обучающихся, у которых выявлена умеренная выраженность негативных эмоций, направленных на причинение вреда окружающим. Такие студенты открыто выражают гнев или несогласие в тех случаях, когда считают, что их интересы и права нарушаются.

Низкий уровень эмоциональной агрессии был зафиксирован у 70 % исследуемых студентов (16 человек), а после проведения профилактических мероприятий данный показатель снизился до 56 % (13 человек).

Проанализируем количественные изменения уровня самоагрессии у участников исследования после проведения профилактической программы. Высокий уровень самоагрессии снизился с 26 % (6 студентов) до 9 % (2 человека). Это свидетельствует о том, что численность обучающихся, не находящихся в мире и согласии с собой, у которых ослаблены или отсутствуют механизмы психологической защиты, что делает их уязвимыми в агрессивной среде, значительно уменьшилась. Указанные испытуемые дополнили группу со средним (нормальным) уровнем самоагрессии, которая составила 65 % (15 человек).

Низкий уровень самоагрессии не претерпел изменений и сохранился на отметке 30 % от общего числа исследуемых (7 человек). Данный факт свидетельствует о том, что у этих студентов отмечается невысокая склонность к деструктивным действиям, направленным на себя. Они живут в мире и согласии с собой, обладают развитыми механизмами психологической защиты и устойчивой психикой.

Рассмотрим картину распределения уровней индекса агрессивности после проведения профилактической работы. Высокий уровень индекса агрессивности до начала профилактики был выявлен всего у 4 % подростков (один испытуемый), а после реализации программы снизился до 0 %. Это означает, что в группе больше нет студентов, которые прибегают к

использованию словесных оскорблений или физической агрессии по отношению к кому-либо.

У 70 % учащихся (16 испытуемых) до профилактики преобладал средний уровень агрессивного поведения и адаптивности (ИА), а после проведения мероприятий данный показатель вырос до 96 % (22 человека). Таким подросткам свойственны спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе, а также высокие или средние адаптивные возможности. Указанные качества характеризуются быстрой ориентировкой в непредвиденных условиях: такая личность не боится попадать в незнакомые ситуации и места, а также быстро принимает решения и адаптируется к новым обстоятельствам.

Низкий уровень агрессивного поведения и адаптивности (ИА) наблюдался у 26 % подростков (6 испытуемых), а после завершения профилактической работы снизился до 4 % (1 человек). Такие личности демонстрируют редкие проявления вербальной и физической агрессии – исключительно в эмоционально окрашенных ситуациях, что случается довольно редко.

Анализ полученных данных свидетельствует о положительной динамике после реализации программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения подростков. Показатели уровня агрессивности претерпели изменения в направлении оптимально приемлемых значений.

Доля студентов с высоким уровнем агрессии полностью исчезла: участники, ранее демонстрировавшие высокие показатели, перешли в категорию среднего уровня. Эти обучающиеся переосмыслили деструктивность (неконструктивность) агрессивного поведения и в настоящее время готовы вести себя сдержанно, а также спокойно реагировать в конфликтных ситуациях. Кроме того, после проведения профилактических мероприятий студенты сформировали адекватное представление об агрессивном поведении и овладели навыками совладания

с негативными эмоциями без причинения вреда окружающим людям и предметам. В своих самоотчётах участники отмечают, что в ходе дискуссий стараются придерживаться сдержанной манеры поведения и не испытывают по отношению к окружающим чувства раздражения или гнева. Подростки указывают на то, что при разрешении конфликтов действуют конструктивно, предварительно обдумывая свои поступки.

По двум методикам (опроснику Айзенка и опроснику Басса – Перри) доля студентов с низким уровнем агрессивности осталась без изменений. Однако при использовании методики «Тест-опросник агрессивности» Л.Г. Почебут была зафиксирована иная динамика: часть испытуемых перешла из категории низкого уровня агрессии в категорию среднего уровня. Данный факт может свидетельствовать о том, что студенты стали более уверенными в собственных силах и проявляют большую инициативность.

Для проверки гипотезы о том, что уровень агрессивного поведения студентов колледжа может измениться в результате реализации программы психолого-педагогической профилактики, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с применением Т-критерия Вилкоксона. Выбор данного метода обусловлен тем, что он предназначен для сравнения двух зависимых (связанных) выборок между собой по уровню выраженности какого-либо признака.

С помощью этого критерия можно определить как направленность, так и выраженность изменений в зависимых выборках, включая возможность выявления того, в каком направлении сдвиг является более интенсивным.

Были сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня агрессивного поведения студентов по методике «Опросник Айзенка» (на выявление психических состояний личности). Статистические гипотезы для Т-критерия Вилкоксона были сформулированы следующим образом:

(H<sub>0</sub>): Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивного поведения не превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня агрессивного поведения у студентов колледжа.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивного поведения превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня агрессивного поведения у студентов колледжа.

Уровень агрессивного поведения студентов после реализации программы психолого-педагогической профилактики статистически значимо снизился по сравнению с уровнем до программы.

Результаты расчетов представлены на рисунке 5. Полный математический расчет значимости результатов повторной диагностики уровня агрессивного поведения по методике «опросник Айзенка» на выявление психических состояний личности представлен в Таблице 4.4 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Математический расчет значимости результатов повторной диагностики уровня агрессивного поведения по методике

Итого по рангам (n=21):  $\Sigma = 231$

Проверка:  $\Sigma = (1+n) n / 2 = (1+21) * 21/2 = 231$ . Ранжирование верно.

В данном исследовании типичным направлением является снижение агрессии (отрицательный сдвиг).

Нетипичное направление (повышение агрессии) – строка 10 (выделена жирным).

Сумма рангов нетипичных направлений по формуле (1).

$$T_{\text{мп}} = \sum R_r, \quad (1)$$

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

$T_{\text{мп}} = 3,5$

Критические значения (по таблице Вилкоксона для n=21,  $\alpha=0,05$  двусторонний):

$$T_{кр} = 59 (p \leq 0,05).$$

Для  $p \leq 0.01$  при  $n=21$  критическое значение  $T_{кр} = 46$  (уточнено по стандартной таблице Вилкоксона).

$$T_{кр} = 46 (p \leq 0,01).$$

Сравнение и вывод.

$$T_{эмп} = 3.5 < T_{кр}(59) \text{ при } p \leq 0.05$$

$$T_{эмп} = 3.5 < T_{кр}(46) \text{ при } p \leq 0.01$$

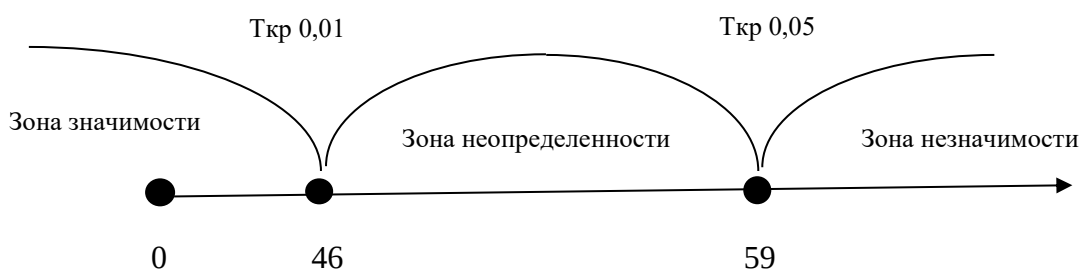


Рисунок 5 – Ось значимости для оценки результатов по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости ( $p \leq 0,01$ ). Нулевая гипотеза ( $H_0$ ) отвергается. Принимается альтернативная гипотеза ( $H_1$ ): уровень агрессивности после программы статистически значимо ниже, чем до программы.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня агрессивного поведения студентов по методике «Диагностика состояния агрессии» Басса-Перри. Гипотезы Т-критерия Вилкоксона выглядят следующим образом:

( $H_0$ ): Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивного поведения не превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня агрессивного поведения у студентов колледжа.

( $H_1$ ): Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивного поведения превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня агрессивного поведения у студентов колледжа.

Результаты расчетов представлены на рисунке 6. Полный математический расчет значимости результатов повторной диагностики уровня агрессивного поведения по методике «Диагностика состояния агрессии» Басса-Перри на выявление психических состояний личности представлен в Таблице 4.5 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

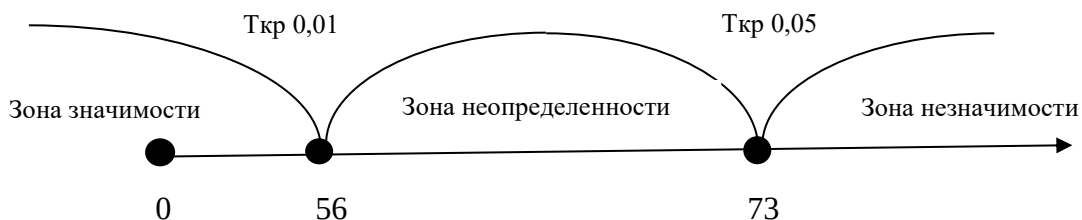


Рисунок 6 – Ось значимости для оценки результатов по методике «Диагностика состояния агрессии» Басса-Перри

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня агрессивного поведения студентов по методике «Диагностика состояния агрессии» Басса-Перри.

Итого по рангам ( $n=23$ ):  $\Sigma = 276$

Проверка правильности ранжирования:

$$\Sigma = (1 + n) n / 2 = (1 + 23) \times 23 / 2 = 24 \times 23 / 2 = 276.$$

Сумма по столбцу рангов равна 276. Ранжирование проведено правильно.

Нетипичное направление (увеличение агрессии) – строка 2 (выделена жирным шрифтом).

Сумма рангов нетипичных направлений:  $T_{\text{мп}} = \Sigma R_r = 1,5$

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для  $n = 23$ :

$$T_{\text{кр}} (p \leq 0,05) = 73.$$

$$T_{\text{кр}} (p \leq 0,01) = 56.$$

Сравнение:

$$T_{\text{мп}} (1,5) < T_{\text{кр}} (56) < T_{\text{кр}} (73).$$

$T_{\text{мп}}$  находится в зоне значимости на уровне  $p \leq 0,01$ . Нулевая гипотеза ( $H_0$ ) отвергается. Принимается альтернативная гипотеза ( $H_1$ ):

уровень агрессивности после программы статистически значимо ниже, чем до программы.

Для оценки эффективности программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа разобраны Т-критерия Вилкоксона для методики «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут). Гипотезы Т-критерия Вилкоксона выглядят следующим образом:

(H<sub>0</sub>): Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивного поведения не превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня агрессивного поведения у студентов колледжа.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивного поведения превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня агрессивного поведения у студентов колледжа.

Полный математический расчет значимости результатов повторной диагностики уровня агрессивного поведения для методики «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут) представлен в Таблице 4.6 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Итого по рангам (n=20, после исключения нулевых сдвигов):  $\Sigma = 210$

Проверка правильности ранжирования

Исключаем нулевые сдвиги (№3, 4, 14) → n = 20 по формуле (2).

$$\Sigma = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20) \times 20}{2} = \frac{21 \times 20}{2} = 210 \quad (2)$$

Сумма по столбцу рангов = 210 → ранжирование верно.

Нетипичное направление = увеличение агрессии (положительный сдвиг).

Тэмп =  $\Sigma Rr = 54,5$  (Тэмп=1,5+8+4+1,5+4+1,5+15+4+4+1,5+1,5+8=54,5).

Критические значения (n = 20)

$T_{кр}(p \leq 0,05) = 60$

$$T_{кр}(p \leq 0,01) = 43$$

Сравнение и вывод

$$T_{эмп} = 54,5$$

$$43 < 54,5 < 60$$

$54,5 < 60 \rightarrow$  различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ,

$54,5 > 43 \rightarrow$  различия незначимы на уровне  $p \leq 0,01$ ,

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости на уровне  $p \leq 0,05$ .

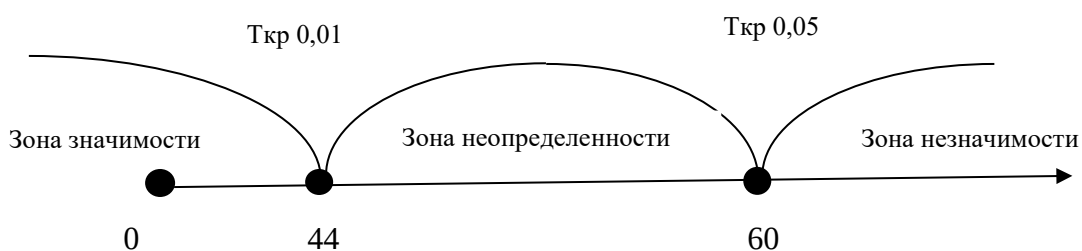


Рисунок 7 – Ось значимости методики «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут

В результате применения Т-критерия Вилкоксона получено эмпирическое значение  $T_{эмп} = 54,5$ . Критическое значение для  $n = 20$  при уровне значимости  $p \leq 0,05$  составляет  $T_{кр} = 60$ . Поскольку  $T_{эмп} (54,5) < T_{кр} (60)$ , нулевая гипотеза ( $H_0$ ) об отсутствии различий отвергается на 5 %-м уровне значимости. Принимается альтернативная гипотеза ( $H_1$ ) о наличии статистически значимых различий в уровне агрессивности до и после реализации программы ( $p \leq 0,05$ ).

Важно: при этом направление сдвигов характеризуется преобладанием положительных разностей (12 испытуемых показали увеличение агрессивности, 8 – снижение, 3 – отсутствие изменение).

Путём сопоставления данных исходного и итогового диагностических срезов было установлено, что после внедрения специально сконструированной программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа, не привела у участников роста агрессивного поведения, а также небольшому снижению высокого уровня агрессии. Данная положительная динамика, в свою очередь, будет способствовать более успешному взаимодействию студентов в социальной

и образовательной среде. Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанная психолого-педагогическая программа продемонстрировала свою эффективность и результативность. Задачи решены.

### 3.3 Технологическая карта исследования

Для эффективной реализации программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Технологическая карта дает нам полное представление об этапах и алгоритмах внедрения программы. При разработке технологической карты были выделены 7 этапов:

1-й этап «Предварительное освоение предмета программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа». В него входят цели:

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

На первом этапе производится анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; выделяются цели и задачи предмета внедрения; производится анализ возрастной психологии по проблеме исследования; проводится анализ психолого-педагогической

литературы по целеполаганию и по процессу моделирования; изучается литература по психодиагностике и определению диагностических методик.

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

Формы работы – самообразование, поиск и анализ литературы, консультации у научного руководителя, психолога.

Сроки: сентябрь – октябрь 2023 г.

Ответственные: Психолог, научный руководитель.

2-й этап «Целеполагание проведения психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы колледжа».

В него входит:

- изучить необходимые документы по проведению психолого-педагогической профилактики;
- определить цели и задачи реализации формирующей программы;
- разработать этапы предмета исследования.

Цель этапа: определить стратегию и структуру реализации программы.

Методы работы – изучение документации и нормативных источников, обсуждение, анализ образовательной деятельности в медицинском колледже.

Формы работы: Самообразование, поиск и анализ литературы, консультация у научного руководителя.

Сроки: Сентябрь - Октябрь 2023 г.

Ответственные: педагог-психолог, заведующий по учебной работе, научный руководитель

3-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа».

Этап направлен на создание мотивации у студентов к участию в программе.

Цель этапа: сформировать положительное отношение и готовность к реализации программы.

Методы работы: Обоснование практического значения проведения исследования.

Формы работы: групповые практические занятия, информационные встречи, презентации, беседы.

Сроки: Октябрь 2025 г.

Ответственные: педагог-психолог.

4-й этап «Изучение предмета психолого-педагогической профилактики». В него входит:

- ознакомиться с материалами по предмету исследования;
- рассмотреть содержание предмета исследования;
- познакомить педагогов образовательного учреждения с методами, методиками проведения исследования.

Происходит глубокое изучение феномена агрессивного поведения, проводится диагностика уровня агрессии и агрессивного поведения у студентов. Анализируются полученные данные, выявляются группы риска. Также выбираются и адаптируются методики психолого-педагогической профилактики агрессии и агрессивного поведения.

Цель этапа: получить представление о характере и степени выраженности уровня агрессии и агрессивного поведения у студентов колледжа.

Методы: анализ, тестирование, анкетирование, изучение литературы.

Формы работы: Самостоятельное изучение литературы, анализ, практические занятия

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: Ноябрь 2025 г.

5-й этап «Реализация программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа». В него входит:

- провести констатирующий этап исследования агрессивного поведения подростков в условиях психологической службы колледжа;
- создать необходимые условия для реализации программы у студентов в условиях психологической службы колледжа;
- апробировать психолого-педагогическую программу профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа в условиях психологической службы.

Содержание пятого этапа – это деятельность, включающая первичный срез по выбранным диагностическим методикам, анализ предметной и развивающей среды в колледже, реализация психолого-педагогической программы.

Методы: Исследовательская деятельность, анализ результатов констатирующего эксперимента, консультации у научного руководителя, анализ условий проведения, проведение занятий

Формы работы: групповая диагностика, самостоятельная подготовка, обсуждение, практические занятия, групповая работа.

Сроки: Ноябрь, 2025 – Февраль, 2026

Ответственные: Психолог, научный руководитель

6-й этап «Совершенствование работы по проведению исследования программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа». В него входит:

- определить результат реализации психолого-педагогической профилактики;
- модернизировать условия для проведения психолого-педагогической программы.

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

Методы работы: диагностика, обсуждение.

Формы работы: Мониторинг, анализ, доклад.

Сроки: Январь – Март, 2026.

Ответственные: психолог, педагоги образовательного учреждения, заведующий по учебной работе.

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа».

В него входит:

- изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования;
- организовать включение передового опыта внедрения;
- поддержать и соблюсти традиции работы над темой, сформировавшиеся на предыдущих этапах.

Содержание седьмого этапа – деятельность, включающая в себя изучение и обобщение опыта, работать по проблеме исследования, методическая и психологическая помощь по внедрению опыта в другие образовательные учреждения, обсуждение динамики, работа над темой.

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

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

Ответственные: Психолог, педагоги образовательного учреждения, заведующий по учебной работе.

Сроки: в течение 2026 г., согласно графику.

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

### Выводы по главе 3

Цель программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения подростков: изменить уровень агрессивного поведения подростков в сторону оптимального. При проведении программы психолого-педагогической профилактики, использовался комплекс упражнений и игр. Для достижения этой цели в процессе профилактики решались следующие задачи: сформировать у подростка умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать свои агрессивные реакции; научить подростка понимать переживания, интересы других людей и неконструктивность собственного агрессивного поведения; повысить уровень самоконтроля, саморегуляции и самооценки; сформировать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов, снятие деструктивных элементов в поведении.

Таким образом, программа рассчитана на 10 занятий по 1,2 часа, с разбивкой по 45 минут 2 раза в неделю (1 занятие). Оптимальным временем для проведения этого цикла являлось время до начала учебных занятий.

После реализации программы на экспериментальной группе, в которой участвовала вся группа, была проведена вторичная диагностика по методикам исследования. Были получены следующие результаты.

В рамках исследования уровня агрессивного поведения по методике «опросник Айзенка» на выявление психических состояний личности, произошла положительная динамика. Показатели по уровням агрессивности

изменились в сторону оптимального. Доля студентов с высоким уровнем агрессии исчезла и перешла в средний уровень.

Результаты диагностики по Опроснику агрессии Басса-Перри (BPAQ) после проведения профилактической работы, и результаты до и после эксперимента следующие. По результатам вторичного исследования по методике опросник агрессии Басса-Перри (BPAQ), мы видим, что на высоком уровне общая агрессивность выявлена только у одного человека, вместо 3 подростков (13 %) на первичном исследовании, что говорит о том, что наша профилактическая программа оказала влияние в положительную сторону на респондентов. Два студента дополнили группу исследуемых со средним уровнем общей агрессивности и составили 96 % или 22 человека. Теперь такие студенты пересмотрели неконструктивность агрессивного поведения, и готовы вести себя сдержанно и спокойно реагировать в конфликте.

Проанализировав индивидуальные показатели каждого учащегося по методике «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут) на втором этапе, и сравним их первичным вариантом. Исходя из полученных результатов, видим, что после внедрения программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения подростков, произошла положительная динамика. Показатели по уровням агрессивности изменились в сторону оптимально приемлемого уровня. Доля студентов с высоким уровнем агрессии исчезла и перешла в средний уровень. Такие студенты пересмотрели неконструктивность агрессивного поведения, и готовы вести себя сдержанно и спокойно реагировать в конфликте. Также студенты после профилактических мероприятий имеют представление об агрессивном поведении, и научились справляться с негативными эмоциями, не нанося вред окружающим людям и предметам. Они отмечают, что в споре стараются вести себя сдержанно и не испытывают чувства раздражения, гнева к людям. Подростки указывают на то, что в решении конфликтов ведут себя конструктивно, обдумывают свои поступки.

Для определения успешности реализации программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа и проверки гипотезы исследования использовался метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона.

Математическая обработка результатов свидетельствует о том, что интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Это означает, что изменения, которые произошли после прохождения программы профилактики агрессивного поведения, являются статистически значимыми. Определено, что после реализации разработанной программы профилактики агрессивного поведения учащиеся будут грамотно проявлять эмоции и сдерживать агрессию; понимать переживания других людей, осознавать неконструктивность агрессивного поведения; повысят уровень самоконтроля и самооценки; сформируют навыки конструктивного разрешения конфликтов, снятие деструктивных элементов в поведении. Следовательно, смоделированная программа показала себя эффективной и результативной.

Выдвинутая гипотеза подтвердилась: уровень агрессивного поведения подростков изменится в сторону оптимального при проведении программы психолого-педагогической профилактики.

Для внедрения полученного практического опыта в профессиональную среду была составлена технологическая карта из семи последовательных этапов, отражающих структуру внедрения программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа.

Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволил сформулировать определение агрессии. Агрессия – это любая форма поведения, которая имеет цель нанесения вреда другому живому существу. Причинами агрессивного поведения могут служить биологические, социальные, психологические факторы.

Подростковый возраст связан с целым комплексом изменений: половое созревание, половая идентификация. Главная личностная черта – личностная нестабильность, эмоциональная сфера подростка характеризуется повышенной возбудимостью, реактивностью, быстрой сменой настроения. Агрессивное поведение, помимо деструктивной стороны, служит способом самозащиты и отстаивания своих прав.

Организация психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения студентов колледжа начинается с построения «дерева целей» предстоящей деятельности. На основе «Дерева целей», мы составили модель по психолого-педагогической профилактики агрессии у студентов колледжа. Организация психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения студентов колледжа начинается с построения модели предстоящей деятельности.

Модель психолого-педагогической профилактики строится по принципу системности и содержит несколько этапов. Подготовительно-теоретический. На данном этапе изучается психолого-педагогическая литература, а также диссертационные работы по теме исследования. Опытно-экспериментальный. Данный этап предусматривает экспериментальную проверку разработанных теоретических положений и технологий, внедрение полученных результатов в практику, и исследование результативности психолого-педагогической профилактики агрессивных подростков. Контрольно-обобщающий. Он включает анализ и систематизацию результатов опытно-экспериментальной работы. На этом

этапе формулируются научные выводы по результатам исследования, и осуществляется оформление работы.

Для исследования психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения студентов колледжа были использованы следующие методики:

- методика «опросник Айзенка» на выявление психических состояний личности;
- методика «Диагностика состояния агрессии» Басса-Перри;
- методика «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут).

Результаты по методике «Тест Айзенка» на выявление психических состояний личности выявило 9 студентов (2 человека) с высоким уровнем агрессии, 87 % (20 человека со средним, 4 % (1 человек) – с низким уровнем агрессии.

Результаты диагностики агрессии у студентов колледжа по методике «Опросник диагностики агрессии Басса-Перри» выявлено, что 13 % (3 человека) обучающихся имеют повышенный уровень агрессии, 87 % (20 человек) – средний и 0 % (0 человек) – с низким уровнем агрессии.

По результатам исследования уровня агрессивности подростков по методике «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут) выявлено 4 % или 1 студент колледжа с высоким уровнем индекса агрессивности, у 70 % или 16 студентов средний уровень и у 26 % 6 человек низкий уровень индекса агрессивности.

Таким образом в результате обобщения результатов диагностического исследования в программе психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения будут участвовать вся группа.

Разработанная психолого-педагогическая профилактическая программа профилактики позволяет в условиях колледжа воздействовать на психологические особенности агрессивных студентов.

В третьей главе была составлена и проведена программа психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения студентов колледжа, проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования, разработаны психолого-педагогические рекомендации по профилактики агрессивного поведения студентов колледжа.

Программа профилактики рассчитана на участников в возрасте с пятнадцати вплоть до семнадцатилетнего возраста. Программа рассчитана на 10 занятий по 1,2 часа, с разбивкой по 45 минут, 2 раза в неделю в помещении (1 занятие) и направленных на снижение уровня агрессивного поведения.

Результаты по методике «Тест Айзенка» на выявление психических состояний личности выявило 0 % (0 человек) с высоким уровнем агрессии, 96 % (22 человека), со средним, 4 % (1 человек) – с низким уровнем агрессии.

Результаты диагностики агрессии у студентов колледжа по методике «Опросник диагностики агрессии Басса-Перри» выявлено, что 4 % обучающихся имеет повышенный уровень агрессии, 96 % (22 человека) – средний и 0 % (0 человек) – с низким уровнем агрессии.

По результатам исследования уровня агрессивности подростков по методике «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут) выявлено 4 % или 1 студент колледжа с высоким уровнем индекса агрессивности, у 74 % или 17 студентов имеет средний уровень и у 22 % или 5 человек выявлен низкий уровень индекса агрессивности.

Исходя из полученных результатов, видим, что после внедрения программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения подростков, произошла положительная динамика. Показатели по уровням агрессивности изменились в сторону оптимально приемлемого уровня.

Проведенная математическая обработка по Т - критерию показала, что сдвиг в типичном направлении достоверен, при диапазоне 0,05.

Выдвинутая гипотеза подтвердилась: уровень агрессивного поведения подростков изменится в сторону оптимального при проведении программы психолого-педагогической профилактики.

Для внедрения полученного практического опыта в профессиональную среду была составлена технологическая карта из семи последовательных этапов, отражающих структуру внедрения программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа.

Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амбалова С. А. Особенности механизмов психоэмоционального состояния в юношеском возрасте / С. А. Амбалова // Научно-методический электронный журнал «Азимут научных исследований : педагогика и психология». – 2017. – № 4(21). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-mehanizmov-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-v-yunosheskom-vozraste> (дата обращения: 12.01.2026).
2. Андрианова Р. А. Отечественный опыт профилактики агрессивного поведения : анализ диссертационных исследований и научных трудов / Р. А. Андрианова, С. В. Лобынцева // Научно-методический электронный журнал «Социальная педагогика». – 2022. – № 2. – С. 5–13. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/sotsialnaya-pedagogika?i=1077016> (дата обращения: 12.01.2026).
3. Андрианова Р. А. Проблемы и ресурсы комплексной профилактики агрессивного поведения в образовательной организации / Р. А. Андрианова, А. А. Шемшурин, В. А. Чернов, Е. И. Селиванова // Психолого-педагогические исследования. – 2021. – Т. 13, № 4. – С. 107–125. – URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_47410567\\_76763589.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_47410567_76763589.pdf) (дата обращения: 12.01.2026).
4. Бабаев Т. М. Психологические особенности агрессивности школьников-подростков и студентов / Т. М. Бабаев // Научно-методический электронный журнал «Акмеология». – 2016. – № 3 (59). – С. 112–115. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-agressivnosti-shkolnikov-podrostkov-i-studentov/viewer> (дата обращения: 12.01.2026).
5. Белокопытов В. Г. Агрессия как форма девиантного поведения: Теоретический анализ : учеб. пособие для вузов «Социально-гуманитарные знания» / В. Г. Белокопытов. – Москва : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – 356 с. – ISBN 978-5-6040519-0-0.

6. Берон Р. Агрессия : учеб. пособие для вузов / Р. Берон, Д. Ричардсон. – Санкт-Петербург : Современные проблемы общества, 2019. – 330 с. – ISBN 5-887-82294-5.

7. Богданович Н. В. Профилактика девиантного поведения детей и подростков как направление деятельности психолога в образовательных учреждениях / Н. В. Богданович, В. В. Делибалт // Научно-методический электронный журнал «Психология и право». – 2020. – Т.10, № 2. С. 1–14. – URL: [https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2020\\_n2/Bogdanovich\\_Delibalalt](https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2020_n2/Bogdanovich_Delibalalt) (дата обращения: 12.01.2026).

8. Большаков В. Ю. Психотренинг : учеб. пособие / В. Ю. Большаков. – Москва : Служба доверия, 2019. – 23 с. – ISBN 5-85391-011-6.

9. Боравова А. И. Взаимосвязь мотивации успеха и боязни неудачи с агрессивностью и уровнем постоянного потенциала головного мозга у подростков / А. И. Боравова // Научно-методический электронный журнал «Научный мир». – 2019. – С. 55–59. – URL: [http://www.cerebral-asymmetry.ru/Conf\\_18\\_12\\_2014.pdf#page=47](http://www.cerebral-asymmetry.ru/Conf_18_12_2014.pdf#page=47) (дата обращения: 12.01.2026).

10. Бутовская М. Л. Кросскультурный анализ агрессивности и черт личности у студентов / М. Л. Бутовская, Ю. Н. Феденок, Р. А. Мкртчян // Теоретические проблемы этнической и кросскультурной психологии : мат-лы V Междунар. науч. конф. В 2 т. Т. 1. – Смоленск, 2016. – С. 215–218.

11. Волкова Е. Н. Профилактика агрессивного поведения детей и подростков в образовательной среде : направления работы на основе результатов исследования / Е. Н. Волкова // Герценовские чтения : психологические исследования в образовании. – 2021. – Вып. 4. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 715–722. URL: <https://herzenpsyconf.ru/wp-content/uploads/2021/12/92-2021.-Volkova.pdf> (дата обращения: 02.01.2026).

12. Гайворонская А. А. Переживания студентами вуза несправедливых ситуаций в учебном процессе / А. А. Гайворонская // Научно-методический электронный журнал «Известия Саратовского

университета. Новая серия». Сер. : Акмеология образования. Психология развития. – 2020. – (33). – С. 69–76. – URL: <https://www.sgu.ru/nauchnye-izdaniya-sgu/zhurnaly-izvestiya-saratovskogo-universiteta-novaya-seriya>

13. Гонеева А. Д. Основы коррекционной педагогики : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. / А. Д. Гонеева, Н. И. Лифинцева, Н. В. Ялпаева ; под ред. В. А. Слостенина. – 3-е изд., перераб. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с. – ISBN 978-5-534-07433-8.

14. Гурьянова М. П. Проектирование превентивно-профилактической работы образовательной организации с обучающимися / М. П. Гурьянова // Педагогика. – 2021. – Т. 85, № 7. – С. 61–67.

15. Дерябина Е. А. Возрастная психология : учеб. пособие / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева // Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с. – ISBN 978-5-4486-0070-8.

16. Дмитриева Ю. А. Метод моделирования в социальной психологии / Ю. А. Дмитриева, В. Г. Грязева-Добшинская // Вестник ЮУрГУ. – 2013. – Т. 6, № 1. – С. 18–25.

17. Долгова В. И. Регламент аттестационных материалов : метод. рекомендации / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Н. В. Крыжановская. – Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2015. – 139 с.

18. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков / В. И. Долгова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 91–95. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95525.htm>. (дата обращения: 07.01.2026).

19. Долгова В. И. Формирование эмоциональной устойчивости личности : моногр. / В. И. Долгова, Я. В. Латышин, А. А. Напримеров // монография. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А.И. Герцена. – 2002. – 167 с.

20. Дубинко Н. А. К проблеме условий и движущих факторов агрессии / Н. А. Дубинко // Социально-педагогическая работа. – 2015. – № 4. – С. 85–92.

21. Дубровина И. В. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / И. В. Дубровина. – Москва : Деловая книга, 2020. – 203 с. – ISBN 5-7695-0007-7.

22. Дубровина И. В. Психологическая культура личности как фактор самоопределения в раннем юношеском возрасте / И. В. Дубровина // Научно-методический электронный журнал «КиберЛенинка». – 2020. – № 2. – С. 46 – 57. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-kultura-lichnosti-kak-faktor-samoopredeleniya-v-rannem-yunosheskom-vozraste/viewer> (дата обращения: 07.01.2026).

23. Дунаева Н. И. Профилактика аутоагрессивного поведения студентов / Н. И. Дунаева, Ю. М. Баранова, Н. С. Бабинова // Научно-методический электронный журнал «КиберЛенинка». – 2021. – С. 294–297. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-autoagressivnogo-povedeniya-studentov/viewer> (дата обращения: 07.01.2026).

24. Ионова М. С. Проявление агрессивности в старшем юношеском возрасте / М. С. Ионова, А. А. Ганина // Огарёвские чтения : мат-лы науч. конф. – Саранск, 2023. – С. 169–174.

25. Кавтарадзе С. Мифология агрессивного поведения / С. Кавтарадзе // Научно-методический электронный журнал «КиберЛенинка». – 2020. – С. 56–60. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mifologiya-agressivnogo-povedeniya/viewer> (дата обращения: 07.01.2026).

26. Кислица В. В. Изучение вербальной агрессии подростков в образовательном учреждении / В. В. Кислица // Молодой ученый. – 2016. – № 9. – С. 1023–1027.

27. Кириенко А. А. Индивидуально-личностные особенности агрессивности подростков различных типов направленности личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Кириенко Алла Александровна ; науч. рук. Л. В. Зубова ; РУДН. – Москва, 2014. – 199 с.

28. Козырев Г. И. Внутриличные конфликты / Г. И. Козырев. – Москва : Социально–гуманитарное знание, 2021. – 108 с. – ISBN 978-5-16-017764-9.

29. Кожевина О. В. Применение методов интеллектуального анализа данных в исследовании внедрения целей устойчивого развития / О. В. Кожевина, Е. В. Данько // Менеджмент в России и за рубежом. – 2022. – № 2. – С. 76–85.

30. Кудрявцева А. А. Типология агрессии у подростков / А. А. Кудрявцева // Научно-методический электронный журнал «Народное образование». – Москва, 2021. – С. 195–200. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-agressivnogo-povedeniya-u-podrostkov-s-zaderzhkoy-psiicheskogo-razvitiya> (дата обращения: 7.01.2026).

31. Кузнецов С. А. Большой толковый словарь русского языка / С. А. Кузнецов. – Санкт-Петербург : Норинт, 2020. – 1536 с. – ISBN 5-7711-0015-3.

32. Лобаскова М. М. Психометрический анализ опросника агрессивности Басса – Перри / М. М. Лобаскова, Т. В. Адамович, В. И. Исмагуллина, Ю. А. Маракшина [и др.] // Научно-методический электронный журнал «КиберЛенинка». – 2021. – Т. 14, № 4. – С. 28–38. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihometricheskiy-analiz-oprosnika-agressivnosti-bassa-perri/viewer> (дата обращения: 07.01.2026).

33. Литвишков В. М. Работа психологов с подростками, проявляющими деструктивно-агрессивное поведение в воспитательной колонии / В. М. Литвишков // Образование и наука в России и за рубежом. – 2021. – С. 206–208. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/agressivnoepovedenie-nesovershennoletnih-pravonarushiteley-v-kontekste-aktsentuatsiyharaktera-i-samootnosheniya-lichnosti> (дата обращения: 06.01.2026).

34. Лоренц К. Агрессия, или так называемое зло / К. Лоренц. – Москва : АСТ, 2020. – 416 с. – ISBN 978-5-17-105325-3.

35. Малиновская Е. С. Теоретические аспекты феномена «агрессивное поведение в образовательной среде» как основания для определения практик позитивной социализации обучающихся / Е. С. Малиновский, С. Г. Молчанов, С. К. Ангеловская // Научно-методический электронный журнал «КиберЛенинка». – 2022. – № 4 (36). – С. 140–145. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-fenomena-agressivnoe-povedenie-v-obrazovatelnoy-srede-kak-osnovaniya-dlya-opredeleniya-praktik-pozitivnoy/viewer> (дата обращения: 06.01.2026).

36. Микляева А. В. Школьная тревожность : диагностика, профилактика, коррекция / А. В. Микляева // Молодой ученый. – Санкт-Петербург : Речь. – 2014. – С. 248.

37. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков : распознавание, лечение, профилактика / Ю. Б. Можгинский. – Москва : Когито-Центр, 2008. – 179 с. – ISBN 978-5-89353-246-3.

38. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития / В. С. Мухина. – Москва : Academia, 2007. – 640 с. – ISBN 987-5- 9772-0162-9.

39. Некоз Я. О. Влияние социальных сетей на агрессивное поведение подростков / Я. О. Некоз, С. С. Игнатович // Научно-методический электронный журнал «КиберЛенинка». – 2022. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnyh-setey-na-agressivnoepovedenie-podrostkov> (дата обращения: 07.01.2026).

40. Находкин В. В. Психология развития : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / В. В. Находкин, М. Д. Находкина, Т. Г. Корякина. – Киров, 2018. – 140 с. – ISBN 978-5-907091-30-6.

41. Носс И. Н. Моделирование в психологическом исследовании / И. Н. Носс, М. Е. Ковалева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12, № 2. – С. 63–70.

42. Обухов Я. Л. Возрастная психология : учебник / Я. Л. Обухов. – 2-е изд. – Москва : Юрайт. – 2016. – 460 с. – ISBN 987-5- 9772-0162-9.

43. Пашина Л. А. Психоаналитическая интерпретация феномена социальной агрессивности / Л. А. Пашина // «Вестник Челябинского государственного университета». – Челябинск, 2020. – С. 77–79. – URL: <https://journals.csu.ru/index.php/BulletinCSU> (дата обращения: 07.01.2026).

44. Петрусь Н. Я. Агрессивный ребенок : особенности педагогического взаимодействия : педагогика / Н. Я. Петрусь. – 2-е изд. – Москва, 2019. – 120 с. – ISBN 5-901715-03-9.

45. Раевская Е. А. Особенности эмоциональных состояний студентов-первокурсников в контексте непрерывности образования / Е. А. Раевская // Научно-методический электронный журнал «КиберЛенинка». – 2019. – 4 (28). – С. 46 – 61. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnyh-sostoyaniy-studentov-pervokursnikov-v-kontekste-nepreryvnosti-obrazovaniya> (дата обращения: 06.01.2026).

46. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога / Е. И. Рогов. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. – 412 с. – ISBN 5-691- 00180-9.

47. Романко О. А. Когнитивное развитие и агрессивное поведение подростков : известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион / О. А. Романко, С. Б. Целиковский // Научно-методический электронный журнал «Общественные науки». – 2021. – URL: <http://opac.skunb.ru/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:665217/Source:default> (дата обращения: 05.01.2026).

48. Рукавишникова Н. Г. Профилактика и коррекция агрессивного поведения подростков / Н. Г. Рукавишникова // Педагогические и психологические проблемы современного образования : мат-лы научно-практ. конф. «Чтения Ушинского». – 2015. – С. 97– 107. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26052723> (дата обращения: 05.01.2026).

49. Сафонова Т. Н. Агрессивное поведение : научное обоснование понятия и профилактическая работа среди подростков / Т. Н. Сафонова // Гуманитарные науки. – 2020. – № 3 (51). – С. 147–153.

50. Свиридова А. Н. Агрессивность девочек-подростков : причины, проявления, профилактика / А. Н. Свиридова // Научно-методический электронный журнал «КиберЛенинка». – 2019. – С. 81–90. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/agressivnost-devochek-podrostkov-prichinyproyavleniya-profilaktika> (дата обращения: 05.01.2026).

51. Скитневская Л. В. Проблема агрессивного поведения в подростковом возрасте / Скитневская Л. В. // Подходы к профилактике агрессивного поведения детей и подростков в образовательной среде : сб. науч. ст. / под ред. И. В. Вагнер. – Москва : ФГБНУ «ИИДСВ РАО», 2020. – С. 150–154.

52. Филатова, А. Ф. Актуальные проблемы полоролевого воспитания подростков / А. Ф. Филатова // Альманах современной науки и образования : Педагогика, психология, социология и методика их преподавания. – Тамбов. – 2007. – № 5. – С. 233–235.

53. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – Москва : АСТ, 2019. – 140 с. : ил. – ISBN 978-5-4461-0527-4.

54. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности : учеб. пособие / Э. Фромм. – Москва : Академия, 2020. – 447 с. – ISBN 978-5-17-103239-5.

55. Фурманов И. А. Психология депривированного ребенка : пособие для психологов и педагогов / И. А. Фурманов, Н. В. Фурманова. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2019. – 319 с. – ISBN 5-691- 01312-2.

56. Хлебников А. С. Профилактика агрессивного поведения обучающихся как фактор сохранения безопасности образовательной среды / А. С. Хлебников, Н. Н. Комарова // Социосфера 2023. – № 1. – С. 64–67.

57. Холмогорова А. Б. Социальная ситуация развития и динамика агрессивного поведения у подростков с девиантным поведением / А. Б. Холмогорова, Н. М. Евлашкина. – Москва : Дефектология, 2020. – 81 с. – ISBN 978-5-9770-0746-7.

58. Хребина С. В. Психологические особенности проявления агрессивного поведения современных студентов / С. В. Хребина, Р. Н. Юндин // Журнал Гуманитарные науки. – 2021. – 3 (51) С. 136–142.

59. Шильцова Ю. В. Адаптация студентов к первому курсу в условиях вуза / Ю. В. Шильцова // E-Scio. – 2020. – № 5 (44). – С. 526–529.

60. Шутова Н. В. Агрессивные проявления студентов как показатель их ментального здоровья / Н. В. Шутова, Ю. Ф. Курзюкова // Психологическое сопровождение образования : теория и практика : сб. науч. ст. по мат-лам XI Междунар. науч.-практ. конф. (Йошкар-Ола, 23 – 24 дек. 2021 г.). В 2 ч. Ч. 2 ; под ред. И. А. Загайнова, О. Г. Купцовой. – Йошкар-Орла : Стринг, 2021. – С. 280–285.

61. Шутова Н. В. Особенности агрессивных проявлений студентов на разных этапах обучения в вузе / Н. В Шутова, Ю. Ф Курзюкова // Нижегородское образование. – 2022. – № 4. – С. 39–45.

62. Эриксон М. Обучающий семинар / М. Эриксон. – Санкт-Петербург : Изд-во Института Психотерапия, 2015. – 344 с. – ISBN 978-5-906364-09-8.

63. Glick B. Aggression Replacement Training : A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth, third edition / B Glick, J. Gibbs // Social Work with Groups. – 2012. – Vol. 35. – P. – 184–187.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики агрессии и психических состояний

Инструкция: напротив, каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2, если не совсем подходит – цифру 1, если не подходит – 0».

Таблица 1.1 – Методика диагностики самооценки психических состояний (агрессии) Г. Айзенка

| Вопросы анкеты                                                                       | Подходит | Не совсем | Не подходит |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-------------|
| 1. Часто я не уверен в своих силах.                                                  | 2        | 1         | 0           |
| 2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход. | 2        | 1         | 0           |
| 3. Я часто оставляю за собой последнее слово.                                        | 2        | 1         | 0           |
| 4. Мне трудно менять свои привычки.                                                  | 2        | 1         | 0           |
| 5. Я часто из-за пустяков краснею.                                                   | 2        | 1         | 0           |
| 6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом.                           | 2        | 1         | 0           |
| 7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.                                      | 2        | 1         | 0           |
| 8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое.                                  | 2        | 1         | 0           |
| 9. Я часто просыпаюсь ночью.                                                         | 2        | 1         | 0           |
| 10. При крупных неприятностях я виню только себя.                                    | 2        | 1         | 0           |
| 11. Меня легко рассердить.                                                           | 2        | 1         | 0           |
| 12. Я очень осторожен по отношению к переменам в своей жизни.                        | 2        | 1         | 0           |
| 13. Я легко впадаю в уныние.                                                         | 2        | 1         | 0           |
| 14. Несчастья и неудачи меня ничему не учат.                                         | 2        | 1         | 0           |
| 15. Мне приходится часто делать замечания другим.                                    | 2        | 1         | 0           |
| 16. В споре меня трудно переубедить.                                                 | 2        | 1         | 0           |
| 17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности.                                     | 2        | 1         | 0           |
| 18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной.                            | 2        | 1         | 0           |
| 19. Я хочу быть авторитетом для окружающих                                           | 2        | 1         | 0           |
| 20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться    | 2        | 1         | 0           |
| 21. Меня пугают трудности, с которыми мне придется встретиться в жизни               | 2        | 1         | 0           |
| 22. Нередко я чувствую себя незащищенным                                             | 2        | 1         | 0           |

*Продолжение таблицы 1.1*

|                                                                                   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 25. Я часто копаюсь в своих недостатках.                                          | 2 | 1 | 0 |
| 26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния.                                      | 2 | 1 | 0 |
| 27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь.                                  | 2 | 1 | 0 |
| 28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется.             | 2 | 1 | 0 |
| 29. Меня легко убедить.                                                           | 2 | 1 | 0 |
| 30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности.                   | 2 | 1 | 0 |
| 31. Я предпочитаю руководить, а не подчиняться.                                   | 2 | 1 | 0 |
| 32. Нередко я проявляю упрямство.                                                 | 2 | 1 | 0 |
| 33. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски.                                | 2 | 1 | 0 |
| 34. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели. | 2 | 1 | 0 |
| 35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.                                       | 2 | 1 | 0 |
| 36. Я неохотно иду на риск.                                                       | 2 | 1 | 0 |
| 37. Я с трудом переношу время ожидания.                                           | 2 | 1 | 0 |
| 38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки.                      | 2 | 1 | 0 |
| 39. Я мстителен.                                                                  | 2 | 1 | 0 |
| 40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.                  | 2 | 1 | 0 |

Цель: диагностика таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I. Вопросы № 1-10 – тревожность;
- II. Вопросы № 11-20 – фрустрация;
- III. Вопросы № 21-30 – агрессивность;
- IV. Вопросы № 31-40 – ригидность.

Интерпретация результатов теста

Тревожность:

0-7 баллов – тревожность отсутствует;

8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;

15-20 баллов – высокая тревожность.

Фрустрация:

0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;

8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач,

фрустрированы.

Агрессивность:

0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;

8-14 баллов – средний уровень агрессивности;

15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

Ригидность:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;

8-14 баллов – средний уровень;

15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

На специальном бланке напротив номера утверждения поставьте крестик или галочку в квадратик в колонке, соответствующей варианту Вашего ответа.

Выбирайте тот вариант ответа, который первым Вам придет в голову. Не пропускайте ни одного из предложенных утверждений.

1 – Совсем не похоже на меня

2 – Не очень похоже на меня

3 – Нечто среднее, не верен

4 – В чем-то похоже на меня

5 – Очень похоже на меня

Таблица 1.2 – Опросник агрессивности Басса – Перри

| Вопросы анкеты                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Иногда я не могу сдерживать желание ударить другого человека.   |   |   |   |   |   |
| 2. Я прямо говорю своим друзьям, если я ними в чем-то не согласен. |   |   |   |   |   |
| 3. Я быстро вспыхиваю, но и быстро остываю.                        |   |   |   |   |   |
| 4. Бывает, что я просто схожу с ума от ревности.                   |   |   |   |   |   |
| 5. Если меня спровоцировать я могу ударить другого человека.       |   |   |   |   |   |
| 6. Я часто не согласен с другими людьми.                           |   |   |   |   |   |
| 7. Я раздражаюсь, когда у меня что-то не получается.               |   |   |   |   |   |
| 8. Временами мне кажется, что жизнь мне что-то не додала.          |   |   |   |   |   |
| 9. Если кто-то ударит меня, я дам сдачи.                           |   |   |   |   |   |
| 10. Людям, которые меня раздражают, я говорю все, что о них думаю. |   |   |   |   |   |
| 11. Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь.                       |   |   |   |   |   |
| 12. Другим постоянно везет.                                        |   |   |   |   |   |
| 13. Я дерусь чаще, чем окружающие.                                 |   |   |   |   |   |

*Продолжение таблицы 1.2*

|                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 14. Я всегда начинаю спорить с теми, кто не согласен с моим мнением.                 |  |  |  |  |  |
| 15. У меня спокойный характер.                                                       |  |  |  |  |  |
| 16. Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько.                             |  |  |  |  |  |
| 17. Если для защиты моих прав мне надо применить физическую силу, я так и сделаю.    |  |  |  |  |  |
| 18. Друзья говорят, что я спорщик.                                                   |  |  |  |  |  |
| 19. Некоторые мои друзья считают, что я вспыльчив.                                   |  |  |  |  |  |
| 20. Я знаю, что мои так называемые друзья сплетничают обо мне.                       |  |  |  |  |  |
| 21. Некоторые люди своим обращением ко мне могут довести меня до драки.              |  |  |  |  |  |
| 22. Иногда я выхожу из себя без особой причины.                                      |  |  |  |  |  |
| 23. Я не доверяю слишком доброжелательным людям.                                     |  |  |  |  |  |
| 24. Я не могу представить себе причину, достаточную, чтобы ударить другого человека. |  |  |  |  |  |
| 25. Мне трудно сдерживать раздражение.                                               |  |  |  |  |  |
| 26. Иногда мне кажется, что люди насмеются надо мной за глаза.                       |  |  |  |  |  |
| 27. Бывало, что я угрожал своим знакомым.                                            |  |  |  |  |  |
| 28. Если человек слишком мил со мной, значит он от меня что-то хочет.                |  |  |  |  |  |
| 29. Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи.                              |  |  |  |  |  |

Инструкция.

Вашему вниманию предложен ряд утверждений. Внимательно прочитайте каждое из них и оцените по 5-ти балльной шкале.

На специальном бланке напротив номера утверждения поставьте крестик или галочку в квадратик в колонке, соответствующей варианту Вашего ответа.

Выбирайте тот вариант ответа, который первым Вам придет в голову. Не пропускайте ни одного из предложенных утверждений. Старайтесь быть максимально правдивы, так как, стараясь представить себя в лучшем свете, Вы, на самом деле, ухудшаете результаты теста.

Инструкция: здесь нет правильных и не правильных ответов.

Обработка:

Опросник включает в себя 4 шкалы:

«Физическая агрессия» (вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 24-обратный, 27, 29);

«Гнев» (3, 7, 11, 15-обратный, 19, 22, 25);

«Враждебность» (4, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 28);

«Вербальная агрессия» (2, 6, 10, 14, 18).

Уровни вербальной агрессии определяются следующим образом:

низкий уровень – от 5 до 8;

средний уровень – от 9 до 17;

высокий уровень – от 18 до 25.

Уровень физической агрессии определяется:

низкий уровень – от 0 до 10;

средний уровень – от 11 до 24;

высокий уровень – от 25 до 45

Уровень гнева определяется:

низкий уровень – от 0 до 10;

средний уровень – от 11 до 24;

высокий уровень – от 25 до 35

Уровень враждебности определяется:

низкий уровень – от 0 до 10;

средний уровень – от 11 до 24;

высокий уровень – от 25 до 40

И общий показатель агрессивности, который подсчитывается путем суммации значений по четырем шкалам. В качестве оценки используется шкала Лайкерта: от 1 («очень на меня не похоже») до 5 («очень на меня похоже»).

От 20 - 45 низкий уровень общей агрессии

От 46 – 86 средний уровень общей агрессии

От 87 – 145 высокий уровень общей агрессии

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.

Таблица 1.3 – Опросник Л.Г. Почебут

| Вопросы анкеты                                                                                                                      | да | нет |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| 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.                                                        |    |     |

Продолжение таблицы 1.3

|                                                                                                       |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 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.                       |  |  |

*Продолжение таблицы 1.3*

|                                                                                                                    |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 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 и интерпретация результатов теста

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

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

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

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

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Таблица 1.4 – 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  |

Математическая обработка. Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

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

Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии и адаптированности. Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения. Затем суммируются баллы по всем шкалам.

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

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования агрессивного поведения студентов колледжа

Таблица 2.1 – Результаты диагностики опросника «Тест Айзенка»

| № испытуемого | Высокий | Средний | Низкий | Количество баллов по шкале агрессивность |
|---------------|---------|---------|--------|------------------------------------------|
| 1             |         |         | +      | 5                                        |
| 2             |         | +       |        | 8                                        |
| 3             |         | +       |        | 11                                       |
| 4             |         | +       |        | 9                                        |
| 5             |         | +       |        | 13                                       |
| 6             |         | +       |        | 8                                        |
| 7             | +       |         |        | 16                                       |
| 8             |         | +       |        | 13                                       |
| 9             |         | +       |        | 14                                       |
| 10            |         | +       |        | 11                                       |
| 11            |         | +       |        | 12                                       |
| 12            |         | +       |        | 13                                       |
| 13            |         | +       |        | 12                                       |
| 14            | +       |         |        | 17                                       |
| 15            |         | +       |        | 10                                       |
| 16            |         | +       |        | 10                                       |
| 17            |         | +       |        | 12                                       |
| 18            |         | +       |        | 13                                       |
| 19            |         | +       |        | 11                                       |
| 20            |         | +       |        | 12                                       |
| 21            |         | +       |        | 9                                        |
| 22            |         | +       |        | 11                                       |
| 23            |         | +       |        | 10                                       |

Итого:

Высокий уровень – 9 % (2 человек).

Средний уровень – 87 % (20 человек).

Низкий уровень – 4 % (1 человека).

Таблица 2.2 – Результаты исследования агрессии по методике «Опросник агрессивности» Басса – Перри

| № уч. | Суммарный показатель Физической агрессии | Суммарный показатель вербальной агрессии | Суммарный показатель гнева | Суммарный показатель враждебности | Общий показатель агрессивности |
|-------|------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1     | 14 Средний                               | 11 Средний                               | 12 Средний                 | 16 Средний                        | Средний 53                     |
| 2     | 11 Средний                               | 12 Средний                               | 13 Средний                 | 7 Низкий                          | Средний 43                     |
| 3     | 20 Средний                               | 15 Средний                               | 19 Средний                 | 24 Средний                        | Средний 78                     |
| 4     | 18 Средний                               | 12 Средний                               | 20 Средний                 | 15 Средний                        | Средний 65                     |
| 5     | 22 Средний                               | 11 Средний                               | 21 Средний                 | 22 Средний                        | Средний 76                     |
| 6     | 15 Средний                               | 17 Средний                               | 18 Средний                 | 16 Средний                        | Средний 66                     |
| 7     | 38 Высокий                               | 19 Средний                               | 28 Высокий                 | 23 Средний                        | 108 б. Высокий                 |
| 8     | 16 Средний                               | 24 Средний                               | 19 Средний                 | 24 Средний                        | Средний 83                     |
| 9     | 16 Средний                               | 16 Средний                               | 24 Средний                 | 22 Средний                        | Средний 83                     |
| 10    | 17 Средний                               | 11 Средний                               | 15 Средний                 | 15 Средний                        | Средний 58                     |
| 11    | 24 Средний                               | 17 Средний                               | 21 Средний                 | 16 Средний                        | Средний 78                     |
| 12    | 17 Средний                               | 12 Средний                               | 22 Средний                 | 16 Средний                        | Средний 67                     |
| 13    | 21 Средний                               | 17 Средний                               | 24 Средний                 | 27 Высокий                        | 91 б. Высокий                  |
| 14    | 11 Средний                               | 11 Средний                               | 17 Средний                 | 29 Высокий                        | Средний 68                     |
| 15    | 23 Средний                               | 14 Средний                               | 13 Средний                 | 21 Средний                        | Средний 71                     |
| 16    | 16 Средний                               | 16 Средний                               | 27 Высокий                 | 16 Средний                        | Средний 75                     |
| 17    | 17 Средний                               | 20 Средний                               | 23 Средний                 | 21 Средний                        | Средний 81                     |
| 18    | 24 Средний                               | 15 Средний                               | 16 Средний                 | 19 Средний                        | Средний 74                     |
| 19    | 15 Средний                               | 11 Средний                               | 15 Средний                 | 18 Средний                        | Средний 59                     |

*Продолжение таблицы 2.2*

|    |            |            |            |            |               |
|----|------------|------------|------------|------------|---------------|
| 20 | 10 Средний | 13 Средний | 17 Средний | 24 Средний | Средний 64    |
| 21 | 19 Средний | 12 Средний | 19 Средний | 15 Средний | Средний 65    |
| 22 | 26 Высокий | 11 Средний | 27 Высокий | 28 Высокий | 92 б. Высокий |
| 23 | 19 Средний | 16 Средний | 18 Средний | 15 Средний | Средний 68    |

Итог по результатам ФА:

Низкий уровень – 0 % (0 человек).

Средний уровень – 91 % (21 человек).

Высокий уровень – 9 % (2 человека).

Итог по результатам ВА:

Низкий уровень – 0 % (0 человек).

Средний уровень – 100 % (23 человек).

Высокий уровень – 0 % (0 человека).

Итог по результатам гнева:

Низкий уровень – 0 % (0 человек).

Средний уровень – 87 % (20 человек).

Высокий уровень – 13 % (3 человека).

Итог по результатам враждебности:

Низкий уровень – 4 % (1 человек).

Средний уровень – 83 % (19 человек).

Высокий уровень – 13 % (3 человека).

Общий показатель агрессивности:

Низкий уровень – 0 % (0 человек).

Средний уровень – 87 % (20 человек).

Высокий уровень – 13 % (3 человека)

Таблица 2.3 – Индивидуальные показатели агрессивности подростков по тест-опроснику агрессивности Л.Г. Почебут

| № уч. | ВА        | ФА        | ПА        | ЭА        | СА        | ИА          |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1     | 2 Низкий  | 3 Средний | 3 Средний | 1 Низкий  | 1 Низкий  | 10 (низкая) |
| 2     | 1 Низкий  | 1 Низкий  | 2 Низкий  | 0 Низкий  | 4 Средний | 9 (низкая)  |
| 3     | 4 Средний | 3 Средний | 2 Низкий  | 3 Средний | 3 Средний | 15 Средний  |
| 4     | 5 Высокий | 2 Низкий  | 4 Средний | 1 Низкий  | 3 Средний | 15 Средний  |
| 5     | 3 Средний | 3 Средний | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 7 Высокий | 17 Средний  |
| 6     | 2 Низкий  | 1 Низкий  | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 1 Низкий  | 8 Низкий    |
| 7     | 5 Высокий | 8 Высокий | 4 Средний | 1 Низкий  | 5 Высокий | 23 Средний  |

*Продолжение таблицы 2.3*

|    |           |           |           |           |           |              |
|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 8  | 4 Средний | 4 Средний | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 4 Средний | 16 Средний   |
| 9  | 4 Средний | 2 Низкий  | 1 Низкий  | 2 Низкий  | 6 Высокий | 15 Средний   |
| 10 | 3 Средний | 1 Низкий  | 3 Средний | 2 Низкий  | 1 Низкий  | 10(низкая)   |
| 11 | 5 Высокий | 6 Высокий | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 17 Средний   |
| 12 | 2 Низкий  | 3 Средний | 4 Средний | 4 Средний | 5 Высокий | 18 Средний   |
| 13 | 5 Высокий | 6 Высокий | 5 Высокий | 4 Средний | 4 Средний | 24 Средний   |
| 14 | 0 Низкий  | 1 Низкий  | 4 Средний | 3 Средний | 7 Высокий | 15 Средний   |
| 15 | 0 Низкий  | 2 Низкий  | 1 Низкий  | 4 Средний | 3 Средний | 10(низкая)   |
| 16 | 5 Высокий | 2 Низкий  | 4 Средний | 2 Низкий  | 4 Средний | 17 Средний   |
| 17 | 2 Низкий  | 1 Низкий  | 6 Высокий | 1 Низкий  | 1 Низкий  | 11 Средний   |
| 18 | 2 Низкий  | 3 Средний | 2 Низкий  | 4 Средний | 1 Низкий  | 12 Средний   |
| 19 | 4 Средний | 4 Средний | 4 Средний | 0 Низкий  | 4 Средний | 16 Средний   |
| 20 | 5 Высокий | 3 Средний | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 4 Средний | 16 Средний   |
| 21 | 0 Низкий  | 6 Высокий | 3 Средний | 2 Низкий  | 4 Средний | 15 Средний   |
| 22 | 3 Средний | 5 Высокий | 5 Высокий | 5 Высокий | 8 Высокий | 26 (высокая) |
| 23 | 3 Средний | 2 Низкий  | 0 Низкий  | 1 Низкий  | 2 Низкий  | 8(низкая)    |

Условные обозначения:

ВА – вербальная агрессия

ФА – физическая агрессия

ПА – предметная агрессия

ЭА – эмоциональная агрессия

СА – самоагрессия

ИА – индекс агрессивности

Математическая обработка. 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.

Итог по результатам ВА:

Низкий уровень – 39 % (9 человек).

Средний уровень – 35 % (8 человек).

Высокий уровень – 26 % (6 человек).

Итог по результатам ФА:

Низкий уровень – 43 % (10 человек).

Средний уровень – 35 % (8 человек).

Высокий уровень – 22 % (5 человек).

Итог по результатам ПА:

Низкий уровень – 48 % (11 человек).

Средний уровень – 39 % (9 человек).

Высокий уровень – 13 % (3 человека).

Итог по результатам ЭА:

Низкий уровень – 70 % (16 человек).

Средний уровень – 26 % (6 человек).

Высокий уровень – 4 % (1 человека).

Итог по результатам СА:

Низкий уровень – 30 % (7 человек).

Средний уровень – 44 % (10 человек).

Высокий уровень – 26 % (6 человек).

Итог по результатам ИА:

Низкий уровень – 26 % (6 человек).

Средний уровень – 70 % (16 человек).

Высокий уровень – 4 % (1 человек).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения подростков

Цель: Формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Обучение студентов колледжа приемам общения, стимулирование развития их коммуникативной культуры.

2. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.

3. Воспитать и развить в детях конкретные жизненно необходимые навыки и умения:

1. Эффективно взаимодействовать, общаться.

2. Справляться со стрессом.

3. Делать выбор и принимать решения.

Созданный проект рассчитан на участников в возрасте с пятнадцати вплоть до семнадцатилетнего возраста, состоящая из десяти уроков (пол полноценной пары), любое из которых захватывает приблизительно 45 минут требуемого для выполнения времени. План рекомендовано осуществлять 2 раза в неделю. Более приемлемый по числовому составу считается категория из 10-12 человек. Результативность работы такого рода категории обуславливается не только лишь оптимальной «плотностью» взаимодействия среди участников групповых занятий, но и перспективой руководителя осуществлять контроль и распоряжаться поступками участников, реализовывать персональный аспект к любому участнику в ходе коллективной работы.

Групповая деятельность обязана проводиться в довольно свободном, хорошо очищенном помещении, в стиле помещения должны превалировать уравновешенные матовые цвета. Для обеспечения занятий нам понадобятся: карандаши, бумага, ножнички, фломастеры, мячи, мягкие игрушки.

Организация деятельности основывается на принципах:

Гуманизма – установление норм уважения и благожелательного взаимоотношения к любому ребенку, исключение насилия и принуждения над личностью;

Конфиденциальности – информация, приобретенная специалистом по психологии в ходе выполнения деятельности, не подлежит осознанному или неожиданному разглашению. Содействие обучающихся, обязано являться осмысленным и добровольным.

Компетентности – специалист по психологии отчетливо устанавливает и предусматривает пределы своей компетентности

Ответственности – специалист по психологии беспокоится, в первую очередь в целом, о благосостоянии. В работе используются следующие методы и приемы:

1. Дискуссия, обсуждение.
2. Работа в парах.
3. Рисунок.
4. Психологическая игра.
5. Работа в малых группах.
6. Визуализация.
7. Интерактивные игры

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основное упражнение. Разминки и ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и саморефлексия (при необходимости рефлексия проводится после или в процессе выполнения упражнения).

Перед началом занятий проводятся индивидуальные консультации с каждым подростком. После окончания групповой работы также проводятся консультации, на которых закрепляются произошедшие со студентами изменения и групповое тестирование по вышеизложенным методикам.

Тестирование позволяет отследить динамику личностных изменений. Тематическое планирование занятий психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения студентов колледжа.

1 занятие Тема: Проблемы – на передний план, - правило взаимодействия в команде.

Цель: Знакомство, установление групповых норм.

Форма работы: Групповая работа, работа в парах.

Упражнения: 1. «Правила группы»

Цель: установление групповых норм.

Правила групповой работы. Время: 5 мин.

1. Искренность в общении. В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – это то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса - лучше промолчать.

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени. Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

3. Не вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.

Все что говорится здесь, должно остаться, между нами. Это - одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то, проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

4. Право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму - воспользуйтесь этим принципом.

5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени. Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так думают», «большинство так считают». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...».

6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать других, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

7. Общение между всеми участниками и ведущим - на «ты». Этот принцип создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за ее пределами. Это будет трудно, потому что мы привыкли к определенной иерархичности в отношениях. Если вам тяжело сразу перейти на «ты» – не торопите себя. Это может произойти ко второй, третьей встрече.

8. Правило «0:0». Участники не должны опаздывать на тренинговые занятия. Введение санкций за опоздание: прочитать стихотворение, спеть, рассказать анекдот и другие.

2. «Процедура знакомства» Цель: познакомиться с группой и познакомить студентов друг с другом, для более комфортного общения.

Руководитель группы представляется и просит по кругу назваться остальных членов группы, при этом участники могут выбрать тот вариант имени, которым они хотели бы называться в группе. Можно расширить процедуру знакомства: участникам предлагается назвать одно положительное или одно отрицательное собственные качества на первую букву своего имени. После окончания упражнения проводится обсуждение: легко или трудно было найти качества, какие качества приходили на ум быстрее - положительные и отрицательные и т.д.

### 3. «Интервью»

Цель: развивать умение слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками коррекционной группы.

Время: 20 мин.

Оборудование: листы бумаги (по количеству участников), пишущие принадлежности.

Процедура проведения: участникам игры предлагается выбрать из всех присутствующих того человека, с которым они меньше всего знакомы. Разбившись, таким образом, на пары можно приступать к игре, суть которой заключается в составлении биографии своего напарника и нарисовать его портрет. Ведущий определяет продолжительность интервью (10 мин.), за которое каждый участник должен побывать как в роли репортера, так и в роли интервьюируемого. После этого, собравшись все вместе, участники рассказывают все то, что им удалось выяснить о своем напарнике в ходе интервью.

Вопросы для обсуждения: - легко ли было составлять биографию напарника? - с какими трудностями столкнулись при её составлении? – что больше нравится: быть интервьюирующим или же рассказчиком?

### 4. «Индивидуальность»

Цель: научиться видеть и ценить индивидуальность других людей.

Время: 15 мин.

Процедура проведения: Игра, с помощью которой можно лучше узнать друг друга. Называется ситуация, на которую участникам, проигрывая, следует ответить.

Варианты высказываний:

- тот, у кого есть брат, должен щёлкнуть пальцами.
- у кого голубые глаза - трижды подмигните;

- чей рост больше 1м 70см, пусть крикнет «Кинг–Конг»;
- чей рост меньше 1м 80 см, пусть крикнет «Ура»;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного члена группы и потанцует с ним;
- кто любит собак, должен пролаять;
- любящие кошек, скажут: «Мяу!»;
- те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что он сегодня замечательно выглядит, причём в разных формах;
- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это и тебе советую;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, встаньте по росту; - кто хоть раз в жизни курил, должен крикнуть: «Я это одабриваю!»;
- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;
- кто рад, что попал в эту группу, громко скажет: «А!»;
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
- кто изредка мечтал стать невидимым, спрячется за одного из участников;
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается;
- те, у кого с собой есть шоколадка, жвачка или конфета, трижды громко чмокнете;
- кто порой злоупотребляет алкоголем, должен обойти, пошатываясь, вокруг своего стула.

##### 5. «Камушек в ботинке»

Цель: В этой игре используется метафора, с помощью которой дети могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сигнала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает. Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

6. «Выходная рефлексия» Время:10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- чего вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания: участникам предлагается при помощи фразы: «Спасибо тебе за то, что...» обратиться к участнику сидящему, слева от него. Тот - следующему и так по часовой стрелке до завершения круга. Затем ведущий просит участников сказать дружно всем вместе – «До свидания!».

2 занятие.

Тема: Осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния

Цель: продолжить знакомство с участниками. Создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способность к более глубокому самораскрытию, которое ведёт к изменению себя.

Форма работы: Групповая работа

Упражнения:

1. «Ритуал приветствия» Участники сидят в кругу. «Начнём сегодняшний день так: встанем, (психолог встаёт, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся, причём это надо сделать с каждым, никого не пропуская».

2. «Счет до десяти»

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Время:10 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев. Процедура проведения: все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустив свои носы вниз и сосчитать до десяти.

Хитрость состоит в том, что считать надо по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: цифру должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счёт начинается сначала. «Всё ясно? Начали? У вас есть десять попыток. Если вы доведёте счёт до десяти и не собьётесь, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки, вы можете открыть глаза и посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга, но без переговоров».

### 3. «Прогноз погоды»

Цель: определить эмоциональное состояние каждого из участников группы. Материалы: Бумага и восковые мелки.

Инструкция: иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать ребятам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на стол, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю.

Поощрение использования "прогнозов погоды" детьми поможет создать более гармоничную атмосферу в группе, научит считаться с настроением друг друга. Если

взрослый будет время от времени представлять детям свой личный "прогноз погоды", это позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

#### 4. «Ловим комаров»

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

Время: 10 мин.

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку. Процедура проведения: «давайте представим, что наступило лето, я открыл форточку и к нам в аудиторию (группу) налетело много комаров. По команде «начали», вы будете ловить комаров вот так!». Психолог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочерёдно, то одновременно. «Каждый участник ловит комаров в своём темпе и в своём ритме, не задевая тех, кто сидит рядом». По команде «стоп», участники заканчивают выполнение упражнения

#### 5. «Выходная рефлексия»

Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».

#### 3 занятие

Тема: Работа с гневом и обидами Цель: расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения.

Форма работы: Групповая работа

Упражнения:

1. «Ритуал приветствия» Психолог просит участников встать в круг. Затем положить руки друг другу на плечи и приветливо посмотреть друг на друга.

#### 2. «Я – агрессивный»

Цель: обучение распознавание основных типов ситуаций, провоцирующих агрессивное поведение. Время: 40 мин. Цель: обучение распознавание основных типов ситуаций, провоцирующих агрессивное поведение. Оборудование: доска для записей. Процедура проведения: психолог предлагает участникам поделиться воспоминаниями о ситуациях, в которых они вели себя агрессивно. Участники высказываются по кругу. Затем идет общее обсуждение, делается вывод, который записывается на доске. Участники читают его и добавляют, если что-то упущено. Если обозначение ситуаций

вызывает затруднение у участников тренинга, то психолог предлагает их сам: нарушение прав, реагирование на требования, реагирование на агрессию и т. д.

### 3. «Спустить пар»

Цель: работа с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между студентами, а также между обучающимися и педагогами.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

Упражнение с воздушным шаром «Спустить пар». Каждому участнику раздается по воздушному шару. Пока дети надувают шарик, они должны представлять обидчика. Зажать рукой шарик, чтобы воздух не выходил. Потом открыть выход для воздуха, при этом держать шар, чтобы он не вылетел. Пока воздух выходит, быстро сказать, что не нравится в обидчике. Н-р: «Я ненавижу, когда ты заставляешь меня убираться».

### 4. «Выходная рефлексия»

#### 4 занятие

Тема: Агрессия может быть конструктивной

Цель: показать студентам, что агрессивность может быть и конструктивна.

Форма работы: Групповая работа

Упражнения:

#### 1. «Ритуал приветствия»

Психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всем любым способом. Мы же все вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

## 2. «Датский бокс»

Цель: научить конструктивно выражать агрессию при отстаивании интересов в споре.

Инструкция: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный – к его безымянному, ваш средний палец – к его среднему пальцу, ваш указательный – к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и 105 выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.

## 3. «Выходная рефлексия»

5 занятие

Тема: Что такое "Агрессивное поведение"

Цель: осознание и оценка собственного нежелательного поведения и его влияния на окружающих людей

Форма работы: Групповая работа, индивидуальная работа.

Упражнения:

1. «Ритуал приветствия» Участники сидят в кругу. Ведущий: встанем, и поздороваемся, причём это надо сделать с каждым по-разному, никого не пропуская.

2. «Передай другому»

Цель: осуществить эмоциональный разогрев участников и настроить их на предстоящую работу.

Оборудование: мяч. Процедура проведения: участники садятся в круг. Ведущий даёт первому участнику (справа или слева от него) мяч. Задание заключается в передаче мяча, таким образом, чтобы способ передачи его от участника к участнику ни разу не повторялся. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, ещё не использованный в игре способ передачи мяча, команда придумывает смешные штрафные санкции.

3. «Агрессивное поведение»

Цель: Исследование агрессивного поведения.

Материалы: Бумага и карандаш – каждому ребенку.

Инструкция: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких ребят продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям.

На это упражнение можно отвести 10 – 15 минут. После этого попросите воспитанников зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

– Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким "Рэмбо"?

– Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

– Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

– Как ведет себя жертва агрессии? – Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

– В чем проявляется равноправие между детьми?

– Как бы ты описал свое собственное поведение?

#### 4. «Фигура»

Цель: эмоциональная разрядка, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности.

Процедура проведения: ведущий предлагает участникам тренинга с закрытыми глазами построиться, взявшись за руки, таким образом, чтобы получилась определенная фигура (круг, квадрат, треугольник).

#### 5. «Выходная рефлексия»

##### 6 занятие

Тема: снимаем напряжение

Цель: знакомство с позитивными и негативными способами выражения гнева и применения их в жизни

Форма работы: Групповая, индивидуальная работа

Упражнения:

1. «Ритуал приветствия» Психолог предлагает участникам по кругу проговорить справа сидящему человеку «здравствуй, мне приятно тебе сказать, что...».

#### 2. «Обзывалки»

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Время: 5 мин. Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Процедура проведения: скажите участникам следующее: «передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами» (заранее обговаривайте условие, какими «обзывалками» можно пользоваться, это может быть названия овощей, фруктов, грибов и мебели).

Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты ... морковка!» помните, что это игра – обижаться не надо. В заключительном круге обязательно следует сказать

своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!». Следует проводить её в быстром темпе.

### 3. «Шутливое письмо»

Цель: студенты могут написать письмо тому, с кем испытывают трудности в общении.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Инструкция: Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и "провинности" этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом. Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Анализ упражнения:

1. Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо?
2. Что было при этом труднее всего?
3. Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?

4. Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?
5. Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо?

6. Когда полезно смеяться над конфликтом?

### 4. «Драка»

Цель: показать возможности практического выражения гнева.

Время: 10 мин.

Цель: показать возможности практического выражения гнева.

Оборудование: табличка со способами выражения гнева.

Процедура проведения: «вы с другом поссорились. Вот-вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а, может не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади».

Организуйте беседу о том, какие участники знают способы выражения гнева и как это возможно сделать.

Высказывается каждый по кругу, высказывания обсуждаются и возможно подлежать исправлению.

Затем ведущий вносит ясность и точность в беседу, рассказывая о способности выражения гнева (повесить на доске наглядное пособие). Варианты способов выражения гнева (по Р.Кэмбеллу)

Таблица 3.1 – Способы выражения гнева

| Способы выражения гнева                           |                                              |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Позитивные                                        | Негативные                                   |
| Вежливость                                        | Выражение гнева в громкой и невежливой форме |
| Стремление найти решение                          | Использование ругательств и угроз            |
| Выражение основной жалобы без уклонения в сторону | Использование словесных оскорблений          |

### 5. «Выходная рефлексия»

7 занятие

Тема: Положительное лидерство

Цель: Изучение себя в статусе лидера и подчиненного

Форма работы: Групповая работа

Упражнения:

1.«Ритуал приветствия» Участники, взявшись за руки, говорят все вместе дружно – «Здравствуйте!».

#### 2.«Король и королева»

Цель: Изучение себя в статусе лидера и подчиненного «Король и королева» Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

### 3.«Выходная рефлексия»

8 занятие

Тема: Формирование навыков отреагирования эмоций

Цель: формирование навыков эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Форма работы: Групповая работа

Упражнения:

1. «Ритуал приветствия» Психолог просит участников встать в круг. Затем положить руки друг другу на плечи и приветливо посмотреть друг на друга.

2. «Позитивный настрой: «Любовь и злость»» Цель: обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства; научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза.

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

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

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

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

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

Анализ упражнения:

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

3. «Мультяшки гневаются»

Цель: демонстрация смешных сторон агрессивного поведения – смехотерапия.

Процедура проведения: участникам раздаются карточки с именем мультипликационного героя (Винни-Пух, Пятачок, Иа, Чебурашка, три поросёнка и др.). Задача каждого – продемонстрировать своего героя в гневе, используя присущие этому герою походку, жесты, голос и т.д. Возможны инсценировки конфликтных ситуаций с использованием нескольких персонажей. Тем не менее, каждый участник должен побывать в роли агрессивного персонажа. При обсуждении упражнения ведущий подводит участников к пониманию того, что в любой ситуации можно найти что-то смешное, комичное, даже в той, которая вызывает гнев. Юмор помогает справиться с напряжением и нарастающим раздражением.

4. «Найди хорошее» Цель: переоценка негативного восприятия неприятных, конфликтных ситуаций. Процедура проведения: по кругу участники коротко рассказывают ситуацию, которая каждый раз вызывает у них

нарастающее раздражение, а возможно, и вспышку гнева. Ведущий предлагает каждому закончить свой рассказ фразой «Зато...» и попытаться выделить в травмирующей ситуации что-то позитивное (новый опыт, тренировка и др.). В последующем обсуждении упражнения необходимо отметить, что мы сталкиваемся с трудностями, но если мы не отождествляемся с ситуацией, то обучаемся новым качествам, новым способам поведения, привносим изменения, чтобы достигнуть желаемого. Умение не слиться с ситуацией очень важно. Оно дает нам «тайм-аут» - помогает снять нарастающее напряжение, успокоиться и понять, как действовать дальше. В этом нам могут помочь техники отстранения от неприятных, конфликтных ситуаций (так, например, техника «Уши - нос»).

#### 5. «Выходная рефлексия»

9 занятие

Тема: Умение распознавать эмоциональное состояние

Цель: обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию

Форма работы: Групповая работа

Упражнения:

1. «Ритуал приветствия» Психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми».

#### 2. «Разожми кулак»

Цель: эмоциональный разогрев, осознание возможности альтернативных способов поведения, настрой на предстоящую работу.

Время: 10 мин.

Цель: эмоциональный разогрев, осознание возможности альтернативных способов поведения, настрой на предстоящую работу.

Процедура проведения: участники разбиваются на пары: один сжимает руку в кулак, другой должен его разжать за 1–2 минуты. Затем меняются ролями, и ситуация повторяется.

Далее следует обсуждение, кому и как удалось это сделать. Возможны разные варианты – можно силой, можно просьбой, можно легким поглаживанием. В конце обсуждения ведущий рассказывает участникам сказку «Солнце и ветер».

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан сильнее». И вот стал ветер дуть, очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник

сам снял свой плащ. После сказки ведущий задает вопросы: «Кто выиграл в этом споре и почему? Всегда ли можно добиться силой? Как еще можно добиться своих целей?».

### 3. «Пиктограммы»

Цель: приобретение опыта в распознавании эмоций.

Инструкция: Пиктограмма – это емкое графическое изображение предметов, всякого рода информации. Вы все видели примеры пиктограмм, например, на дорожных знаках. Если на знаке нарисованы вилка и ложка – это, конечно, столовая или кафе. Красный крест – это больница или медицинский пункт. Если мы видим табличку с черепом и молнией – это сообщение «Не влезай, убьет». Давайте вспомним, с какими пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни?

После того как участники вспомнили, какие пиктограммы они видели, начинается само упражнение. Оно проходит в несколько этапов:

1. Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: «Веселый праздник», «Грустный день», «Пасмурная погода», «Счастье». После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?».

2. Группа делится на две команды. Командам предлагается самим придумать содержание пиктограмм и нарисовать их. Рисунков должно быть столько же, сколько человек в команде. 3. Одна из команд поочередно предъявляет свои рисунки, а другая должна угадать, какое содержание скрыто за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

### 4. «Выходная рефлексия»

10 занятие

Тема: Конструктивные способы разрешения конфликта.

Цель: переоценка жизненных поступков путём поиска альтернативных способов выхода из ситуаций, провоцирующих агрессию.

Форма работы: Групповая работа, работа в парах

Упражнения:

1. «Ритуал приветствия» Участники сидят в кругу. «Начнём сегодняшний день так: встанем и поздороваемся словами – «Привет всем! Я рад Вас сегодня видеть!»

2. «Сиамские близнецы» Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы для дальнейшей работы с агрессивным поведением в парах.

Время: 10 мин.

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы для дальнейшей работы с агрессивным поведением в парах.

Процедура проведения: ведущий говорит следующее: «выберите партнера. Представьте себе, что вы и ваш партнер – одно целое, что вы, как сиамские близнецы, приросли бок к боку. Крепко обнимите партнера за талию одной рукой и считайте, что этой руки у вас нет. Есть только по одной руке на каждого. Ходить – сложно. Ноги тоже частично срослись, так что приходится шагать как одному существу – сначала шаг двумя сросшимися ногами, потом единый шаг двумя «боковыми» ногами. Пройдитесь по комнате, привыкайте друг к другу.

Попробуйте позавтракать. Садитесь за стол. Перед вами воображаемый завтрак: тарелка сосисок с капустой, стакан кофе, булочка. Помните, что на двоих у вас – две руки. В одну руку берите нож, в другую – вилку. Режьте и ешьте, кладите кусочки в каждый рот по очереди. Потом напейтесь кофе с булочкой».

### 3. «Я - стратег. Ситуация в автобусе»

Цель: проигрывание ситуаций, провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Время: 20 мин.

Цель: проигрывание ситуаций, провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Процедура проведения: работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3–4). Участникам даётся следующее задание: «Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, незаметлив этого. Человек, которому наступили, начал на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причём по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В выполнении задания должен принять участие каждый из вас». Помимо заданной ситуации, могут быть и другие, которые даются отдельно каждой паре.

Примерные ситуации:

- кондуктор на вас кричит, из-за того, что вы подали на билет крупную деньги, которую она якобы разменять не может. Обвиняет вас в неправильности ваших действий.

- вы не уступили место женщине (мужчине) в автобусе. Она на вас начинает кричать и обзывать различными нехорошими словами. Как вы отреагируете на это?

- вы нечаянно ударил кого-то в автобусе. Этот человек начал вас ругать за сделанное. Как вы поступите, чтобы уладит назревающий конфликт?

-вы громко разговариваете в автобусе и вам сделали замечание. Как вы на него отреагируете?

-на вас накричал кондуктор, который упрекнул вас в том, что вы стоите в проходе и мешаете ему и пассажирам, заходящим в автобус. Ваши дальнейшие действия? После проигрывания ситуаций идёт обсуждение по кругу: испытывали ли вы трудности при том, как вам поступить? Какое желание возникало при проигрывании ситуаций? Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, проигранное сегодня может, как-то помочь вам в будущем?

#### 4. «Ковер мира»

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

Материалы: Кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, блестки для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

Инструкция: Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими друзьями? О чем вы спорите в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим "ковром мира". Как только возникнет спор, "противники" могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него – красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Ваня и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на "ковер мира", а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

После двух минут дискуссии предложите детям украсить "ковер мира": «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в "ковер мира" нашей группы. Давайте украсим его».

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают "ковер мира" частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор,

они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте "ковер мира" исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять "ковер мира" без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. "Ковер мира" придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

- Почему так важен для нас "ковер мира"?
- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
- Почему недопустимо применение в споре насилия?
- Что ты понимаешь под справедливостью?

5. «Выходная рефлексия» Таким образом, программа состоит из 10 занятий, рассчитанная на месяц. Мы предполагаем, что данная программа поможет нам снизить уровень агрессивного поведения у подростков. Позволит студентам поверить в свои силы, возможности. Научит конструктивно выходить из конфликта, а также контролировать свое поведение.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования

Таблица 4.1 – Результаты диагностики опросника «Тест Айзенка» после программы

| № испытуемого | Высокий | Средний | Низкий | Количество баллов по шкале агрессивность |
|---------------|---------|---------|--------|------------------------------------------|
| 1             |         |         | +      | 5                                        |
| 2             |         | +       |        | 8                                        |
| 3             |         | +       |        | 11                                       |
| 4             |         | +       |        | 9                                        |
| 5             |         | +       |        | 13                                       |
| 6             |         | +       |        | 8                                        |
| 7             |         | +       |        | 14                                       |
| 8             |         | +       |        | 13                                       |
| 9             |         | +       |        | 14                                       |
| 10            |         | +       |        | 11                                       |
| 11            |         | +       |        | 12                                       |
| 12            |         | +       |        | 13                                       |
| 13            |         | +       |        | 12                                       |
| 14            |         | +       |        | 13                                       |
| 15            |         | +       |        | 10                                       |
| 16            |         | +       |        | 10                                       |
| 17            |         | +       |        | 12                                       |
| 18            |         | +       |        | 13                                       |
| 19            |         | +       |        | 11                                       |
| 20            |         | +       |        | 12                                       |
| 21            |         | +       |        | 9                                        |
| 22            |         | +       |        | 11                                       |
| 23            |         | +       |        | 10                                       |

Итого:

Высокий уровень – 0 % (0 человек).

Средний уровень – 96 % (22 человек).

Низкий уровень – 4 % (1 человека).

Таблица 4.2 – Результаты исследования агрессии по методике «Опросник агрессивности» Басса – Перри после программы

| № уч. | Суммарный показатель Физической агрессии | Суммарный показатель вербальной агрессии | Суммарный показатель гнева | Суммарный показатель враждебности | Общий уровень агрессии |
|-------|------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| 1     | 14 Средний                               | 12 Средний                               | 11 Средний                 | 12 Средний                        | Средний 49             |
| 2     | 13 Средний                               | 11 Средний                               | 12 Средний                 | 9 Низкий                          | Средний 45             |
| 3     | 17 Средний                               | 18 Средний                               | 17 Средний                 | 20 Средний                        | Средний 72             |
| 4     | 15 Средний                               | 15 Средний                               | 18 Средний                 | 12 Средний                        | Средний 60             |
| 5     | 19 Средний                               | 11 Средний                               | 17 Средний                 | 19 Средний                        | Средний 66             |
| 6     | 13 Средний                               | 16 Средний                               | 14 Средний                 | 3 Средний                         | Средний 46             |
| 7     | 30 Высокий                               | 14 Средний                               | 20 Средний                 | 16 Средний                        | 80 Средний             |
| 8     | 15 Средний                               | 23 Средний                               | 17 Средний                 | 21 Средний                        | Средний 76             |
| 9     | 17 Средний                               | 17 Средний                               | 22 Средний                 | 20 Средний                        | Средний 76             |
| 10    | 16 Средний                               | 11 Средний                               | 12 Средний                 | 12 Средний                        | Средний 51             |
| 11    | 23 Средний                               | 14 Средний                               | 18 Средний                 | 14 Средний                        | Средний 69             |
| 12    | 17 Средний                               | 13 Средний                               | 21 Средний                 | 13 Средний                        | Средний 64             |
| 13    | 19 Средний                               | 18 Средний                               | 21 Средний                 | 23 Средний                        | 81 Средний             |
| 14    | 12 Средний                               | 11 Средний                               | 15 Средний                 | 22 Средний                        | Средний 60             |
| 15    | 20 Средний                               | 15 Средний                               | 15 Средний                 | 19 Средний                        | Средний 69             |
| 16    | 16 Средний                               | 14 Средний                               | 23 Средний                 | 12 Средний                        | Средний 65             |
| 17    | 17 Средний                               | 21 Средний                               | 21 Средний                 | 18 Средний                        | Средний 77             |
| 18    | 23 Средний                               | 13 Средний                               | 14 Средний                 | 15 Средний                        | Средний 65             |
| 19    | 12 Средний                               | 11 Средний                               | 14 Средний                 | 14 Средний                        | Средний 51             |
| 20    | 12 Средний                               | 11 Средний                               | 14 Средний                 | 21 Средний                        | Средний 58             |

*Продолжение таблицы 4.2*

|    |            |            |            |            |            |
|----|------------|------------|------------|------------|------------|
| 21 | 16 Средний | 11 Средний | 17 Средний | 13 Средний | Средний 57 |
| 22 | 25 Высокий | 15 Средний | 23 Средний | 24 Средний | 87 Высокий |
| 23 | 18 Средний | 13 Средний | 15 Средний | 14 Средний | Средний 60 |

Итог по результатам ФА:

Низкий уровень – 0 % (0 человек).

Средний уровень – 96 % (22 человека).

Высокий уровень – 4 % (1 человек).

Итог по результатам ВА:

Низкий уровень – 0 % (0 человек).

Средний уровень – 100 % (23 человека).

Высокий уровень – 0 % (0 человек).

Итог по результатам гнева:

Низкий уровень – 0 % (0 человек).

Средний уровень – 100% (23 человека).

Высокий уровень – 0 % (0 человек).

Итог по результатам враждебности:

Низкий уровень – 4 % (1 человек).

Средний уровень – 96 % (22 человека).

Высокий уровень – 0 % (0 человек).

Общий показатель агрессивности:

Низкий уровень – 0 % (0 человек).

Средний уровень – 96 % (22 человека).

Высокий уровень – 4 % (1 человек)

Таблица 4.3 – Индивидуальные показатели агрессивности подростков по тест-опроснику агрессивности Л.Г. Почебут после программы

| № уч. | ВА        | ФА        | ПА        | ЭА        | СА        | ИА         |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1     | 2 Средний | 3 Средний | 3 Средний | 2 Низкий  | 1 Низкий  | 11 Средний |
| 2     | 2 Низкий  | 2 Средний | 2 Средний | 2 Низкий  | 4 Средний | 12 Средний |
| 3     | 3 Средний | 3 Средний | 3 Низкий  | 3 Средний | 3 Средний | 15 Средний |
| 4     | 4 Средний | 2 Низкий  | 4 Средний | 2 Низкий  | 3 Средний | 15 Средний |
| 5     | 3 Средний | 3 Средний | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 5 Высокий | 15 Средний |
| 6     | 3 Средний | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 1 Низкий  | 10 Низкий  |
| 7     | 4 Средний | 4 Средний | 4 Средний | 2 Низкий  | 4 Средний | 18 Средний |

*Продолжение таблицы 4.3*

|    |           |           |           |           |           |            |
|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 8  | 4 Средний | 3 Средний | 3 Средний | 3 Средний | 4 Средний | 17 Средний |
| 9  | 4 Средний | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 4 Средний | 14 Средний |
| 10 | 3 Средний | 2 Низкий  | 3 Средний | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 12 Средний |
| 11 | 4 Средний | 4 Средний | 3 Низкий  | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 15 Средний |
| 12 | 2 Низкий  | 3 Средний | 4 Средний | 4 Средний | 4 Средний | 17 Средний |
| 13 | 4 Средний | 5 Высокий | 4 Средний | 4 Средний | 4 Средний | 21 Средний |
| 14 | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 4 Средний | 3 Средний | 4 Средний | 15 Средний |
| 15 | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 4 Средний | 3 Средний | 13 Средний |
| 16 | 5 Высокий | 3 Средний | 4 Средний | 2 Низкий  | 4 Средний | 18 Средний |
| 17 | 4 Средний | 4 Средний | 4 Средний | 3 Низкий  | 2 Низкий  | 17 Средний |
| 18 | 4 Средний | 3 Средний | 2 Низкий  | 3 Средний | 2 Низкий  | 14 Средний |
| 19 | 4 Средний | 4 Средний | 4 Средний | 2 Низкий  | 4 Средний | 18 Средний |
| 20 | 4 Средний | 3 Средний | 4 Средний | 3 Средний | 3 Средний | 17 Средний |
| 21 | 2 Низкий  | 4 Средний | 4 Средний | 3 Средний | 3 Средний | 16 Средний |
| 22 | 4 Средний | 4 Средний | 4 Средний | 4 Средний | 6 Высокий | 22 Средний |
| 23 | 3 Средний | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 2 Низкий  | 11 Средний |

Математическая обработка. 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.

Итог по результатам ВА:

Низкий уровень – 22 % (5 человек).

Средний уровень – 74 % (17 человек).

Высокий уровень – 4 % (1 человек).

Итог по результатам ФА:

Низкий уровень – 26 % (6 человек).

Средний уровень – 70 % (16 человек).

Высокий уровень – 4 % (1 человек).

Итог по результатам ПА:

Низкий уровень – 44 % (10 человек).

Средний уровень – 56 % (13 человек).

Высокий уровень – 0 % (0 человек).

Итог по результатам ЭА:

Низкий уровень – 56 % (13 человек).

Средний уровень – 44% (10 человек).

Высокий уровень – 0 % (0 человек).

Итог по результатам СА:

Низкий уровень – 26 % (6 человек).

Средний уровень – 65 % (15 человек).

Высокий уровень – 9% (2 человека).

Итог по результатам ИА:

Низкий уровень – 4 % (1 человек).

Средний уровень – 96 % (22 человека).

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике диагностики самооценки психических состояний (агрессия) Г. Айзенка

| № п/п | До | После | Сдвиг (После-До) | Абс. знач. сдвига | Ранговый № сдвига |
|-------|----|-------|------------------|-------------------|-------------------|
| 1     | 5  | 4     | -1               | 1                 | 3,5               |
| 2     | 8  | 7     | -1               | 1                 | 3,5               |
| 3     | 11 | 9     | -2               | 2                 | 10,5              |
| 4     | 9  | 7     | -2               | 2                 | 10,5              |
| 5     | 13 | 10    | -3               | 3                 | 16,5              |
| 6     | 8  | 8     | 0                | –                 | –                 |
| 7     | 16 | 14    | -2               | 2                 | 10,5              |
| 8     | 13 | 11    | -2               | 2                 | 10,5              |
| 9     | 14 | 12    | -2               | 2                 | 10,5              |
| 10    | 11 | 12    | +1               | 1                 | 3,5               |
| 11    | 12 | 9     | -3               | 3                 | 16,5              |
| 12    | 13 | 10    | -3               | 3                 | 16,5              |

Продолжение таблицы 4.4

|    |    |    |    |   |      |
|----|----|----|----|---|------|
| 13 | 12 | 11 | -1 | 1 | 3,5  |
| 14 | 17 | 13 | -4 | 4 | 19   |
| 15 | 10 | 7  | -3 | 3 | 16,5 |
| 16 | 10 | 8  | -2 | 2 | 10,5 |
| 17 | 12 | 11 | -1 | 1 | 3,5  |
| 18 | 13 | 8  | -5 | 5 | 20,5 |
| 19 | 11 | 9  | -2 | 2 | 10,5 |
| 20 | 12 | 7  | -5 | 5 | 20,5 |
| 21 | 9  | 8  | -1 | 1 | 3,5  |
| 22 | 11 | 11 | 0  | – | –    |
| 23 | 8  | 10 | -2 | 2 | 10,5 |

Итого по рангам (n=21):  $\Sigma = 231$

Проверка:  $\Sigma = (1+n)n/2 = (1+21)*21/2 = 231$ . Ранжирование верно.

В данном исследовании типичным направлением является снижение агрессии (отрицательный сдвиг).

Нетипичное направление (повышение агрессии) – строка 10 (выделена жирным).

Сумма рангов нетипичных направлений:  $T_{\text{эмп}} = \Sigma R_r$

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

$T_{\text{эмп}} = 3,5$

Критические значения (по таблице Вилкоксона для n=21,  $\alpha=0,05$  двусторонний):

$T_{\text{кр}} = 59$  ( $p \leq 0,05$ );

Для  $p \leq 0,01$  при n=21 критическое значение  $T_{\text{кр}} = 46$  (уточнено по стандартной таблице Вилкоксона).

$T_{\text{кр}} = 46$  ( $p \leq 0,01$ )

Сравнение и вывод

$T_{\text{эмп}} = 3,5 < T_{\text{кр}}(59)$  при  $p \leq 0,05$

$T_{\text{эмп}} = 3,5 < T_{\text{кр}}(46)$  при  $p \leq 0,01$

Вывод:  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости ( $p \leq 0,01$ ). Нулевая гипотеза ( $H_0$ ) отвергается.

Принимается альтернативная гипотеза ( $H_1$ ): уровень агрессивности после программы статистически значимо ниже, чем до программы.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по опроснику агрессивности Басса-Перри

| № п/п | До  | После | Сдвиг<br>(После-До) | Абсолютное<br>значение<br>сдвига | Ранговый № сдвига |
|-------|-----|-------|---------------------|----------------------------------|-------------------|
| 1     | 53  | 49    | -4                  | 4                                | 4,5               |
| 2     | 43  | 45    | +2                  | 2                                | 1,5               |
| 3     | 78  | 72    | -6                  | 6                                | 8,5               |
| 4     | 65  | 60    | -5                  | 5                                | 6,5               |
| 5     | 76  | 66    | -10                 | 10                               | 20                |
| 6     | 66  | 46    | -20                 | 20                               | 22                |
| 7     | 108 | 80    | -28                 | 28                               | 23                |
| 8     | 83  | 76    | -7                  | 7                                | 11                |
| 9     | 83  | 76    | -7                  | 7                                | 11                |
| 10    | 58  | 51    | -7                  | 7                                | 11                |
| 11    | 78  | 69    | -9                  | 9                                | 17,5              |
| 12    | 67  | 64    | -3                  | 3                                | 3                 |
| 13    | 91  | 81    | -10                 | 10                               | 20                |
| 14    | 68  | 60    | -8                  | 8                                | 14,5              |
| 15    | 71  | 69    | -2                  | 2                                | 1,5               |
| 16    | 75  | 65    | -10                 | 10                               | 20                |
| 17    | 81  | 77    | -4                  | 4                                | 4,5               |
| 18    | 74  | 65    | -9                  | 9                                | 17,5              |
| 19    | 59  | 51    | -8                  | 8                                | 14,5              |
| 20    | 64  | 58    | -6                  | 6                                | 8,5               |
| 21    | 65  | 57    | -8                  | 8                                | 14,5              |
| 22    | 92  | 87    | -5                  | 5                                | 6,5               |
| 23    | 68  | 60    | -8                  | 8                                | 14,5              |
| Итого |     |       |                     |                                  | 276               |

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для  $n = 23$ :

$T_{кр} (p \leq 0,05) = 73$

$T_{кр} (p \leq 0,01) = 56$

Сравнение:

$T_{эмп} (1,5) < T_{кр} (56) < T_{кр} (73)$

Вывод: Тэмп находится в зоне значимости на уровне  $p \leq 0,01$ . Нулевая гипотеза ( $H_0$ ) отвергается. Принимается альтернативная гипотеза ( $H_1$ ): уровень агрессивности после программы статистически значимо ниже, чем до программы.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по опроснику агрессивности Л.Г. Почебут

| № п/п | До | После | Сдвиг<br>(После-До) | Абсолютное<br>значение сдвига | Ранговый №<br>сдвига |
|-------|----|-------|---------------------|-------------------------------|----------------------|
| 1     | 10 | 11    | +1                  | 1                             | 1,5                  |
| 2     | 9  | 12    | +3                  | 3                             | 8                    |
| 3     | 15 | 15    | 0                   | –                             | –                    |
| 4     | 15 | 15    | 0                   | –                             | –                    |
| 5     | 17 | 15    | -2                  | 2                             | 4                    |

Продолжение таблицы 4.6

|       |    |    |    |   |     |
|-------|----|----|----|---|-----|
| 6     | 8  | 10 | +2 | 2 | 4   |
| 7     | 23 | 18 | -5 | 5 | 12  |
| 8     | 16 | 17 | +1 | 1 | 1,5 |
| 9     | 15 | 14 | -1 | 1 | 1,5 |
| 10    | 10 | 12 | +2 | 2 | 4   |
| 11    | 17 | 15 | -2 | 2 | 4   |
| 12    | 18 | 17 | -1 | 1 | 1,5 |
| 13    | 24 | 21 | -3 | 3 | 8   |
| 14    | 15 | 15 | 0  | — | —   |
| 15    | 15 | 13 | -2 | 2 | 4   |
| 16    | 17 | 18 | +1 | 1 | 1,5 |
| 17    | 11 | 17 | +6 | 6 | 15  |
| 18    | 12 | 14 | +2 | 2 | 4   |
| 19    | 16 | 18 | +2 | 2 | 4   |
| 20    | 16 | 17 | +1 | 1 | 1,5 |
| 21    | 15 | 16 | +1 | 1 | 1,5 |
| 22    | 26 | 20 | -6 | 6 | 15  |
| 23    | 8  | 11 | +3 | 3 | 8   |
| Итого |    |    |    |   | 210 |

Проверка правильности ранжирования:

Исключаем нулевые сдвиги (№3, 4, 14) → n = 20

$$\Sigma = (1 + n) n / 2 = (1 + 20) \times 20 / 2 = 21 \times 20 / 2 = 210$$

Сумма по столбцу рангов равна 210. Ранжирование проведено правильно.

Нетипичное направление (увеличение агрессии) – выделено жирным шрифтом.

Сумма рангов нетипичных направлений:

$$T_{\text{эмп}} = \Sigma R_r = 1,5 + 8 + 4 + 1,5 + 4 + 1,5 + 15 + 4 + 4 + 1,5 + 1,5 + 8 = 54,5$$

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для n = 20:

$$T_{\text{кр}} (p \leq 0,05) = 60$$

$$T_{\text{кр}} (p \leq 0,01) = 43$$

Сравнение:

$$T_{\text{эмп}} (54,5) < T_{\text{кр}} (60) \rightarrow \text{различия значимы на уровне } p \leq 0,05$$

$$T_{\text{эмп}} (54,5) > T_{\text{кр}} (43) \rightarrow \text{различия незначимы на уровне } p \leq 0,01$$

Вывод: Тэмп находится в зоне значимости на уровне  $p \leq 0,05$ . Нулевая гипотеза ( $H_0$ ) отвергается. Принимается альтернативная гипотеза ( $H_1$ ): различия между уровнем агрессивности до и после программы статистически значимы ( $p \leq 0,05$ ). При этом отмечается преобладание положительных сдвигов (12 испытуемых показали увеличение агрессии, 8 – снижение, 3 – без изменений).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

| Цель                                                                                                                               | Содержание                                                                                                        | Методы                                   | Формы                                                                      | Кол-во | Время                   | Ответственные                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------|--------------------------------|
| 1. «Предварительное освоение предмета программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа» |                                                                                                                   |                                          |                                                                            |        |                         |                                |
| 1.1. Ознакомиться с проблематикой исследования в психолого-педагогической литературе                                               | Осуществление анализа, синтеза, обобщения изученной проблемы исследования в психолого-педагогической литературе   | Анализ, синтез, обобщение                | Самообразование, поиск и анализ литературы                                 | 1      | Сентябрь - ноябрь, 2025 | Психолог                       |
| 1.2. Сформулировать цель и задачи                                                                                                  | Выделить цели и задачи внедрения программы формирования                                                           | Целеполагание                            | Самообразование, консультации у научного руководителя, анализ документации | 1      | Сентябрь - ноябрь, 2025 | Психолог, научный руководитель |
| 1.3. Изучить возрастные особенности учащихся колледжа                                                                              | Осуществляется анализ психологии развития и возрастных особенностей по теме исследования                          | Анализ литературы                        | Анализ литературы                                                          | 1      | Сентябрь - ноябрь, 2025 | Психолог                       |
| 1.4. Построить дерево целей исследовательской работы                                                                               | Производится анализ научных трудов по целеполаганию, на основании которого осуществляется построение дерева целей | Анализ, целеполагание                    | Самообразование, консультации у научного руководителя, анализ документации | 1      | Ноябрь - декабрь, 2025  | Психолог, научный руководитель |
| 1.5. Составить модель исследования                                                                                                 | Составление модели исследования на основании дерева целей, с учетом подобранных диагностических методик           | Целеполагание, поиск методик диагностики | Самообразование, консультации у научного руководителя, анализ документации | 1      | Ноябрь - декабрь, 2025  | Психолог, научный руководитель |
| 2. «Целеполагание реализации программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа»          |                                                                                                                   |                                          |                                                                            |        |                         |                                |

Продолжение таблицы 5.1

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                  |   |                          |                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|------------------------------------------|
| 2.1. Ознакомиться с нормативными документами по проведению формирующей программы                                                                    | ФЗ «Об образовании в РФ», локальные документы и программы                                                        | анализ, обобщение научной литературы и изучение локальных документов и программ | Самообразование, поиск и анализ литературы                                       | 1 | Сентябрь - декабрь, 2025 | Психолог<br>Заведующий по учебной работе |
| 2.2. Поставить цель и задачи реализации формирующей программы                                                                                       | Раскрыть цель и задачи реализации программы, необходимости ее проведения                                         | Целеполагание                                                                   | Самообразование, поиск и анализ литературы, консультация у научного руководителя | 1 | Сентябрь - Октябрь, 2023 | Психолог,<br>научный руководитель        |
| 2.3. Определить этапы исследования                                                                                                                  | Анализ условий поэтапной реализации формирующей программы                                                        | Анализ, целеполагание                                                           | Самообразование, поиск и анализ литературы                                       | 1 | Сентябрь - Октябрь, 2023 | Психолог                                 |
| 3. «Формирование положительной установки на реализацию программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа» |                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                  |   |                          |                                          |
| 3.1. Организовать процесс формирования готовности к взаимодействию в процессе внедрения программы и сотрудничестве в реализации                     | Формирование мотивации на проведение исследования                                                                | Обоснование практического значения проведения исследования                      | групповые практические занятия, информационные встречи, презентации, беседы.     | 1 | Октябрь, 2025            | Психолог                                 |
| 4. «Изучение предмета психолого-педагогической профилактики»                                                                                        |                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                  |   |                          |                                          |
| 4.1. Ознакомиться с материалами по предмету исследования                                                                                            | Осуществление анализа материалов предмета исследования, его содержания, изучение методов реализации исследования | Анализ, сбор информации, тестирования                                           | Самостоятельное изучение литературы, анализ, практические занятия                | 1 | Ноябрь, 2025             | Психолог                                 |
| 4.2. Рассмотреть содержание предмета исследования                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                  | 1 | Ноябрь, 2025             | Психолог                                 |
| 5. «Реализация программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа»                                         |                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                  |   |                          |                                          |

*Продолжение таблицы 5.1*

|                                                                                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                                       |                                        |   |                              |                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---|------------------------------|---------------------------------------------------|
| 5.1. Организовать констатирующий эксперимент                                                                                                                  | Психодиагностическая деятельность по выбранным методикам                                          | Исследовательская деятельность, анализ результатов констатирующего эксперимента, консультации у научного руководителя | Групповая диагностика                  | 1 | Ноябрь, 2025 – Февраль, 2026 | Психолог, научный руководитель                    |
| 5.2. Создать необходимые условия для реализации программы                                                                                                     | Подготовка и создание условий проведения программы                                                | Анализ условий проведения                                                                                             | Самостоятельная подготовка, обсуждение | 1 | Ноябрь, 2025 – Февраль, 2026 | Психолог Заведующий по учебной работе             |
| 5.3. Апробировать психолого-педагогическую программу психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа»                       | Реализация формирующей программы с учетом результатов диагностики                                 | Проведение занятий                                                                                                    | Практические занятия, групповая работа | 1 | Ноябрь, 2025 – Февраль, 2026 | Психолог Заведующий по учебной работе Воспитатель |
| 6. «Совершенствование работы по проведению исследования программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа»          |                                                                                                   |                                                                                                                       |                                        |   |                              |                                                   |
| 6.1. Определить результат реализации программы                                                                                                                | Анализ эффективности формирующей программы                                                        | Диагностика                                                                                                           | Мониторинг, анализ                     | 1 | Январь – Март, 2026          | Психолог Заведующий по учебной работе             |
| 6.2. Модернизировать условия для проведения психолого-педагогической программы.                                                                               | Анализ эффективности оснащения предметной среды для проведения психолого-педагогической программы | Обсуждение                                                                                                            | Доклад                                 | 1 | Январь – Март, 2026          | Психолог Заведующий по учебной работе             |
| 7. «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у студентов колледжа» |                                                                                                   |                                                                                                                       |                                        |   |                              |                                                   |

*Продолжение таблицы 5.1*

|                                                                                             |                                                                                  |                                                                         |                                             |   |                                     |                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 7.1. Ознакомиться с опытами внедрения по проблеме исследования                              | Изучение и обобщение опыта, работать по проблеме исследования                    | Посещение, наблюдение, изучение, анализ                                 | Открытые занятия, буклеты                   | 1 | В течение 2026 г., согласно графику | Психолог                                            |
| 7.2. Организовать включение передового опыта внедрения                                      | Обучение психологов и педагогов других ОО работе по внедрению программы          | Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары                    | Выступление на семинарах                    | 1 | В течение 2026 г., согласно графику | Психолог<br>Педагог<br>образовательного учреждения  |
| 7.3. Поддержать и соблюсти традиции работы над темой, сформировавшиеся на предыдущих этапах | Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы | Наблюдение, анализ, работа психологической службы, научная деятельность | Семинары, буклеты, написание научной работы | 1 | В течение 2026 г., согласно графику | Психолог<br>Заведующий по учебной работе<br>Педагог |