



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения  
младших подростков**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Психологическое консультирование»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

68,34 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«22» августа 2025 г.  
и.о. зав. кафедрой ТиПП  
Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-2

Катаева Валерия Евгеньевна Катаева

Научный руководитель:

к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Барышникова Елена Викторовна

Барышникова

Челябинск  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1 Теоретический анализ проблемы агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности проявления агрессивного поведения младших подростков.....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков.....	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	35
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	35
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	45
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	54
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков.....	54
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения младших подростков.....	65
3.3 Психологические рекомендации по коррекции агрессивного поведения младших подростков для педагогов и родителей.....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	82
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования агрессивного поведения младших подростков.....	95

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования агрессивного поведения младших подростков.....	106
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков.....	109
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения младших подростков.....	141

## ВВЕДЕНИЕ

Особенности межличностных отношений внутри школы, а также взаимоотношения между учащимися в рамках их социальной общности способствуют возникновению разнообразных конфликтов, варьирующихся от угроз до проявлений агрессии. Сегодня проблематика агрессивных поведений акцентируется на фоне увеличивающейся детской криминальности, насилия и жестокости внутри подростковых групп и семейных общностей. Нестабильность в социально-экономической и экологической сферах становится катализатором для усиления беспокойства и психологического дискомфорта среди молодежи, что в свою очередь провоцирует проявления агрессии и жестокости.

Детей, проявляющих агрессию, а также тех, кто испытывает страх перед агрессивными действиями, классифицируют как находящихся в зоне риска.

В области психологии и педагогики сформировалась обширная база знаний по исследованию агрессивности у подростков начального звена среднего образования. Исследователи как из-за рубежа, так и из России, включая авторитетов вроде Г.В. Бурменской, О.А. Карабановой, А.Г. Лидерса, активно разрабатывают и предлагают разнообразные стратегии и методики для корректировки агрессивных проявлений среди детей в возрасте от 10 до 13 лет [Цит. по: 64, с. 118].

Данной теме посвящено достаточно много фундаментальных теоретических исследований, систематизирующих знания о причинах возникновения агрессивного поведения. Исследования показывают, что агрессивное поведение, сформировавшееся в раннем возрасте, остается стабильной особенностью и сохраняется в течение дальнейшей жизни человека. Считается, что в младшем подростковом возрасте формируются конкретные внутренние предпосылки, содействующие его проявлению в более старшем возрасте.

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

Объект исследования: агрессивное поведение младших подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения младших подростков.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения младших подростков будет эффективной, если составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков.

Исходя из поставленной цели, определены следующие задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе.
2. Проанализировать особенности агрессивного поведения младших подростков.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков.
4. Описать этапы, методы, методики исследования агрессивного поведения младших подростков.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования агрессивного поведения младших подростков.
6. Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по коррекции агрессивного поведения младших подростков.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы и методики:

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование.

3. Психодиагностические: тестирование по методикам: «Опросник агрессивности личности» (А. Басса-А. Дарки), «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебут), методика диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк).

4. Метод математико-статистической обработки экспериментальных данных Т-Критерий Вилкоксона.

База исследования: МАОУ «СОШ № 98 г. Челябинска. Исследование проводилось с 25 учащимися 4 «Б» класса. Возраст испытуемых – 10-11 лет.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

## 1.1 Теоретический анализ проблемы агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе

Агрессия является ключевой проблематикой в современном обществе. Вопреки активным исследованиям ведущими мировыми и национальными специалистами, универсальное определение агрессивного поведения до сих пор не установлено. Девиантное поведение представляет собой комплексное и многоаспектное явление.

Терминология, связанная с агрессией и агрессивным поведением, начала появляться в научных трудах во время 18-19 вв. Слово «агрессия» берет свое начало из французского языка, где его первоначальное значение заключалось в идее активного продвижения или наступления без колебаний и опасений. Со временем концепция агрессии трансформировалась, начав выражать общую идею нападения или проявления враждебности.

Производящееся из латинского, слово «агрессия» интерпретируется как «атака» или «вызов». Этот психологический аспект ассоциируется с отрицательными аффектами, такими как ярость, целями, включающими желание причинить вред, убеждениями, например, этническими предрассудками, и разрушительными поведенческими моделями [25, с. 692].

В области психологии и педагогики представлены разнообразные интерпретации агрессии. Л. Бендер воспринимает ее как склонность к подходу или отступлению перед объектом, в то время как Ф. Аллан рассматривает агрессию как внутреннее качество, обеспечивающее индивиду сопротивление перед лицом стрессовых ситуаций. По мнению

Х. Дельгадо, агрессивность человека выражается через поведение, которое ставит своей целью приложение усилия для нанесения вреда другому лицу или обществу в целом. Некоторые исследователи делают различие между агрессией как формой поведения и агрессивностью, рассматриваемой как часть психической структуры личности [Цит. по: 11, с. 516].

В русском литературном языке слово «агрессивный» впервые употребилось в произведениях А.И. Герцена «Былое и думы» за период 1865-1868 гг. Происхождение прилагательного «агрессивный» восходит к французскому языку, где оно зафиксировано с 1795 г. [Цит. по: 39, с. 61].

Э. Фромм пишет, что первоначально, «...в буквальном смысле корень *agqredi* происходит от *adqradi* (*gradus* означает «шаг», а *ad-* «на», то есть, получается что-то вроде «двигаться на», «наступать»). В первоначальном значении слова «быть агрессивным» означали нечто вроде двигаться в направлении цели без промедления, без страха и сомнения». Сегодня наиболее ближайшими по значению, к слову, агрессия К.В. Сельченок называет «...нападение, захват, переход границ, насилие, проявление враждебности, угроза и реализация воинственности» [Цит. по: 4, с. 131].

Агрессия теперь определяется как недружелюбные действия против других людей. Дабы анализировать вопрос агрессивности среди младших подростков, сначала уточним, что представляет из себя агрессия, её компоненты и сущность.

Все описанные определения выявляют множество аспектов, ассоциируемых с агрессией, указывая на широкий спектр поведенческих реакций. Эти характеристики определяют агрессию как целенаправленное поведение, намеренное действие, направленное на нанесение ущерба.

Агрессивное поведение у детей представляет собой не только вызывающий тревогу феномен, но и глубокую проблему, затрагивающую области социологии, педагогики и психологии. Дети, проявляющие агрессию, склонны к ссорам, быстрому переходу к возбужденному состоянию, раздражительности, чувству обиды, несогласию, упрямству и



враждебному отношению к другим. Отношения таких детей с родителями, сверстниками и учителями часто характеризуются напряженностью и противоречивостью. Частые всплески агрессии негативно влияют на их психическое здоровье, подталкивая к состоянию, которое сложно контролировать. Более того, постоянная агрессивность может стать неотъемлемой частью характера, оказывая отрицательное воздействие на процессы их личностного роста и социальную адаптацию в будущем [31, с. 84].

Р. Бэрн и Д. Ричардсон, утверждают, что агрессия в любой ее проявлении есть целенаправленное поведение, цель которого - нанести вред или убыток другому существу, которое обоснованно стремится избежать такого взаимодействия. Это многоаспектное определение охватывает ряд специфических аспектов:

Агрессия непременно включает в себя умышленное, осознанное нанесение ущерба объекту атаки.

2. Агрессивным считается лишь тот вид поведения, что направлен на нанесение урона или вреда живым существам.

Пострадавшие должны быть мотивированы предотвратить подобное поведение в свою сторону [Цит. по: 52, с. 43].

Согласно Л.Д. Столяренко – «это однобокое, подпитанное отрицательными эмоциями отражение реальности, приводящее к искажению, необъективности, неверности понимания действительности, к неадекватному поведению» [Цит. по: 47, с. 24].

И. Фурманов выделяет понятия «агрессия» и «агрессивность». Где «агрессивность – это готовность человека к реализации агрессивной модели поведения», а «агрессия – модель поведения, обеспечивающая адаптацию человека, один из способов удовлетворения актуальных потребностей в кризисной ситуации развития и жизнедеятельности» [Цит. по: 55, с. 78].

Все приведенные определения обозначают агрессию как комплекс параметров, указывающих на множество форм действий. Эти определения описывают агрессию как поведенческий ответ, намеренное деяние, направленное на нанесение ущерба с определенной целью.

А. Басс характеризует враждебность как процесс, приводящий к тому, что сторонний организм испытывает болезненные ощущения, вызванные действиями другого. Он также отмечает трудность объективной оценки намерений, указывая на то, что атакующие лица могут искажать свои истинные мотивы или даже самостоятельно не осознавать их в полной мере, что усложняет понимание их действий. В этом контексте А. Басс предлагает расценивать агрессию как действие, намеренно наносящее ущерб другому индивиду [Цит. по: 37, с. 21].

Они также ознакомились с детальной классификацией агрессивного поведения, где формы агрессии были систематизированы в соответствии с тремя критериями:

- физическое насилие и словесные оскорбления;
- прямая и косвенная агрессия.

В процессе выявления уровня агрессивности часто применяется опросник Басса-Дарки, разработанный А. Бассом и А. Дарки. Они классифицировали различные формы агрессивного поведения [Цит. по: 33, с. 308]:

- физическая агрессия – это применение физической силы в отношении другого человека;
- косвенная агрессия представляет собой непрямые действия, имеющие агрессивный подтекст, которые адресованы как другим людям, так и неодушевленным объектам;
- раздражение – это усиление нервозности, склонность к быстрой возбудимости, включая предрасположенность к выражению негативных откликов на минимальные стимулы;

– негативизм – это оппозиционная позиция в поведенческих проявлениях, которая может варьироваться от пассивного отторжения до активного противодействия и конфликта;

– обида является эмоциональным реагированием на предполагаемое или фактическое несправедливое отношение, отсутствие взаимопонимания, нарушение личных прав и пренебрежение чувством самоуважения человека;

– подозрительность – это многогранное эмоциональное состояние, варьирующееся от простого недоверия и предостережения во взаимодействиях с окружающими до глубоко укоренившейся уверенности в их злонамеренных намерениях;

– вербальная агрессия – это коммуникационная форма выражения негодования через словесные высказывания, включая ругательства, угрозы и использование сарказма;

– чувство вины представляет собой психологическое состояние, отличающееся дискомфортом и одиночеством из-за совершенных промахов или нанесения ущерба, а также из-за ощущения неисполнения обязанностей, что нередко ведет к уменьшению уверенности в себе.

3. Фрейд акцентировал на инстинктивных мотивах, лежащих в основе человеческого побуждения к разрушительным действиям, и считал, что любые попытки остановить этот процесс являются безрезультатными [Цит. по: 14, с. 39].

В анализе агрессивности различают несколько теоретических направлений в том числе и биологический подход. Он опирается на научные данные о нейробиологических основах агрессивного поведения, указывая на участие определенных нервных систем и механизмов. Вместе с тем, современные исследования последних лет подчеркивают значительное влияние социокультурных детерминантов в формировании

агрессивных моделей поведения, подчеркивая комплексность и многоаспектность данного феномена.

Основная сложность в определении агрессии заключается в широте понятия, охватывающем различные формы поведения. Атрибуция агрессивности индивиду может отражать его способность к вербальным оскорблениям, проявления недружелюбия, доминированию силой для навязывания своей воли, упорство в защите собственных взглядов, или же смелость при вовлечении в сложные ситуации [3, с. 25].

Следовательно, когда мы начинаем изучать агрессивные действия людей, мы немедленно сталкиваемся с глубокой и спорной проблемой: как точно и эффективно сформулировать определение ключевой концепции. В соответствии с одной из интерпретаций, агрессия определяется как любой акт, который включает в себя угрозу или причинение вреда другим лицам.

Сегодня преобладает мнение, что агрессия – это любое поведение, направленное на нанесение ущерба или оскорбление другого существа, стремящегося избежать таких действий [24, с. 17].

Согласно определению Р.С. Немова, агрессивность интерпретируется как враждебное отношение, проявляемое в действиях индивида по отношению к окружающим, с умыслом причинения им ущерба или неудобств [45, с. 73].

В «Психологическом словаре», под общей редакцией В.П. Зинченко, агрессия трактуется как целенаправленное разрушительное действие, которое является нарушением принятых социальных норм и правил, приводящее к ущербу для целей атаки, включая как живые существа, так и неодушевленные объекты. Такое поведение влечет за собой физические последствия для людей или психологическое расслоение, характеризующееся негативными эмоциями, ощущением тревоги, угнетенности [Цит. по: 58, с. 26].

Агрессия может проявляться различными способами. Исследования выделяют две ключевые формы: направленную на достижение конкретной

цели агрессию и инструментальную, используемую как средство для достижения каких-либо других целей.

Первая форма агрессии характеризуется преднамеренным причинением урона или вреда цели, выражаясь через запланированные действия. Вторая проявляется в использовании агрессивных действий в качестве инструмента для достижения определенных целей, при этом сама цель не несет агрессивного характера.

В своих научных исследованиях, А.К. Осинский и Н.Д. Левитов разработали концепцию структуры агрессивного поведения:

1. В зависимости от объекта проявления: экстернализованная агрессия, целящаяся во внешний мир; аутоагрессия, когда агрессивные действия обращены против самого себя.

2. По намерениям: стремление умственно доминировать; направленная противоположность с намерением вреда.

3. Категории по способам проявления: физическое насилие; словесное насилие.

4. Относительно интенсивности проявления: открытая агрессия; имплицитная агрессия.

5. В зависимости от наличия инициативы различают активную агрессию и пассивную агрессию [Цит. по: 68, с. 1650].

Давайте разберемся в значении понятий агрессивное действие, агрессивное поведение и агрессивность, поскольку обычно эти термины некорректно трактуют как взаимозаменяемые.

Агрессивное действие представляет собой выражение агрессивности, рассматриваемой как реакция на определённые обстоятельства. При этом, когда подобные действия проявляются с определённой регулярностью, имеет место агрессивное поведение. В свою очередь, агрессивность является комплексным состоянием, включающим в себя эмоциональные, социальные и психологические аспекты, возникающее непосредственно

перед началом или в процессе совершения агрессивного поступка [2, с. 357].

Также стоит подчеркнуть, что в каждом индивиде должен присутствовать умеренный уровень агрессии, поскольку она выступает ключевым аспектом человеческой активности и адаптации к окружающей среде.

В. Клайн утверждает, что агрессивность содержит в себе некоторые положительные качества, которые являются крайне важными для динамичного существования.

Решимость, проактивность, настойчивое стремление к поставленным целям, и способность преодолевать возникающие барьеры – вот характеристики, которые отличают истинных лидеров [Цит. по: 23, с. 73].

Р.С. Хоманс утверждает, что стремление к справедливости может стать причиной агрессии в определённых ситуациях [Цит. по: 16, с. 98].

А.А. Реан, К. Бютнер и их коллеги анализируют определенные формы агрессивного поведения как адаптационный механизм, предназначенный для снижения уровня фрустрации и тревожности. Фрустрация определяется как психологическое состояние, возникающее из-за неудовлетворенности возникшей потребности [57, с. 312].

Таким образом, агрессия может быть понята как биологически обусловленный механизм поведения, который играет ключевую роль в процессах выживания и адаптации организма. В то же время агрессия часто осуждается как негативное явление, противоречащее основам гуманности и взаимопомощи, присущим человеческому обществу. Научное сообщество до сих пор не пришло к единодушному мнению относительно точного определения агрессии. В данном исследовании мы обратимся к концепции И. Фурманова, который определяет агрессию как поведенческую стратегию, направленную на адаптацию и удовлетворение существенных потребностей личности в условиях развивающегося кризиса или проблемных жизненных обстоятельств.

Мы можем наблюдать обширное разнообразие классификаций агрессивного поведения. Эти классификации не только имеют различия в основополагающих характеристиках, но и в ряде случаев представляют собой взаимоисключающие точки зрения. В рамках данного исследования будет применяться классификация, разработанная такими учеными, как Й. Заградовым, А.К. Осинским Н.Д. Левитым.

## 1.2 Особенности проявления агрессивного поведения младших подростков

Прежде чем перейти к рассмотрению особенностей агрессивного поведения в младшем подростковом возрасте, необходимо кратко охарактеризовать психическое развитие детей в этот период. Возрастные границы младшего подросткового возраста также трактуются по-разному различными исследователями: в среднем он охватывает период от 10-11 до 13-14 лет. Например, Д.Б. Эльконин выделяет этот этап как начало подросткового периода (10-15 лет), Д.И. Фельдштейн указывает границы от 10 до 17 лет, а Л.С. Выготский относит младших подростков к возрасту около 14 лет [Цит. по: 22, с. 139].

В младшем подростковом возрасте наблюдается значительный рост познавательной активности: активно развиваются способности, формируются логическое и абстрактное мышление, возрастает интерес к познанию окружающего мира. Ребенок начинает глубже осмысливать учебный материал, делать обобщения, выстраивать причинно-следственные связи. Развиваются воображение, рефлексия, во многом меняется характер суждений и появляется стремление к самостоятельному мышлению. Все это сопровождается активным накоплением знаний и расширением кругозора, что играет важную роль в общем психическом развитии ребёнка в данный период [63, с. 243].

В младшем подростковом возрасте продолжается активное развитие познавательных процессов, таких как восприятие, внимание и память. Восприятие становится более избирательным, целенаправленным и осмысленным: дети начинают лучше анализировать окружающую информацию, выделять главное, сопоставлять различные элементы. Оно приобретает аналитико-синтетический характер, становится более планомерным и последовательным.

Формируется произвольное внимание – младшие подростки уже способны осознанно концентрироваться на учебной или другой значимой деятельности, распределять внимание между несколькими задачами. Оно становится более устойчивым, преднамеренным и управляемым.

Параллельно с этим происходит интенсивное развитие памяти. Подросток начинает осознавать и применять приемы запоминания, все чаще переходит от механического к смысловому запоминанию. Развивается логическая память, приобретающая избирательный характер: ребёнок лучше запоминает то, что для него важно и интересно, а также то, что имеет смысловую связь с уже имеющимися знаниями [19, с. 63].

В младшем подростковом возрасте происходят изменения не только в когнитивной, но и в аффективной сфере развития ребенка. Меняется социальная ситуация: на первый план выходит стремление к новому социальному статусу и самовыражению. По мнению Л.С. Выготского, важнейшим новообразованием данного периода является чувство взрослости – это внутреннее ощущение приближения к взрослой жизни, сопровождающееся ростом притязаний и желанием занять более значимую позицию в обществе. Младший подросток начинает ощущать себя не ребёнком, но и не взрослым, при этом стремится продемонстрировать «взрослое» поведение – как во взглядах и оценках, так и в общении со сверстниками и взрослыми [Цит. по: 1, с. 131].

По наблюдениям Т.В. Драгуновой, проявления чувства взрослости на этом этапе выражаются в подражании внешним чертам взрослых,



ориентации на их качества, восприятию взрослого как образца деятельности, а также в стремлении к интеллектуальной самостоятельности. Дети в этом возрасте стараются занять равную позицию со взрослыми в общении, хотят, чтобы их воспринимали всерьез, прислушивались к их мнению [Цит. по: 20, с. 723].

Однако в этом возрасте взрослая позиция только формируется, поэтому возникает внутреннее противоречие: ребёнок требует признания того, что ещё до конца не сложилось. Именно поэтому младшие подростки особенно остро реагируют на пренебрежительное отношение, критику или недоверие со стороны родителей и педагогов, воспринимая это как ущемление их стремления к взрослости.

Для эмоциональной сферы младших подростков характерны высокая эмоциональная возбудимость, нестабильность и противоречивость чувств. Эмоциональные переживания становятся более глубокими и устойчивыми, при этом дети часто испытывают тревожность, неуверенность в себе и страх перед новыми социальными ситуациями. У них может наблюдаться повышенная чувствительность к оценке со стороны окружающих, а также склонность к сильным, порой преувеличенным переживаниям. В этом возрасте уже начинает формироваться чувство принадлежности к определённой группе сверстников, что становится значимым эмоциональным фактором. Наряду с этим возможны проявления эмоциональной грубости, раздражительности или замкнутости, особенно в моменты непонимания со стороны взрослых.

В мотивационной сфере также происходят важные изменения. Через общение и взаимодействие с окружающими младший подросток стремится лучше понять себя, начинает осознавать свои желания, интересы и цели. Появляется выраженное стремление к самовыражению и признанию. В поведении всё чаще проявляется эгоцентризм – сосредоточенность на собственных переживаниях и взглядах. Это выражается как в эмоциях и чувствах, так и в поведении. Характерными становятся реакции

эмансипации (стремление к независимости) и негативизм (противопоставление себя взрослым), что является признаком формирования личностной позиции и начального этапа построения собственного «Я» [15, с. 65].

Для младшего подросткового возраста также характерна реакция эмансипации, но она проявляется в более мягкой форме. Дети начинают стремиться к большей самостоятельности, хотят освободиться от чрезмерной опеки и контроля со стороны родителей и учителей. У них появляется желание, чтобы взрослые уважали их мнение, признавали их право на выбор и самостоятельные действия, пусть даже в незначительных вопросах.

В этом возрасте возрастает значение общения со сверстниками. Младшие подростки испытывают потребность в самореализации через отношения в классе, в кружках, на спортивных секциях. Общение с родителями постепенно отходит на второй план, а ровесники становятся важными ориентирами. Подростки начинают сравнивать себя с другими, искать в друзьях поддержку и понимание.

Особое значение приобретает принятие в группе сверстников – детям важно быть «своими» в коллективе, ощущать принадлежность к группе. При этом велика боязнь быть отвергнутым, непонятым или изолированным. Именно с друзьями младшие подростки чаще всего делятся своими первыми серьёзными переживаниями и проблемами, стремясь найти в этом поддержку и признание [8, с. 161]

Исходя из представленной характеристики психического развития в младшем подростковом возрасте, можно обобщить, что детям этого периода свойственны высокая эмоциональная возбудимость, устойчивость и противоречивость эмоциональных переживаний, склонность к излишним волнениям, повышенная тревожность, а также ярко выраженное стремление к принадлежности к группе сверстников. Эти особенности

эмоциональной и социальной сферы могут способствовать возникновению агрессивного поведения.

Агрессия в младшем подростковом возрасте становится одной из заметных форм выражения внутреннего напряжения и эмоциональной нестабильности. На сегодняшний день проблема агрессивного поведения у детей младшего подросткового возраста занимает важное место в психологических и педагогических исследованиях. Это связано с тем, что в современном обществе наблюдается рост числа несовершеннолетних с признаками девиантного поведения, выражающегося в агрессивных или асоциальных поступках. Агрессия у младших подростков имеет свои особенности, связанные с возрастной эмоциональной неустойчивостью, стремлением к самовыражению и поиском своего места в группе [21, с. 715].

Путем научных исследований учёные установили, что агрессия у младших подростков связана с определёнными особенностями характера. Так, в работе А.А. Реана, проведенной в 1997 году, была выявлена устойчивая взаимосвязь между уровнем агрессии и психологическими чертами подростков. Ожидания исследователей подтвердились: агрессивное поведение действительно тесно связано с индивидуальными личностными особенностями [57, с. 313].

Интересным открытием стало то, что агрессия может быть связана не только с возбудимостью, но и с демонстративным поведением. Исследователи выявили сходство между парами «демонстративность – агрессия» и «возбудимость – агрессия», различаясь лишь степенью выраженности этих связей. Как демонстративность, так и возбудимость у младших подростков положительно коррелируют с вербальной агрессией, раздражительностью, спонтанными вспышками агрессии и её косвенными формами. Это означает, что подростки, склонные к яркому самовыражению или легко возбуждаемые эмоционально, чаще проявляют агрессивные реакции в разных ситуациях [61, с. 58].

Гендерные особенности также оказывают влияние на формы проявления агрессии в младшем подростковом возрасте. В ходе исследований было установлено, что у детей 10-13 лет наблюдаются различия в типичных проявлениях агрессии у мальчиков и девочек. Мальчики чаще склонны к физической агрессии – это может выражаться в драках, толчках, грубых действиях. У девочек, напротив, преобладает вербальная агрессия – ссоры, обидные высказывания, насмешки.

Важно отметить, что независимо от возраста, в целом мальчики проявляют более высокий уровень агрессивности по сравнению с девочками. Эти различия связаны как с особенностями эмоционального развития, так и с социальными ожиданиями, формирующими поведение детей в зависимости от пола.

Уровень выраженности агрессивных реакций у младших подростков тесно связан с их самооценкой. Исследования Н.Б. Трофимовой и А.А. Реана показали, что агрессивное поведение чаще встречается у детей с неадекватной самооценкой – как заниженной, так и завышенной. Агрессия у младших подростков может возникать в ситуациях, когда их собственная оценка себя не совпадает с тем, как их воспринимают значимые люди – одноклассники, учителя, родители [Цит. по: 56, с. 28].

Если ожидания ребенка относительно признания, уважения или поддержки не оправдываются, он испытывает фрустрацию – сильное внутреннее напряжение и разочарование. Такие ситуации, как правило, становятся провоцирующим фактором для агрессивных реакций.

В ходе своих научных работ Ж.К. Дандарова выявила, что у младших подростков, испытывающих несоответствие между собственной самооценкой и восприятием их личности социальным окружением, часто повышены уровни различных видов агрессивного поведения. Эти дети демонстрируют усиленные проявления не только прямой физической агрессии, но и более скрытых форм, таких как пассивно-агрессивное поведение, легкость раздражения, тенденцию к негативным реакциям и

склонность к обидам. Такие выводы акцентируют необходимость создания поддерживающей среды взаимоотношений как со стороны взрослых, так и сверстников на этапе становления адекватной самооценки у младших подростков [Цит. по: 9, с. 65].

Агрессивные действия младших подростков порождают психологические травмы как у самих детей, так и у их родственников, образовательного персонала, а также у всех участников их социального круга. Следовательно, критически необходимо исследовать коренные причины агрессивного поведения и определить факторы, оказывающие на него влияние.

Изучения, проведенные учеными в области психологии, такими как Р. Бэрн и Д. Ричардсон, идентифицируют несколько ключевых причин, влияющих на агрессивное поведение среди подростков. В их работах выделяются четыре основных категории детерминант: социально-психологические, окружающая среда и влияние медиа, личностные характеристики и психологический статус, а также генетические и нейробиологические факторы [Цит. по: 51, с. 64].

Согласно исследованиям в области психологии, агрессивное поведение у подростков не возникает в вакууме, его появление и развитие тесно связаны с условиями, в которых растет ребенок. Теория Альберта Бандуры о социальном научении подчеркивает, что подростки зачастую осваивают агрессивные модели поведения, наблюдая за поведением взрослых или сверстников в семье, школе или обществе. Такое обучение происходит через процессы моделирования или имитации, где субъект принимает за образец агрессивные действия, виденные в своем окружении, включая семью, друзей, медиаконтент и прочие социальные контексты [Цит. по: 7, с. 9].

Социальные детерминанты агрессии охватывают разнообразные аспекты, такие как фрустрация, вызванная неудачами или разочарованиями, вербальные или физические агрессии со стороны

окружающих, а также влияние группы сверстников, которое может инцидировать к агрессивным действиям. Эти элементы могут быть катализаторами для агрессивного поведения среди подростков, которые могут не обладать необходимыми навыками адекватного эмоционального регулирования и урегулирования конфликтных ситуаций.

Агрессивное поведение у подростков может происходить из отрицательных стимулов окружающей среды или жизненных событий. Аверсионные факторы, включая неблагоприятные физические условия, такие как повышенная температура или интенсивный шум, могут спровоцировать раздражительность и агрессивные действия. Кроме того, необходимо учесть влияние медиаконтента: социальные медиа и другие платформы могут усиливать агрессивные наклонности среди молодежи, особенно при воздействии содержания с элементами насилия или негатива.

Психологические характеристики подростков играют центральную роль в эволюции агрессивного поведения. К этим характеристикам относятся стойкие особенности личности и склонности. Например, в период младшей подростковой стадии агрессия может быть вызвана высокой эмоциональностью, повышенной тревожностью, или предрасположенностью к пессимистическому восприятию окружающего мира. Отдельное значение в развитии агрессивных проявлений имеют ценностные ориентации и самооценка подростка. Отсутствие самоуверенности или страх быть неправильно понятым сверстниками может способствовать усилению агрессии. В возрасте младшей подростковой эти личностные особенности особенно значимы, так как именно в этот период происходит интенсивное становление индивидуальности и развитие внутренних убеждений [17, с. 114].

Развитие агрессивности у детей подросткового возраста обусловлено различными причинами, причем три из них являются ключевыми.

Основополагающим элементом, определяющим поведенческие реакции ребенка, является воздействие семейной среды.

Дисфункциональные методы воспитания или токсичная семейная обстановка могут быть катализаторами развития агрессивного поведения у ребенка. Примером такого влияния служат домашние ситуации, наполненные конфликтами, физическим или психологическим насилием, а также пренебрежением к эмоциональным потребностям ребенка, что может стимулировать его к проявлению агрессии в качестве механизма защиты или способа взаимодействия. В таких условиях, где преобладает отсутствие поддержки или примеров адекватного разрешения конфликтов, дети могут прибегать к агрессии как к основному способу решения проблем.

В дополнение к вышеизложенному, причинами агрессивного поведения часто являются дисфункции в структуре семейного взаимодействия. Примером может служить чрезмерный контроль со стороны родителей или их недостаточная вовлеченность в жизнь ребенка, что может спровоцировать проявления раздражительности и агрессии. Агрессивное поведение также может быть следствием внутрисемейных конфликтов или отсутствия понимания и эмоциональной связи между ребенком и другими членами семьи, такими как родители, братья и сестры.

Социальное окружение, состоящее из сверстников, оказывает значительное влияние на формирование личности младших подростков. Взаимодействие с друзьями и одноклассниками вносит существенный вклад в развитие их социального поведения. Переживания, связанные с пренебрежением или издевательствами со стороны равных по возрасту, могут провоцировать агрессивные реакции. Чтобы сохранить собственное самоуважение, подростки могут пытаться активно защитить себя от таких воздействий [27, с. 76].

Критическую роль играет также воздействие окружающей информационной атмосферы, в частности контент, предоставляемый медиа. Подростки, регулярно сталкивающиеся с изображением агрессии в кинематографе, на телеэкранах или в цифровом пространстве соцсетей,

могут начать воспринимать агрессивные действия как обыденность. Это, в свою очередь, способствует тому, что молодые люди могут выбирать агрессивное поведение как метод разрешения конфликтов.

Л. Берковиц изучал воздействие изображений насилия в кино и на телевидении на агрессивные действия юношей и девушек. Его находки указывают на то, что младшие подростки, сталкиваясь с примерами киногероев, решающих спорные ситуации через агрессию, склонны переосмысливать агрессора как фигуру, вынужденную действовать под давлением обстоятельств. Это может привести к тому, что подросток начнет себя ассоциировать с таким поведением, воспринимая насилие как приемлемый метод разрешения конфликтов [Цит. по: 44, с. 61].

Подростки могут адаптировать агрессивные манеры поведения, наблюдая за ними в кинопроизведениях или телеэфирах, что создает риск применения агрессии как способа решения личных конфликтов, имитируя усвоенные из медиаконтента поведенческие установки. Экспозиция жестокости в медиа способна стимулировать агрессивные мысли и фантазии, которые, переходя из мира воображаемого в реальность, могут проявиться через агрессивные акты.

В анализе факторов, провоцирующих агрессивное поведение среди подрастающего поколения, на передний план выходят эмоционально-психологические аспекты. Отрицательные эмоциональные состояния, такие как разочарование или гнев, часто становятся катализаторами для проявления агрессии. В таких случаях, под воздействием мощного эмоционального напряжения, подросток может прибегнуть к физическому воздействию как на окружающих людей, так и на вещи, в качестве способа экспрессии своих переживаний.

В период юности повышенная агрессивность может формироваться под воздействием многочисленных факторов. Среди причин выделяют отказ взрослых признать признаки взросления у подростка, сложности в коммуникации с ровесниками и одноклассниками. Агрессивное поведение



может быть следствием индивидуальных характеристик личности, таких как склонность к спонтанным эмоциональным всплескам, неустойчивость настроения, склонность к импульсивным действиям или чрезмерной реактивности. В определенных обстоятельствах агрессия служит механизмом самозащиты или способом утвердить свои границы и интересы, а порой выступает методом удовлетворения собственных потребностей [48, с. 119].

Исследование коренных причин агрессии выделяет внутренние и внешние детерминанты. Ключевое влияние на такое поведение оказывают семейное воспитание, динамика отношений с ровесниками и общественные условия. Младшие подростки, столкнувшиеся с препятствиями в этих областях, нередко переходят к агрессивному поведению.

Таким образом, проявления агрессии у младших подростков могут быть обусловлены их повышенным эмоциональным реагированием, непостоянством эмоционального состояния, повышенной восприимчивостью к тревожным симптомам и острой потребностью в социальном одобрении и принадлежности к группе сверстников. Поведение подростка также подвержено влиянию различных персональных черт, гендерных особенностей и самопочтения. В некоторых случаях, агрессивное поведение младших подростков может иметь корни в недостатках воспитательного процесса в семье, проблематике в дружеских отношениях, а также под воздействием социальных условий, способствующих формированию личности в подростковом возрасте.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков

Анализ психолого-педагогической и методической литературы позволил нам разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков.

Метод моделирования является одним из наиболее актуальных и эффективных методов научного исследования. Научное обоснование этого метода представлено в работах таких ученых, как В.Г. Афанасьев, В.А. Веников, Б.А. Глинский, И.Б. Новик, В.А. Штофф и других. Вопросы применения моделирования в педагогических исследованиях также освещаются в трудах С.И. Архангельского, А.Ф. Зотова, Ю.А. Конаржевского, Н.В. Кузьминой и др. В литературе встречаются различные трактовки понятия «моделирование» [Цит. по: 46, с. 319].

Моделирование можно охарактеризовать как целенаправленный процесс получения новой информации об объекте, его свойствах и поведении с использованием модели [5, с. 24].

Г.В. Суходольский определяет моделирование как процесс создания иерархии моделей, в которой реальная система рассматривается с разных точек зрения и с использованием различных методов [Цит. по: 26, с. 37].

На данный момент применение методов моделирования в образовательных системах представляет собой ключевую задачу, поскольку наблюдается неуклонно возрастающая потребность в создании и интеграции передовых инновационных решений, которые бы отражали последние достижения и тенденции в теории и практике национальной научной мысли. Исследователи такие как В.П. Давыдов, А.Н. Дахин, О.Х. Рахимов, В.А. Штофф акцентируют на значимости использования моделирования как метода в области педагогики, что подтверждается их научными работами [Цит. по: 38, с. 83].

В.И. Долгова утверждает, что педагогическое моделирование или проектирование образовательных моделей подразумевает формулирование целей и ключевой концепции для разработки образовательных систем, методов или контекстов, включая выявление главных стратегий их реализации [28, с. 84].

«Моделирование в образовании представляет собой исследование внутреннего мира человека и взаимодействий между людьми с использованием реальных (физических) или идеальных моделей» [6, с. 12].

Основным понятием метода моделирования является модель. В научной и педагогической литературе можно встретить различные определения этого термина. Модель – это созданный объект, который представляет собой схему, аналогичную объекту исследования, и воспроизводит его в более упрощенной, но одновременно углубленной форме [40, с. 18].

И.П. Подласый дает следующее определение модели: модель – это система, которая может быть как мысленно представленной, так и материально реализованной, и которая адекватно отображает объект исследования. Такая модель может заменить сам объект, что позволяет получать новую информацию о нем [Цит. по: 49, с. 175].

В.А. Штофф определяет модель как отображение наиболее значимых признаков, свойств и отношений явлений, объектов или процессов реального мира [Цит. по: 43, с. 186].

В.В. Краевский рассматривает модель как объединение элементов, которое отражает функции исследуемого объекта и его определенные аспекты [Цит. по: 34, с. 203].

Одним из важнейших этапов моделирования является целеполагание. М.М. Панов определял его как начальную фазу управления, включающую в себя установку главной цели и комплекса задач (дерева целей) в соответствии с назначением системы, ее

стратегическими установками и характером решаемых проблем [Цит. по: 29, с. 145].

«Дерево целей» – это структура, представляющая собой разветвляющийся ориентированный граф, где наивысшая цель разделена на более простые подцели, которые способствуют достижению главной цели [28, с. 84].

Процесс построения «Дерева целей» включает в себя последовательную декомпозицию главной цели на подцели, при этом важно соблюдать следующие принципы:

1. Формулировка цели должна отражать конечный, желаемый результат, а не методы его достижения.
2. Главная цель должна быть четко сформулирована как конечный результат.
3. Для достижения главной цели необходимо реализовать подцели каждого уровня.
4. Формулировка подцелей на последующих уровнях заканчивается, когда цели могут быть реализованы без дополнительных пояснений.

«Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков представлено на рисунке 1.



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

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

Для достижения генеральной цели были сформулированы три подцели.

1. Теоретически обосновать проблему исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков.

1.1. Провести теоретический анализ проблемы агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе.

1.2. Изучить особенности проявления агрессивного поведения младших подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков.

2. Организовать и провести исследование по изучению агрессивного поведения младших подростков.

2.1 Описать этапы, методы, методики исследования агрессивного поведения младших подростков.

2.2 Дать характеристику выборки испытуемых и проанализировать полученные результаты.

3. Провести опытно-экспериментальную работу по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков.

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

3.2. Провести анализ результатов формирующего этапа эксперимента коррекционной работы.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции агрессивного поведения младших подростков.

Научные труды предлагают множество методик моделирования, отражающих его широкое применение в разнообразных областях науки.

В.И. Долгова систематизировала ключевые шаги разработки модели [28, с. 85]:

1. На начальном этапе процесса сбора данных о заданном объекте формируются основания для разработки модели, при этом данные должны верно представлять объект в моделируемом аспекте. Разнообразие моделей для одного и того же объекта обусловлено спецификой, поскольку каждая модель воспроизводит лишь часть свойств оригинала.

2. На второй стадии процесса модель преобразуется в автономный предмет исследования, где ключевым методом является проведение экспериментов в условиях моделирования. Это включает в себя модификацию рабочих параметров модели и последующий анализ реакции модели на эти изменения. Такой подход позволяет исследователям формировать глубокое и всестороннее понимание характеристик и поведения модели.

3. На третьем этапе осуществляется трансфер знаний, полученных из модели, к реальному объекту. Процесс включает в себя адаптацию «языка» моделирования к параметрам и условиям объекта в реальном мире, применяя все требуемые правила для точности соответствия. В случае обнаружения диспаратности между моделью и объектом, производится корректировка модели для интеграции уникальных характеристик объекта, которые изначально не были зафиксированы.

4. На данном этапе осуществляется эмпирическая проверка собранных данных через практические эксперименты, что способствует формированию всеобъемлющей теории относительно изучаемого объекта и открывает пути для его последующего изменения или контроля.

После изучения особенностей и подходов к построению моделей, была разработана модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков. Она состоит из четырех основных структурных блоков: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического. Структура модели отражает

последовательные этапы работы с подростками, демонстрируя всесторонний подход к решению проблемы агрессии. Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков представлена на рисунке 2.



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

Теперь более подробно рассмотрим каждый из блоков модели.

Теоретический блок включает в себя изучение существующих психолого-педагогических и методических источников по теме исследования. В рамках этого блока проводится целеполагание и моделирование, а также осуществляется подбор подходящих методик для диагностики уровня агрессивного поведения младших подростков.

Диагностический блок включает в себя систему мероприятий, позволяющих выявить уровень агрессивного поведения младших подростков, используя следующие методики: диагностика состояния агрессии (опросник А. Басса-А. Дарки), тест агрессивности (Л.Г. Почебут), методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).

Коррекционный блок включает в себя разработку и внедрение программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков, основываясь на результатах, полученных в ходе констатирующего этапа эксперимента. Основная цель этого блока – проведение и реализация программы коррекции агрессивного поведения. В процессе программы младшие подростки познакомятся с понятием «агрессивное поведение», а также будет использован комплекс методов для снижения уровня агрессии, включая различные упражнения, игры и релаксационные практики.

Аналитический блок фокусируется на проведении формирующего этапа эксперимента с использованием тех же методик диагностики, что и на констатирующем этапе. Для анализа и обработки полученных данных используется математико-статистический метод, а именно Т-критерий Вилкоксона.

Критериями успешности программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков являются положительные изменения в уровне агрессии, наблюдаемые после завершения формирующего этапа эксперимента и реализации программы.



Эти изменения свидетельствуют о снижении агрессивного поведения среди младших подростков, что является основным результатом коррекционной работы.

Таким образом, анализ психолого-педагогической и методической литературы по данной теме позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков. Модель состоит из четырех ключевых блоков: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического. В процессе разработки были учтены основные принципы коррекционной работы с детьми, а также определены критерии, по которым можно будет оценить эффективность программы по снижению агрессивности среди подростков.

#### Выводы по первой главе

При анализе психолого-педагогической литературы нами было установлено, что проблема агрессии и агрессивного поведения является одной из наиболее актуальных в современном обществе. Вопросы агрессии изучались как зарубежными (З. Фрейд, А. Адлер, Э. Фромм, К. Лоренц, Дж. Доллард и другие), так и отечественными (Н.Д. Левитов, Е.П. Ильин и др.) психологами. В рамках нашего исследования мы опирались на определение агрессивного поведения, предложенное В. С. Юрчуком, который рассматривает агрессию как действия, наносящие вред другим людям и живым существам, вызывая у них страх, напряжение, дискомфорт и депрессию. Такое поведение не является постоянным и подвержено изменениям в зависимости от изменений ситуации.

Характерные особенности младших подростков, такие как высокая эмоциональная возбудимость, длительность эмоциональных переживаний, повышенная восприимчивость к страху, противоречивость чувств и излишняя тревожность, а также сильное ощущение принадлежности к группе, могут способствовать развитию агрессивного поведения у

подростков. На уровень агрессивности также влияют такие факторы, как особенности характера, половые различия, самооценка, стиль воспитания в семье, взаимоотношения с окружающими, а также социальные условия, в которых развивается личность.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы, мы разработали модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования, включающую четыре ключевых блока: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический. В этой модели учтены основные принципы коррекционной работы с детьми, а также установлены критерии для оценки эффективности реализации программы, направленной на снижение агрессивного поведения среди младших подростков.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование агрессивного поведения младших подростков проходило в несколько этапов:

#### 1. Поисково-подготовительный этап.

На данном этапе была сформулирована и обоснована проблема исследования, определена актуальность темы исследования и важность в современном обществе. Изучена специализированная психолого-педагогическая литература по теме исследования, определена цель исследования, поставлены задачи, а также определены объект и предмет исследования. В ходе изучения проблемы исследования был проведен развернутый анализ научной и научно-методической литературы, теоретически обосновано «Дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков.

#### 2. Опытно-экспериментальный этап.

При проведении опытнo-экспериментального этапа была произведена диагностика агрессивного поведения младших подростков по методикам: диагностика состояния агрессии А. Басса-А. Дарки; тест агрессивности Л.Г. Почебут; методика диагностики самооценки психических состояний по Г. Айзенку; проведен анализ полученных результатов, составлена и реализована программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков.

#### 3. Контрольно-обобщающий этап.

Проведение анализа и обобщение полученных результатов в ходе исследования, математико-статистический метод Т-критерий Вилкоксона, проверка гипотезы, формулирование и описание выводов, оформление

работы. Составление рекомендаций для педагогов и родителей по коррекции агрессивного поведения младших подростков.

В нашем исследовании мы использовали следующие методы:

- теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической и методической литературы, целеполагание, моделирование;
- эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент;
- психодиагностические: тестирование с применением методик: диагностика состояния агрессии А. Басса-А. Дарки, тест агрессивности Л.Г. Почебут, методика диагностики самооценки психических состояний по Г. Айзенку;
- математико-статистический метод обработки экспериментальных данных: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования.

Анализ литературных источников – это научный методологический прием, включающий в себя процесс мыслительного или фактического декомпозирования объекта исследования (или его свойств, процедур, взаимосвязей) на элементы, выполняемый в рамках когнитивной или конкретно-аппликативной деятельности исследователя [18, с. 141].

Синтез – объединение отдельных сторон или частей какого-либо предмета или объекта исследования в одно единое целое [12, с. 141].

Обобщение – теоретический метод, основанный на выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств объектов и их отношений. В результате обобщения выбираются присущие всем или многим объектам свойства либо процессы, несмотря на частные или случайные исключения, выделяются в процессах и явлениях общие черты [13, с. 16].

Моделирование представляет собой процедуру изучения различных объектов путем создания и детального анализа их моделей. Этот процесс направлен на добычу глубоких знаний о самом объекте, его процессах и

внутренних явлениях, используя в качестве инструмента как умозрительные, так и физически воплощенные модели, отображающие сущность изучаемого объекта. Модель, в этом контексте, выступает в роли упрощенного аналога исследуемого объекта, позволяя осуществлять разного рода эксперименты и анализы в упрощенной, контролируемой среде, что способствует осмыслению и объяснению наблюдаемых в реальности явлений и процессов [28, с. 84].

Целеполагание является исходной стадией процесса управления, в рамках которой определяются общая стратегическая цель и иерархия подцелей (или структура целей), соответствующих миссии системы, стратегическим направлениям и специфике задач [28, с. 85].

Эксперимент – метод, использующийся как основной метод научного познания, он позволяет проводить психологические исследования. Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, когда создаются определенные условия и производят наблюдение [32, с. 376].

Пристальное внимание занимает констатирующий эксперимент, цель которого изменить переменные и проследить за тем, как изменяются зависимые переменные. Эксперимент может быть, как лабораторным, так и естественным. В эксперименте зафиксированы те изменения, которые происходят непосредственно с зависимыми факторами [59, с. 152].

Формирующий эксперимент – особый метод прослеживания изменений психики подростков в процессе активного воздействия исследователя на испытуемых. Направлен этот эксперимент на выявление условий и причин протекания различных процессов [8, с. 161].

Метод тестирования – это метод измерения и оценки психологических характеристик человека с помощью специальных техник. Предметом тестирования могут быть любые психологические характеристики человека: психические процессы, состояния, свойства, отношения и т.п.

Тесты должны удовлетворять следующим критериям:

- детальная стандартизация всех фаз процесса проверки;
- унификация задач и критериев их реализации;
- количественная оценка результатов исследования и их систематизация согласно разработанному плану;
- анализ данных, основанный на ранее определенной статистической модели распределения по анализируемому атрибуту.

Любой тест, удовлетворяющий стандартам надежности, помимо серии вопросов, содержит следующие элементы:

- общие указания участнику об ожидаемых результатах и порядке проведения тестирования;
- ключ шкалирования – это процесс определения соответствия между элементами заданий и шкалами измерения характеристик, выявляющий связь между конкретными заданиями и их принадлежность к определённым измерительным шкалам.
- алгоритм кодирования, предназначенный для количественной оценки вклада каждого выбранного ответа в общий результат по шкале оценивания;
- ключ для толкования индекса – это стандартные значения, для сравнения с измеренным показателем.

Констатирующий эксперимент представляет собой тип исследования, в рамках которого осуществляется зафиксирование исходного состояния изучаемого объекта перед применением определённых воздействий [26, с. 16].

Исследовательская методология представляет собой набор методов, процедур и техник, используемых в процессе сбора и анализа данных, а также последовательное их применение и анализ выводов для достижения конкретной ученой задачи [1, с. 615].

Подход к исследованию, учитывая его уникальность для каждого случая, при выполнении специфического исследования следует четко определенному устройству. Его ключевые элементы:

- теоретическое и методологическое основание, фундаментальная концепция, определяющая структуру всего методического подхода;
- изучаемые феномены, механизмы, характеристики, критерии;
- субординационные связи устанавливают иерархические отношения между элементами, тогда как координационные связи равноправно соединяют составляющие части;
- интеграция используемых подходов, их иерархия и взаимная связь;
- принципы использования методик и методологических подходов;
- процесс и методика синтеза выводов исследования;
- состав ученых, их функции и позиция в реализации научного проекта.

Применение разработанного методологического подхода обеспечивает формирование начальных теоретических и прикладных результатов, включающих решения для изучаемых вопросов.

Для глубинного изучения агрессивного поведения у младших подростков в рамках данного исследования применены три психодиагностических метода, цель каждого из которых - рассмотрение разнообразных сторон агрессии, включая ее проявления и основания. Эти методы были отобраны для достижения высокой надежности и комплексности данных о характеристиках агрессивности в данной возрастной категории, с учетом уникальных возрастных и психологических характеристик объектов исследования.

Оценка уровня агрессивности через методику Басса-Дарки активно используется в психологических исследованиях агрессии. Этот инструмент демонстрирует высокую эффективность в выявлении разноплановых агрессивных проявлений, включая физическое насилие, словесную агрессию, уклончивое поведение, раздраженность и противодействие авторитету. Особую ценность методика представляет в работе с подростковой аудиторией, чьи агрессивные действия могут быть скрыты или недооценены окружением. Высокий уровень валидности и надежности этого подхода ориентирует его на широкое применение как в академических исследованиях, так и в прикладной практике.

Тест агрессивности, разработанный Л.Г. Почебут, ориентирован на анализ поведенческих реакций человека в ситуациях конфликта и стресса, а также на выявление его способности к социальной адаптации. Причина его применения в исследованиях связана с изучением реакций подростков на ситуации, вызывающие разочарование, и выбором ими определенных стратегий поведения в периоды общественного дисбаланса. Этот психодиагностический инструмент важен для идентификации тенденций к агрессивным откликам как механизму преодоления жизненных препятствий, позволяя более детально анализировать процессы становления агрессивного поведения среди младших подростков.

Инструментарий Г. Айзенка для анализа самовосприятия психологических состояний. Оценка внутреннего эмоционального мира человека занимает центральное место в исследовании механизмов возникновения агрессивных действий. Используя разработки Айзенка, возможно определить степень тревожности, чувства обиды, непреклонности и прочих психических параметров, склоняющих к агрессивным проявлениям. Прибегая к этому методу, можно проникнуть в психологию юношей и девушек, отмеченных повышенной склонностью к эмоциональным всплескам и ограниченным контролем над собственными



реакциями, что представляет собой особо значимую задачу в период юности.

Применение этих методов гарантирует всеобъемлющий анализ агрессивных проявлений: начиная с определения их степени и разновидностей, заканчивая изучением характерологических и поведенческих черт подростков. Такая интегрированная диагностика не только фиксирует проявления агрессии, но и выявляет ее истоки, что критически важно для создания целенаправленных профилактических и коррекционных стратегий.

Подробно охарактеризуем каждый подход.

Инструмент оценки агрессивных тенденций – опросник А. Басса и А. Дарки – выделяется среди прочих диагностических методов, находя применение как на международном уровне, так и в рамках внутренней психологической практики. А. Басс внес ясность в понимание различий между агрессией и враждебностью, последнюю определив как эмоциональную реакцию, порождающую отрицательные ощущения и критичные суждения по отношению к окружающим лицам и происходящим событиям. Опросник делится на 8 субшкал, ключевых для идентификации уровня агрессивного поведения.

В исследовании, проведенном А. Бассом и А. Дарки, авторы описывают различные типы агрессивных и антагонистических ответов [69, с. 256].

Физическая агрессия – это применение физической силы в отношении другого человека.

Косвенная агрессия – это форма агрессии, проявляющаяся через не прямые действия против других лиц или без явной цели нападения.

Раздражение – это склонность к выражению отрицательных эмоций при минимальном стимуле.

Негативизм представляет собой оппозиционное поведение, варьирующееся от пассивного сопротивления до активной борьбы против действующих традиций и правовых норм.

Обида включает в себя зависть и ненависть к другим за реальные и выдуманные поступки.

Подозрительность охватывает спектр чувств от скептицизма и бдительности в интеракциях с окружающими до уверенности в намерениях других нанести ущерб.

Вербальная агрессия представляет собой проявление отрицательных эмоций не только через голосовые модуляции, такие как кричание или визги, но и через сам смысл слов, включая оскорбления и угрозы.

Чувство вины отражает предположение индивида о своей негативной самооценке, неправомерных действиях или морально недопустимом поведении, сопровождающееся переживанием сожаления или угрызений совести.

Эта методология базируется на 75 пунктах, где участник должен выбирать между «да» и «нет». Для идентификации уровней агрессии и враждебных настроений следует рассчитать число расхождений с эталонным ответом.

Тест агрессивности, разработанный Л.Г. Почебут, изучает агрессивное поведение как целенаправленные действия, которые включают использование силы против других существ, влекущие за собой ущерб, как физический, так и психологический. В отличие от адаптивного поведения, агрессивное поведение не способствует гармоничному взаимодействию с окружающей средой. С другой стороны, адаптивное поведение характеризуется такими стратегиями поведения, которые обеспечивают оптимальную адаптацию человека к условиям его существования, умением налаживать взаимопонимание с другими людьми, учитывая и согласовывая взаимные интересы, требования и ожидания.

Агрессивное поведение в зависимости от его проявления классифицируется на пять различных уровней.

Вербальная агрессия – это форма агрессивности, при которой человек выражает свои негативные чувства через словесные действия: использование ненормативной лексики, выдвижение безосновательных обвинений, распространение недостоверной информации, применение резкости и жесткости в общении и так далее.

Физическая агрессия – это форма агрессивного действия, при котором человек применяет физическую силу для воздействия на другого человека или предмет.

Предметная агрессия – это форма агрессии, проявляющаяся в действиях человека, направленных на уничтожение или повреждение неодушевленных объектов, таких как разбиение посуды, разрушение мебели или вещей повседневного использования.

Эмоциональная агрессия – это форма агрессивного поведения, направленная на нанесение ущерба другому, служащая каналом для неконтролируемых враждебных эмоций.

Самонаправленная агрессия (СА) представляет собой агрессивное поведение индивида в отношении его собственной персоны, часто вызванное недостаточно развитыми механизмами психологической защиты и пребыванием во враждебной среде, где индивид переживает чувство уязвимости. В качестве проявлений самоагрессии выделяются акты самоповреждения, включающие в себя стук по голове, нанесение себе порезов с использованием острых предметов, интенсивное расчесывание кожи до ран.

Метод Г. Айзенка для изучения самовосприятия психологического благополучия. Оценивание включает аспекты типа беспокойства, разочарования, враждебности, неэластичности мышления.

Фрустрация является душевным дискомфортом, порожденным невозможностью достичь желаемого, что ведет к чувствам агрессии,

депрессивным состояниям, тревожности и отчаянию, отражаясь на психоэмоциональном благополучии индивида.

Агрессивность отражает необоснованное враждебное поведение, не связанное напрямую с реальными причинами. Она представляет собой эфемерное эмоциональное настроение, характеризующееся склонностью к агрессивным действиям, причинению ущерба, проявлением явной враждебности, недовольства и стремлением к самоутверждению через унижение других.

Ригидность описывает ситуацию, когда индивид отказывается адаптировать свои планы под изменяющиеся условия. Это проявление жёсткости, неподатливости и отсутствия гибкости.

Данная методика состоит из 40 утверждений, разделенных на четыре категории. Каждая категория направлена на диагностику одного из следующих психологических состояний: тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности.

На этапе анализа собранных данных изучения мы применили Т-критерий Вилкоксона для сопоставительного анализа изменений в уровне агрессивности среди младших подростков. Этот статистический инструмент был выбран в связи с его способностью точно квантифицировать различия в измерениях агрессивности до и после внедрения коррекционной программы в одной и той же группе испытуемых. Т-критерий Вилкоксона дает возможность не только определить наличие изменений, но и оценить их значимость и направленность [30, с. 11].

Итак, в процессе подготовки к исследованию агрессивности среди младших подростков, мы выстроили последовательность этапов работы, определили применимые психологические тесты и подходы. Выбор пал на те инструменты измерения, которые обладают валидностью (то есть способны точно измерять проявления агрессии), надежностью (исходы тестов стабильны и воспроизводимы при многократном применении на

одной группе испытуемых) и стандартизацией (существует единая процедура выполнения, анализа результатов и их толкования).

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании приняли участие учащиеся 4 «Б» класса МАОУ «СОШ №98 г. Челябинск» в количестве 25 человек, в возрасте 10-11 лет (10 девочек и 15 мальчиков).

Социальное положение: полных семей – 80 %, неполных семей – 20 %; малообеспеченных – 20 %; многодетных – 20 %.

Большая часть учеников (20 человек) активно участвует в кружках и секциях, организуемых на базе школы. Это включает в себя занятия различной направленности, такие как спортивные секции, художественные и музыкальные кружки, что позитивно влияет на развитие творческих и спортивных способностей детей, а также на их коммуникативные и организаторские навыки.

Класс демонстрирует положительные взаимоотношения, характеризующиеся взаимопомощью, сотрудничеством и доброжелательностью. Взаимодействие между детьми строится на принципах уважения и поддержки, что способствует созданию благоприятной психоэмоциональной атмосферы. Психическое развитие детей в классе находится в пределах возрастной нормы. Учащиеся не имеют отклонений в развитии, что подтверждается отсутствием детей с особыми образовательными потребностями. Уровень интеллектуального развития учеников класса соответствует среднему уровню, что подтверждается их хорошей успеваемостью по большинству предметов. Однако в классе есть группа учащихся, испытывающих трудности в учебной деятельности. Эффективность обучения у подавляющего большинства учащихся колеблется в пределах средних значений, что коррелирует с их общим уровнем усвоения новых знаний. Однако

примерно 20 % обучающихся сталкиваются с определенными образовательными препятствиями, преимущественно связанными с не вполне развитыми навыками концентрации внимания и запоминания. Для решения данных проблем требуются целенаправленные вмешательства и адаптированные программы коррекционного обучения. При этом важно подчеркнуть, что все студенты продвигаются в обучении без явного отставания, и значительная роль в оказании помощи ученикам с образовательными трудностями принадлежит классному наставнику, активно участвующему в процессе устранения учебных барьеров.

Помимо академической занятости, учащиеся активно участвуют в социокультурном развитии учебного заведения. Внеучебная деятельность охватывает участие в мероприятиях как на уровне класса, так и всей школы, что способствует укреплению коммуникативных навыков и развитию творческого потенциала. В рамках социальной взаимопомощи ученики содействуют повышению взаимопонимания в классе и создают позитивную среду для обучения.

Приведем результаты, полученные при проведении методики «Опросник уровня агрессивности» А. Басса-А. Дарки. Они представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1.

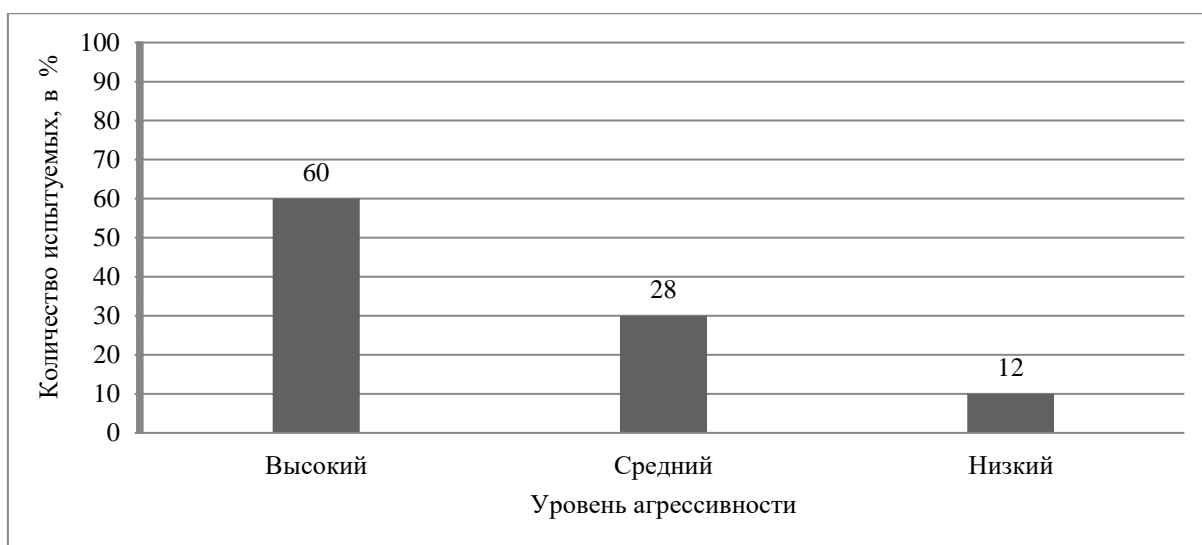


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня агрессивности младших подростков по методике «Опросник уровня агрессивности» А. Басса-А. Дарки

Исходя из данных диагностического обследования, установлено, что 60 % (15 человек) из изучаемой группы подростков на ранних стадиях подросткового возраста находятся на высоком уровне агрессивного поведения. Данные индивиды проявляют повышенную раздражимость и склонность к проявлению гнева. Они испытывают затруднения в управлении своим эмоциональным состоянием, что часто приводит к внезапным проявлениям раздражения. Подобные подростки характеризуются усиленной враждебностью и скептическим отношением к окружающим, что особенно заметно в их реакции на любую критику, даже конструктивную. В социальных взаимодействиях эти молодые люди склонны ощущать обиды и расположены к конфликтам, не имея способности адекватно регулировать свои чувства и поступки, что может вести к намеренной агрессии в отношении лиц, считаемых виновными в их проблемах. Такое деструктивное восприятие социального контекста и применение агрессии как механизма аффирмации делают их особенно подверженными в условиях стресса, где риск конфликтных ситуаций высок, а способность к нахождению продуктивных решений ограничена.

У 28 % участников исследования (7 человек) обнаружен умеренный уровень агрессивности, означающий менее частые эмоциональные проявления и отсутствие тенденции к враждебным действиям в общении. Такие подростки иногда могут испытывать раздражение или чувство обиды, но обладают навыками эффективного управления этими состояниями. В отличие от сверстников с повышенной агрессивностью, они контролируют свои реакции, не допуская эскалации чувств. В конфликтных ситуациях они склонны к более спокойному поведению, предпочитая решать противоречия без использования силы. Их умение конструктивно выражать свои взгляды и отстаивать права в мирной манере указывает на развитый уровень саморегуляции и социальной адаптированности. Таким подходом к решению проблем они демонстрируют выраженный самоконтроль и социальную зрелость.

В группе младших подростков 12 % (3 человека), было обнаружено отсутствие выраженной агрессивности. Эти индивиды редко испытывают чувства гнева, раздражения или обиды, что снижает их предрасположенность к конфликтам. Они избегают использования физической силы и не стремятся нанести словесные удары по своим собеседникам. В случаях потенциального конфликта они не проявляют агрессию в ответ и не поддаются на провокации. Такие подростки характеризуются как спокойные и сбалансированные личности, предпочитающие избегать конфликтных ситуаций и стремящиеся к поддержанию мирных взаимоотношений со сверстниками и окружающими. Они не демонстрируют враждебности, что способствует установлению и поддержанию гармоничных связей с другими, а также помогает им избежать стресса, связанного с конфликтными и агрессивными взаимодействиями.

Далее было проведено исследование агрессивного поведения младших подростков с помощью методики «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут. Анализ результатов представлен на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.2.

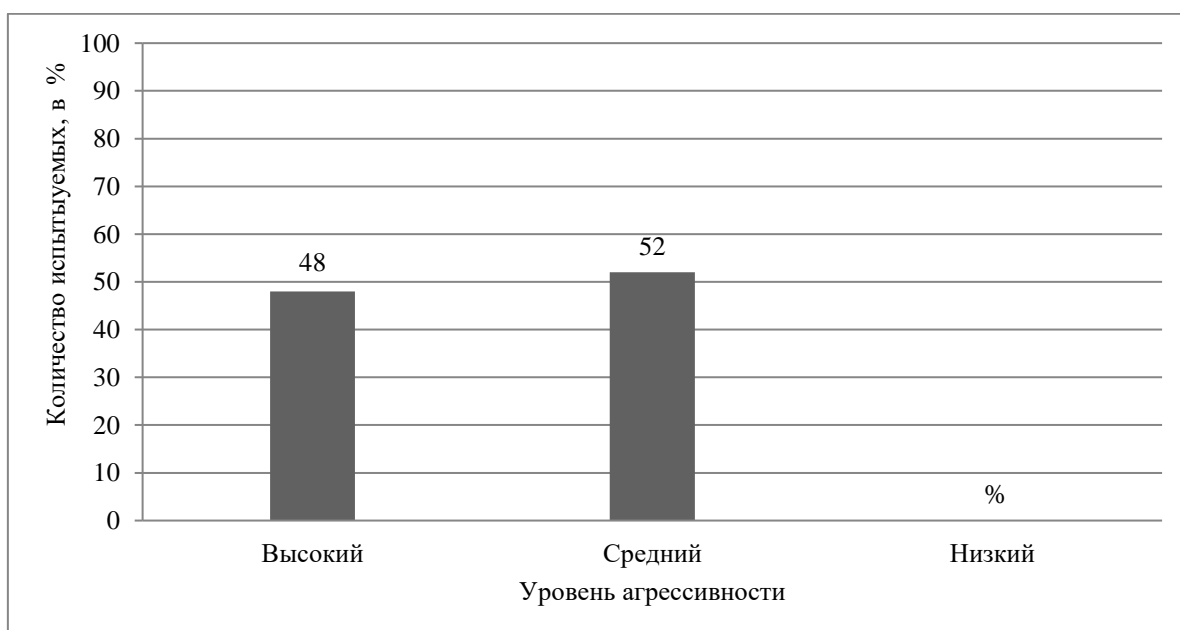


Рисунок 4 – Результаты диагностики агрессивности младших подростков по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут



В результате применения данного исследовательского подхода были зафиксированы следующие выводы: почти половина обследуемых учеников, 48 % (12 человек), проявляют повышенную склонность к агрессивному поведению. Эти дети склонны к потере собственного контроля, манифестируя свою агрессию яркими эмоциональными всплесками, такими как крики, метание дверей, уничтожение или повреждение предметов окружающей среды. Их высокая агрессивность может проявляться как в форме физического насилия, так и в форме словесной агрессии. Определенные черты характера типичны для учащихся с повышенной агрессивностью: это раздражительность, склонность к внезапным эмоциональным вспышкам, непокорность, чувство зависти, легкость в оскорблениях, тенденция к подозрительности и склонность к мести. Такие дети склонны к инициированию конфликтов, способны стать причиной споров как в коллективе сверстников, так и во взаимодействии с взрослыми. Их деструктивное поведение представляет собой явление, требующее дополнительного внимания и соответствующих корректирующих воздействий.

Умеренный уровень агрессии обнаружен у половины изучаемой группы – это 52 % (13 человек). Эти индивидуумы отличаются от сверстников с повышенной агрессивностью своей способностью управлять эмоциями без регулярных и интенсивных всплесков гнева. Хотя они испытывают разочарования и обиды, они владеют собой в общем. Отмечается их навык к выработке продуктивных ответов на сложные жизненные задачи, что способствует предотвращению жестокого или агрессивного поведения.

В заключении мы провели исследование с помощью методики «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку). Результаты исследования представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.3.

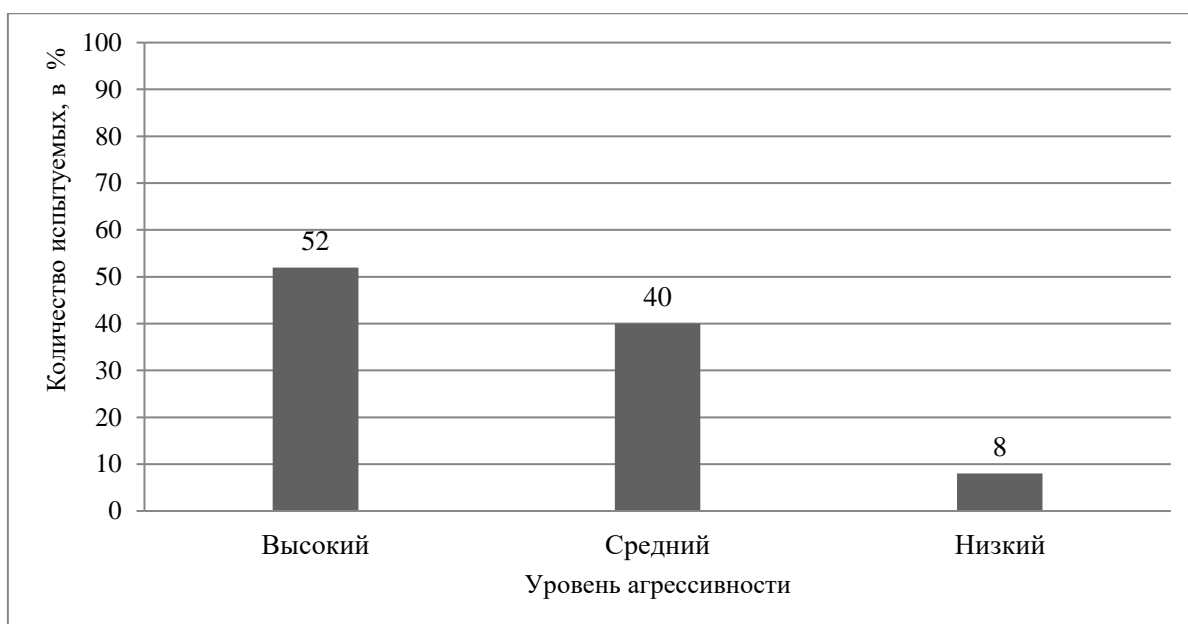


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня агрессивности младших подростков по методике «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк)

В рамках использования теста Г. Айзенка для самооценки психоэмоционального статуса были выявлены данные, указывающие на то, что у 52 % (13 человек) присутствует повышенный уровень агрессивности. Эти подростки демонстрируют недостаточную способность к саморегуляции, что проявляется через их склонность к несдержанности, быстрым переменам настроения и легкому раздражению. Ещё одной их особенностью является предрасположенность к эмоциональным всплескам и трудности в контроле накопленных отрицательных эмоций. Это может привести к импульсивному поведению, создавая препятствия для эффективного общения с другими. Часто в ситуациях напряжения или конфликта такие дети могут проявлять агрессию, как в словесной форме (крики, оскорбления), так и в физической (использование силы, толчки и другие формы агрессивных действий).

40 % (10 человек) демонстрируют умеренный уровень агрессии. Это указывает на наличие у них достаточной мотивации и решимости для преодоления вызовов, при этом они обладают способностью к эффективному управлению собственными эмоциями, предотвращая доминирование агрессивных реакций. Эти учащиеся понимают ценность

эмоциональной умеренности и проявляют гибкость в обстоятельствах, требующих проявления терпения и самоконтроля.

8 % (2 человека) демонстрируют низкую склонность к агрессии, отличаясь тем, что проявляют спокойствие, уравновешенность и предпочитают избегать конфликтов. Эти подростки не проявляют выраженных эмоциональных всплесков, включая злость, гнев или обиду, что делает их менее предрасположенными к агрессивным действиям. В ситуациях, способствующих конфликту, они склонны кооптироваться с мирным разрешением проблем, вместо того чтобы участвовать в спорах или физических столкновениях.

Следовательно, анализ данных эксперимента показал, что большинство учеников, а именно 52 % (13 человек), демонстрируют высокий уровень агрессивности. У 40 % (10 человек) обнаружен средний уровень агрессивных проявлений. В то время, как только 8 % (2 человека) имеют низкую склонность к агрессии.

В ходе экспериментального исследования обнаружена высокая степень агрессивного поведения среди обучающихся, выдвигая требования к коррекционным мерам не только для лиц с выраженными агрессивными проявлениями, но и для индивидов с менее явной агрессивностью. Для испытуемых, отличающихся низкой склонностью к конфликтам и обладающих развитым чувством эмпатии и саморегуляции, вовлечение в образовательную программу представляется полезным с целью дальнейшего совершенствования коммуникативных умений, укрепления самоуверенности и формирования навыков поддержки других в урегулировании конфликтов.

## Выводы по главе 2

После тщательного анализа научной литературы в области психологии и педагогики были выявлены ключевые этапы, подходы, а

также способы проведения исследования. Работа над изучением агрессии среди подростков школьного возраста была разделена на три основные фазы: инициация и подготовка, экспериментальное испытание, а затем сбор и анализ результатов. Для оценки уровня агрессивного поведения использовались различные научно обоснованные инструменты диагностики, среди которых были: метод оценки агрессии А. Басса и А. Дарки, Метод определения агрессивности Л.Г. Почебут и шкала оценки самовосприятия психоэмоционального состояния от Г. Айзенка, выбранные за их психометрическую надежность и стандартизованность.

Применяя анкету по измерению агрессии, разработанную А. Бассом и А. Дарки, были получены данные, указывающие на то, что у 60 % (15 человек) наблюдается повышенное проявление агрессивного поведения, при этом у 28 % (7 человек) зафиксирован умеренный уровень агрессивности, а у 12 % (3 человека) – минимальное проявление таких тенденций.

В ходе исследования, проведенного с использованием методики Тест агрессивности, разработанной Л.Г. Почебут, обнаружено, что агрессивное поведение значительно проявляется у участников. Конкретные данные показывают, что высокая степень агрессии характерна для 48 % (12 человек) испытуемых, тогда как 52 % (13 человек) демонстрируют умеренный уровень агрессивных тенденций. При этом отсутствие агрессии или ее низкий уровень не был зафиксирован ни у одного из участников исследования.

Используя метод «Самооценка психоэмоционального состояния» по Г. Айзенку, были получены следующие данные: значительная часть, а именно 52 % (13 человек), демонстрируют высокую степень, в то время как у 40 % (10 человек) наблюдается средняя степень агрессии, и лишь 8 % (2 человека) показали пониженный уровень агрессивных проявлений.

На основании анализа данных, всем участникам исследования советуется принять участие в мероприятиях по психолого-педагогической

коррекции агрессии среди младших подростков. Для тех, кто проявляет низкий или средний уровень агрессивности, рекомендовано присоединиться к программе в качестве меры предотвращения развития агрессивных поведенческих моделей.

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

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

Цель программы – психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения младших подростков.

Задачи программы:

1. Развить у младших подростков навыки саморегуляции и конструктивного управления агрессией.
2. Сформировать умения распознавать и осознанно выражать собственные эмоции, в том числе гнев.
3. Способствовать укреплению уверенности в себе через развитие толерантности, эмпатии и уважительного отношения к окружающим.
4. Развивать коммуникативные навыки и умения конструктивного взаимодействия.

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков направлена на формирование позитивных моделей поведения, повышение уровня саморегуляции и развитие эмоционального интеллекта. В основе программы лежат современные принципы психо-коррекционной и развивающей работы с учетом возрастных особенностей младшего подросткового возраста.

Программа построена с опорой на следующие психолого-педагогические принципы:

Принцип единства диагностики и коррекции заключается в том, что перед началом коррекционных мероприятий проводится анализ уровня агрессивности и других психологических характеристик подростков. Завершение курса сопровождается реализацией контрольного

диагностического исследования для оценки результативности вмешательства.

При реализации образовательной программы ключевое внимание уделяется соблюдению возрастных стандартов и уникальных аспектов психоэмоционального прогресса у детей младшего подросткового возраста.

Принцип коррекции «сверху вниз» – программа выстраивается с учетом «зоны ближайшего развития» подростка, опираясь на его актуальный уровень и ориентируясь на развитие более сложных форм поведения.

Принцип системности – в программу интегрированы коррекционные, профилактические и развивающие задачи.

Деятельностный принцип – реализация программы осуществляется через активные формы работы, включая специально организованные виды деятельности, способствующие формированию навыков конструктивного взаимодействия и эмоциональной регуляции.

Методы работы: беседа, элементы лекции, тренинг, игровые упражнения, релаксационные практики.

Форма работы – преимущественно групповая, с возможностью индивидуальных консультаций по запросу. Занятия проводятся в формате активного взаимодействия, направленного на осознание участниками собственных поведенческих реакций и поиск альтернативных, менее агрессивных моделей поведения.

Программа включает в себя 10 занятий, каждое продолжительностью 60 минут, регулярность один раз в неделю.

Структура занятия:

Разминка – короткое упражнение на установление контакта и снятие эмоционального напряжения.

Основной блок – включает тематические упражнения, тренинговые и игровые задания, направленные на отработку навыков и реализацию задач программы.

Рефлексия – совместное обсуждение впечатлений от занятия, выявление ключевых моментов, осознание полученного опыта и эмоциональных реакций.

Программа предназначена для младших подростков в возрасте 11-13 лет, проявляющих признаки агрессивного поведения. Она может быть рекомендована для использования педагогами-психологами в рамках деятельности общеобразовательных организаций, а также в учреждениях дополнительного образования и психолого-медико-педагогических центрах.

Занятие 1 «Знакомство».

Цель: знакомство ведущего с участниками тренинга, знакомство участников тренинга с программой.

Задачи:

1. Установить эмоциональный контакт с участниками группы.
2. Ознакомить с правилами работы в группе.
3. Способствовать созданию доверительной и доброжелательной атмосферы в группе.
4. Снять излишнее эмоциональное напряжение участников.
5. Собрать ожидания участников от тренинговой программы.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство с членами группы, включение участников тренинга в групповой процесс, создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, снятие напряжения, самопрезентация.



### 3. Упражнение «Мои ожидания».

Цель: выяснение ожиданий участников тренинга, их опасений и интересующих вопросов.

### 4. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

### Занятие 2 «Знакомьтесь, агрессия».

Цель: психологическое просвещение подростков на тему агрессивного поведения.

#### Задачи:

1. Познакомить младших подростков с понятиями «агрессия» и «жестокость».
2. Рассмотреть виды агрессии.
3. Выяснить причины и последствия агрессии и жестокости.
4. Познакомить со способами предупреждения конфликтов.
5. Развить коммуникативные навыки подростков.

#### Содержание занятия:

##### 1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

##### 2. Работа в группах «Ассоциативный ряд».

Цель: знакомство с понятиями «агрессия» и «жестокость», установление ассоциаций, связанных с данными определениями.

##### 3. Работа в группах «Причины агрессии».

Цель: установление причин и последствий агрессии и жестокости.

##### 4. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

### Занятие 3 «Тропа доверия».

Цель: установление доверительных внутригрупповых отношений.

Задачи:

1. Оказать помощь в сплочении коллектива.
2. Способствовать развитию коммуникативных навыков участников тренинга.
3. Способствовать развитию доверительных отношений между участниками группы.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Посиделки».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива.

3. Упражнение «Номерки».

Цель: развитие навыков невербального общения.

4. Упражнение «Испорченный телефон».

Цель: развитие навыков невербального общения.

5. Упражнение «Лабиринт».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

6. Упражнение «Веревочка».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

7. Упражнение «Коробки».

Цель: сплочение коллектива.

8. Упражнение «Зоопарк».

Цель: сплочение коллектива.

9. Упражнение «Тропинка и клоч».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

10. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Занятие 4 «Чувства».

Цель: повышение рефлексивности подростков.

Задачи:

1. Способствовать формированию позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.
2. Показать подросткам необходимость в осознании и принятии собственных негативных эмоций.
3. Помощь в осознании подростками неконструктивных способов выражения агрессии.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Выгодный обмен».

Цель: разминка, формирование позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.

3. Упражнение «Я злюсь, когда...».

Цель: осознание младшими подростками своей агрессивности, снижение эмоционального напряжения.

4. Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным».

Цель: осознание младшими подростками своей агрессивности и не конструктивности поведения.

5. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Занятие 5 «Агрессия в моей жизни».

Цель: осознание подростками своей агрессивности.

Задачи:

1. Оказать помощь младшим подросткам в изучении ими мотивов собственного агрессивного поведения.
2. Научить младших подростков выражать свои негативные эмоции.
3. Оказать помощь младшим подросткам в осознании ими неконструктивных способов выражения агрессии.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Чудо-ладошка».

Цель: разминка, способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, формирование позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.

3. Упражнение «Почему я злюсь».

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций.

4. Упражнения «Письма гнева».

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций, осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

5. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Занятие 6 «Агрессия может быть конструктивной».

Цель: обучение младших подростков конструктивным способам поведения в проблемных ситуациях.

Задачи:

1. Проиграть ситуации, провоцирующие проявление агрессивного поведения.
2. Помочь подросткам отреагировать накопившиеся отрицательные эмоции.
3. Обучить конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Разминка с мячом».

Цель: способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, настрой группы на предстоящую работу.

3. Упражнение «Ситуации».

Цель: проигрывание ситуаций, провоцирующих проявление агрессивного поведения.

4. Ролевая игра.

Цель: обучение младших подростков конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

5. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Занятие 7 «Контроль эмоций».

Цель: формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы.

Задачи:

1. Развивать навыки контроля эмоций.

2. Развивать навыки контроля негативного поведения.
3. Развитие отражения своих чувств и эмоций в позитивной форме.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Волшебные заросли».

Цель: разминка, обучение младших подростков умению контролировать свои эмоции, речь и негативные импульсы.

3. Упражнение «Лепим гнев».

Цель: обучение младших подростков умению направлять энергию в определенный вид деятельности.

4. Упражнение «Возьми себя в руки».

Цель: обучение умению сдерживать себя.

5. Упражнение «Сдержи себя».

Цель: обучение умению контролировать своих эмоции.

6. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Занятие 8 «Эмпатия».

Цель: развитие эмпатии младших подростков.

Задачи:

1. Оказать помощь младшим подросткам в расширении знаний о способах взаимопонимания.

2. Способствовать развитию умения распознавать эмоции.

3. Сформировать значимость понимания эмоций других людей.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Передача чувства по кругу».

Цель: разминка, способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, настрой группы на предстоящую работу, развитие взаимопонимания.

3. Упражнение «Создание предложений».

Цель: развитие навыков эмпатии.

4. Упражнение «Пиктограммы».

Цель: приобретение опыта в распознавании эмоций.

5. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Занятие 9 «Неагрессивный мир».

Цель: закрепление конструктивных способов поведения в проблемных ситуациях.

Задачи:

1. Обучить младших подростков выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

2. Научить младших подростков выбирать наиболее приемлемые способы разрядки гнева и агрессивности.

3. Научить младших подростков конструктивно выражать свои негативные эмоции.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Мусорная корзина».

Цель: разминка, избавление участников от негативных эмоций, настрой группы на предстоящую работу.

3. Упражнение «Эффективное взаимодействие».

Цель: обучение умению выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

4. Упражнение «Что делать с агрессией и гневом».

Цель: обучение конструктивным способам выражения гнева и агрессии.

5. Упражнение «Выставка».

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, отреагирование негативных эмоций.

6. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Занятие 10 «Завершение».

Цель: закрепление у младших подростков положительной модели поведения.

Задачи:

1. Выявить динамику изменения поведения младших подростков.
2. Способствовать формированию образа «идеального-Я».
3. Способствовать развитию позитивной самооценки.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

2. Упражнение «Зеркало».

Цель: разминка, настрой группы на предстоящую работу.

3. Упражнение «Чего я достиг».

Цель: выявление динамики изменения поведения младших подростков.

4. Упражнение «Я такой, какой я есть, я такой – каким бы я хотел быть».



Цель: способствование формированию образа «идеального-Я».

5. Упражнение «Копилка хороших поступков».

Цель: обучение младших подростков умению фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за время работы с психологом вместо того, чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

6. Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Таким образом, реализация программы психолого-педагогической коррекции будет способствовать снижению уровня агрессивного поведения младших подростков, посредством: обучения младших подростков умению осознавать и регулировать свое эмоциональное состояние; повышения у младших подростков уровня уверенности в себе за счет развития толерантности и способности к эмпатии; развития навыков коммуникации и эффективного взаимодействия; формирования умения конструктивно разрешать межличностные конфликты.

### 3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения младших подростков

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков нами была проведена повторная диагностика, с целью подтверждения или опровержения гипотезы исследования. Гипотеза исследования: уровень агрессивного поведения младших подростков, возможно изменится в сторону снижения, если составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Повторная диагностика проводилась по тем же методикам, что и первичная: диагностика состояния агрессии (опросник А. Басса-А. Дарки);

тест агрессивности (Л.Г. Почебут); методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).

Для того, чтобы узнать, являлась ли наша программа коррекции эффективной, мы сравнили показатели, полученные на констатирующем этапе эксперимента с показателями формирующего эксперимента. Сравним результаты, полученные при проведении методики «Опросник уровня агрессивности А. Басса-А. Дарки». Они представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.1.

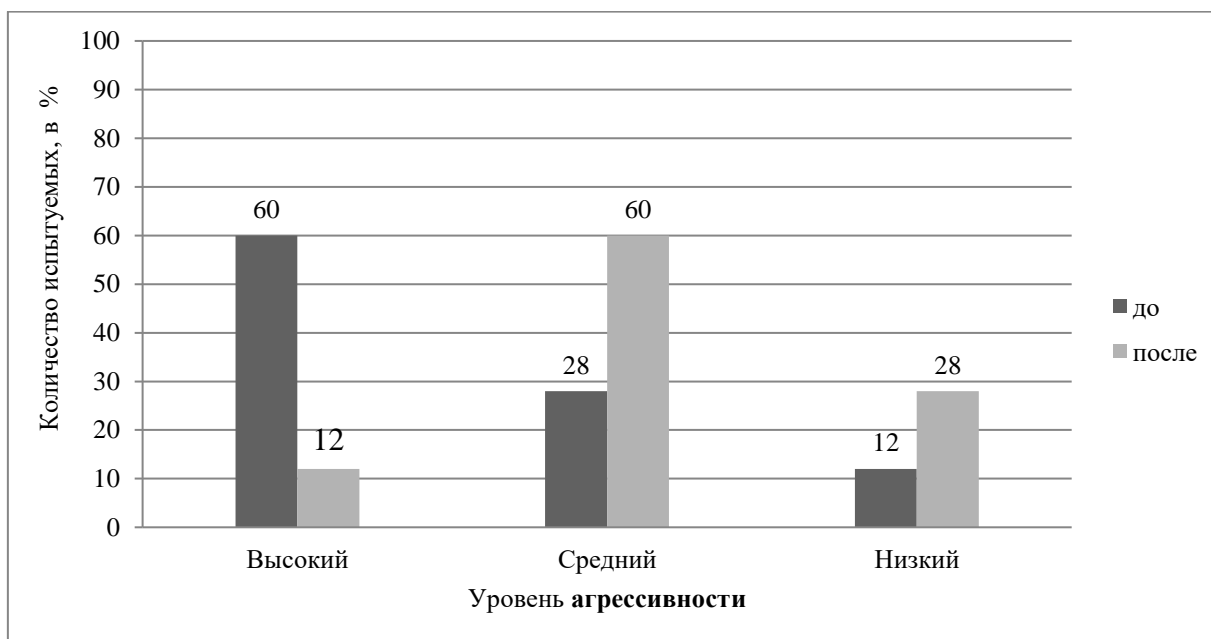


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня агрессивности младших подростков по методике «Опросник уровня агрессивности» А. Басса-А. Дарки до и после реализации программы коррекции

Повторная диагностика по методике «Опросник уровня агрессивности» А. Басса-А. Дарки показала, что количество испытуемых со средним уровнем агрессивности выросло с 28 % (7 человек) до 60 % (15 человек), что говорит о том, что большинство учащихся находятся в пределах нормального уровня.

Количество испытуемых с высоким уровнем агрессивности снизилось с 60 % (15 человек) до 12 % (3 человека). Это может свидетельствовать о том, что среди испытуемых не было значительного

числа детей с сильно выраженной агрессией, что облегчает решение проблемы в целом.

Количество испытуемых с низким уровнем агрессивности выросло с 12 % (3 человека) до 28 % (7 человек). Число учащихся с низким уровнем агрессивности увеличилось, что подтверждает, что коррекционная работа эффективна, и результат может быть устойчивым, если будет продолжена поддержка и развитие навыков самоконтроля.

Приведем результаты распределения уровней агрессивности среди испытуемых по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут. Они представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.2.

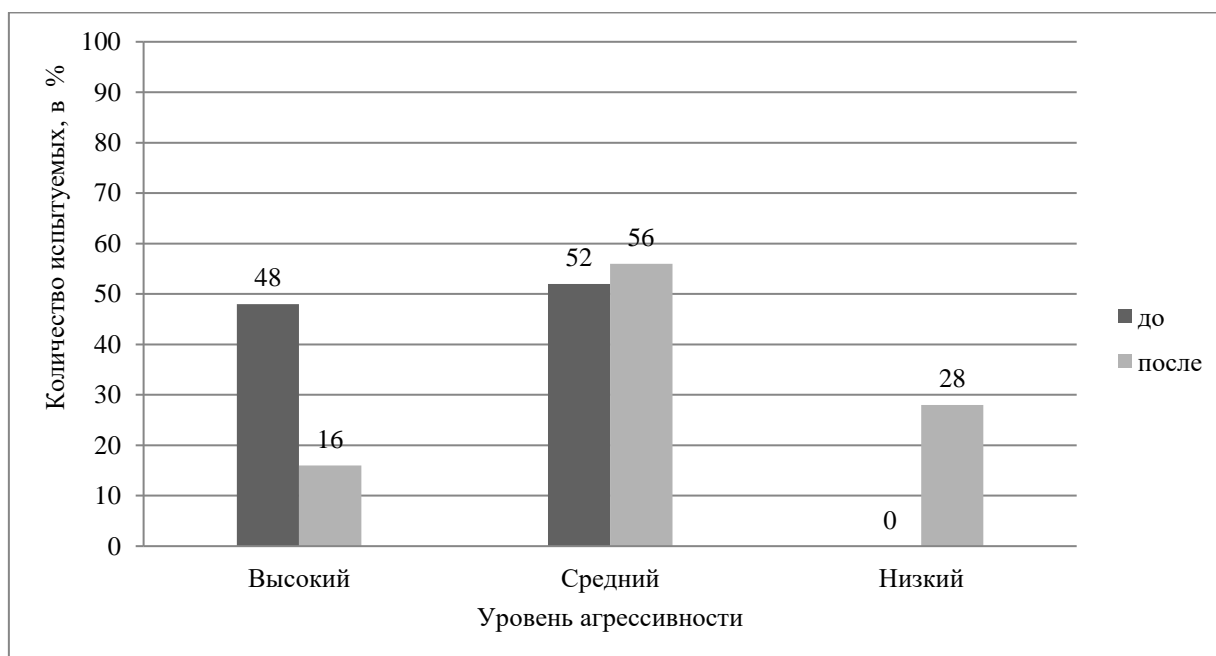


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня агрессивности младших подростков по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут до и после реализации программы коррекции

Результаты повторного исследования по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут показали, что количество испытуемых с высоким уровнем снизилось с 48 % (12 человек) до 16 % (4 человека). Это говорит о том, что коррекционная программа была эффективна в снижении экстремальных проявлений агрессии. Большинство испытуемых с высоким уровнем агрессивности, вероятно, улучшили контроль над своим поведением, что является значительным достижением программы.

Количество испытуемых, характеризующихся средним уровнем агрессивности, выросло с 52 % (13 человек) до 56 % (14 человек), этот показатель говорит о том, что значительная часть испытуемых осталась в пределах среднего уровня. Это может свидетельствовать о том, что программа не оказала такого же сильного влияния на эту группу, как на тех, кто имел высокий уровень агрессивности. Возможно, требуется дальнейшая работа для более глубокого снижения агрессивности среди этой категории детей.

Количество испытуемых с низким уровнем агрессивности выросло с 0 % (0 человек) до 28 % (7 человек). Это указывает на то, что часть учеников, которые до программы коррекции могли демонстрировать либо средний, либо высокий уровень агрессивности, теперь проявляют значительно более низкий уровень агрессии. Это свидетельствует о положительном эффекте программы, направленной на развитие самоконтроля и снижение агрессивных импульсов у детей.

В целом, эти результаты демонстрируют, что программа коррекции агрессивности была успешной, особенно в части снижения высоких уровней агрессивности и формирования более спокойного поведения у части учеников. Однако, для дальнейших улучшений, важно продолжать работу с детьми, чьи уровни агрессивности остаются на среднем уровне, и углубить подходы для того, чтобы ещё больше детей могли продемонстрировать низкий уровень агрессивности.

Рассмотрим сравнительный анализ результатов, полученных с помощью методики «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку) и в Приложении 4, таблица 4.3.

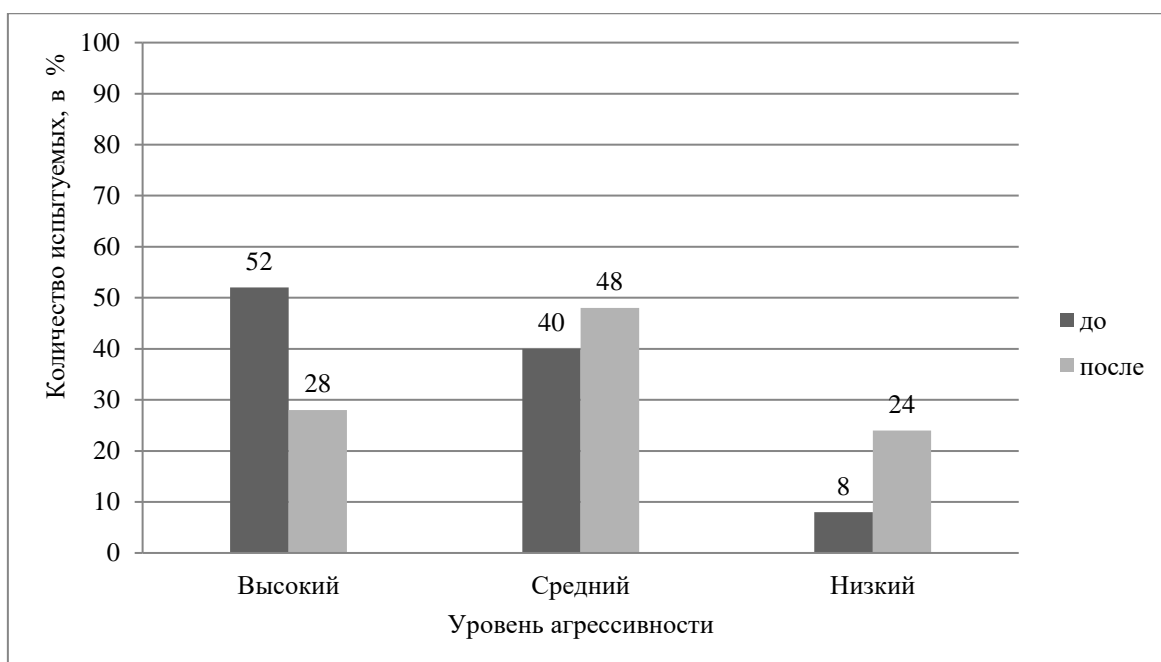


Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня агрессивности младших подростков по методике «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку) до и после реализации программы коррекции

Из результатов проведенного мониторинга очевидно, что реализация коррекционных мероприятий положительно повлияла на снижение агрессии среди младших подростков. Доля учащихся с выраженной агрессивностью уменьшилась с 52 % (13 человек) до 28 % (7 человек), что указывает на успешное освоение подростками навыков эффективного управления своими эмоциональными состояниями. Вероятно, они приобрели умения саморегуляции, научились контролировать агрессивные порывы и разработали альтернативные, более продуктивные методы коммуникации своих эмоций и размышлений.

Численность участников исследования, относимых к категории со средним уровнем характеристик, возросла с 40 % (10 человек), до 48 % (12 человек), что свидетельствует о их повышенной предрасположенности к мирному урегулированию разногласий. В рамках данной группы подростки имели возможность развить коммуникативные умения, в числе которых активное внимание к собеседнику, навыки ведения переговоров и

нахождения взаимоприемлемых решений, что, в свою очередь, привело к уменьшению проявлений агрессии.

Количество подростков младшего возраста с низким уровнем эмоционального самоконтроля увеличилось с 8 % (2 человека) до 24 % (6 человек), что указывает на улучшение их способности к осознанию собственных эмоций и регулированию поведения. Это может свидетельствовать о том, что они стали более чувствительны к личным эмоциональным процессам и освоили методы предотвращения неадекватных реакций, такие как техники релаксации, медитативные практики или другие способы эмоциональной саморегуляции.

В целом, снижение уровня агрессивности у большинства подростков указывает на улучшение их социальной адаптации. Теперь они могут легче находить общий язык с окружающими, быть менее склонными к агрессивным поступкам и более эффективно взаимодействовать с другими людьми в учебной и социальной среде.

Таким образом, можно сделать вывод, что у испытуемых наблюдается изменение уровня агрессивного поведения после проведения психолого-педагогической программы коррекции. Анализ результатов повторного исследования показывает, что у младших подростков преобладают показатели со средними значениями агрессивности, значительно уменьшились показатели высокого уровня агрессивности и повысились показатели низкого уровня агрессивности. После проведенной коррекционной программы дети стали более открытыми, сдержанными, терпеливыми. Это может свидетельствовать о том, что младшие подростки обучились самоконтролю, а также умению выходить из конфликта конструктивным способом.

Для проверки нашей гипотезы мы использовали Т-критерий Вилкоксона, так как именно этот критерий позволяет установить направленность и выраженность изменений показателей, полученных при

измерении в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

С целью проверки гипотезы исследования, пользуясь Т-критерием Вилкоксона, мы изучили, является ли сдвиг показателей агрессивного поведения младших подростков после применения программы коррекции более интенсивным, чем до коррекции, используя результаты проведенных нами методик. Расчет Т-критерия Вилкоксона был выполнен следующим образом [58, с. 94].

Были сопоставлены данные диагностики уровня агрессивности младших подростков по методике «Опросник уровня агрессивности» А. Басса-А. Дарки до и после проведения программы, которые представлены в таблице 4.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в сторону снижения показателей уровня агрессивности младших подростков не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших подростков.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня агрессивности младших подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших подростков.

$$T_3 = 0$$

Определяем критические значения T, при n = 25

$$T_{кр} = 76 \quad (p \leq 0,01),$$

$$T_{кр} = 100 \quad (p \leq 0,05)$$

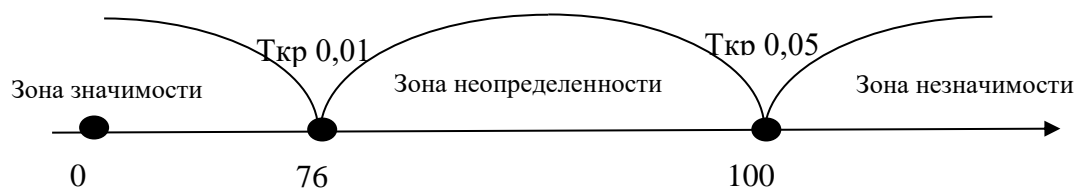


Рисунок 9 – Ось значимости для данных уровня агрессивности младших подростков по методике «Опросник уровня агрессивности» А. Басса-А. Дарки

$T_{эмп} < T_{0,01}$  – снижение уровня агрессивности, принимаем  $H_1$ , интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня агрессивности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности.

Также были сопоставлены данные диагностики уровня агрессивности у подростков по методике «Тест агрессивности» (Л. Г. Почебут) до и после проведения программы, которые представлены в таблице 4.5 Приложения 4.

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону снижения показателей уровня агрессивности младших подростков не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших подростков.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня агрессивности младших подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших подростков.

$$T_3 = 34$$

Определяем критические значения  $T$ , при  $n = 25$

$$T_{кр} = 76 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 100 \quad (p \leq 0,05)$$

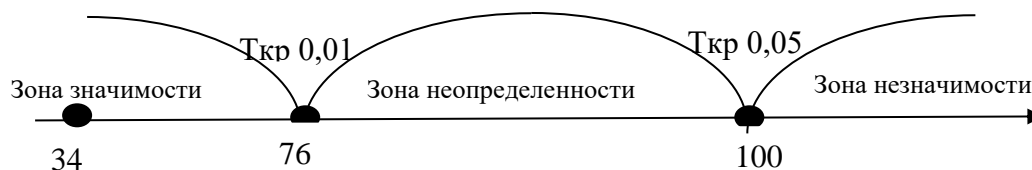


Рисунок 10 – Ось значимости для данных уровня агрессивности младших подростков по методике «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебут)

$T_{эмп} < T_{0,01}$  – снижение уровня агрессивности, принимаем  $H_1$ , интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивности младших подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших подростков.



Также были сопоставлены данные диагностики уровня агрессивности младших подростков по методике «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку) до и после проведения программы, которые представлены в таблице 4.6 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону снижения показателей уровня агрессивности младших подростков не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших подростков.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня агрессивности младших подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших подростков.

$$T_3 = 52$$

Определяем критические значения  $T$ , при  $n = 25$

$$T_{кр} = 76 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 100 \quad (p \leq 0,05)$$

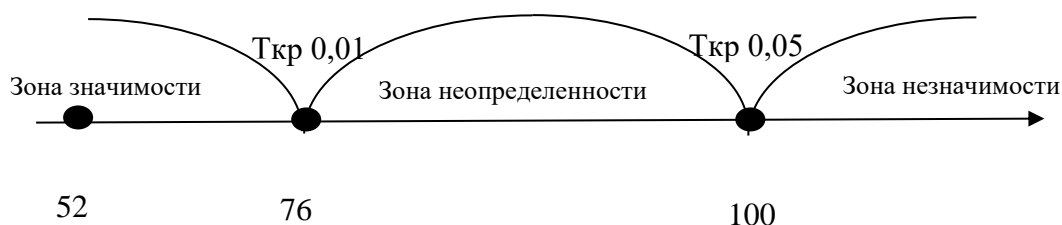


Рисунок 11 – Ось значимости для данных уровня агрессивности младших подростков по методике «Самооценки психических состояний» (по Г. Айзенку)

$T_{эмп} < T_{0,01}$  – снижение уровня агрессивности младших подростков, принимаем  $H_1$ , интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивности младших подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня агрессивности младших подростков.

Проанализировав результаты, полученные при помощи  $T$ -критерия Вилкоксона, мы можем заключить следующее, программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков

показала свою эффективность. Соответственно, данная программа способствует снижению агрессивного поведения младших подростков.

Таким образом, проведенный анализ результатов повторной диагностики агрессивного поведения младших подростков после реализации психолого-педагогической программы коррекции показал положительные изменения в уровне агрессии. Уменьшилось количество подростков с высоким уровнем агрессивности и возросло число подростков с низким и средним уровнями, что свидетельствует об эффективности применённой коррекционной работы. Статистическая проверка с использованием Т-критерия Вилкоксона подтвердила достоверность выявленных изменений и позволила сделать вывод о значительном снижении агрессивных проявлений у испытуемых.

Полученные данные подтверждают гипотезу исследования: уровень агрессивного поведения младших подростков может быть снижен при условии разработки и реализации специально направленной психолого-педагогической программы. Решение поставленных задач позволило не только оценить эффективность программы, но и обосновать возможность её практического применения в работе с подростками, испытывающими трудности в сфере саморегуляции и социального взаимодействия.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации по коррекции агрессивного поведения младших подростков для педагогов и родителей

Ключевым аспектом успешной социализации и профилактики развития агрессивных проявлений является стимулирование стремления к эмоциональной связанности, через которое дети учатся стремиться к получению интереса, внимания и одобрения со стороны окружающих, в особенности от своих родителей [10, с. 130].

Привязанность может служить формой вторичного подкрепления, способствующей адаптации детей к социальным нормам и ограничениям.

Необходимо подчеркнуть, что критическим фактором для развития агрессивных поведенческих тенденций является не только процесс социального обучения, но и фрустрация, вызванная отсутствием родительской любви и систематическим применением наказаний со стороны одного или обоих родителей [66, с. 9].

Игнорирование проявлений агрессии как метод снижения агрессивности вызывает опасения. Это связано с тем, что проигнорированные проявления агрессии у детей могут не получить обратной связи только в рамках семьи, поскольку их социальный круг ограничен. Однако, в случае подростков, это уже не так, поскольку их социальная среда расширяется за пределы семьи, и подтверждение их поведения может найти отклик среди сверстников, особенно если оно направлено против восприятия "несправедливости" со стороны родителей. Кроме того, из-за специфики подросткового возраста, когда активно испытываются социальные границы, отсутствие реакции на агрессивное поведение от взрослых может само по себе стать формой одобрения агрессии [42, с. 186].

Применение активного наказания оценивается как метод сдерживания и корректировки агрессии. Впрочем, агрессивные проявления, подавленные так, не всегда полностью исчезают и могут всплыть в условиях ослабленного страха перед наказанием. Учитывая, что развитие личности ребенка происходит через его активность, а подростки стремятся к самоутверждению и поиску собственного места в обществе взрослых, важно вовлечь их в такую деятельность, которая принадлежит к сфере интересов взрослого населения, но также способствует самореализации и социальному признанию подростка на равных с взрослыми [50, с. 87].

Родители имеют возможность освоить методы регулирования агрессивного поведения своих детей, в чем им поможет:

– важно внимательно наблюдать за детскими играми, поскольку через них проявляются их стремления, мечты и опасения, ведите диалоги о том, кого они желают имитировать, какие черты личности их привлекают и какие вызывают отторжение;

– будьте осознанным примером для вашего ребенка. Если ваш малыш осуждает окружающих, присваивая им этикетки, скорее всего, это отражение ваших собственных высказываний. Важно проявлять готовность активно прислушиваться к ребенку, особенно когда он желает поделиться своими снами. Сновидения могут отражать потребности ребенка, на которые не обращено внимание в бодрствующем состоянии, особо это касается повторяющихся мотивов. Важно стимулировать ребенка делиться своими переживаниями, тревогами; научите его выражать свои эмоции, предпочтения и неприязнь открыто и честно [54, с. 73].

Рекомендации педагогам по работе с агрессивным ребенком:

1. Включить в социально одобряемую деятельность – трудовую, спортивную, художественную, организаторскую и т.д.

2. Привлекать к повседневному постоянному труду по самообслуживанию [65, с. 82].

3. Использовать занимательные формы деятельности, «секретную» работу, элементы игры.

4. Работать в группах со сменным составом участников, со сменой ролей.

5. Использовать поощрения – материальные и моральные – с целью формирования нравственной зрелости и положительного отношения к делу, себе, другим людям [70, с. 128].

6. Система жетонного поощрения за строго оговоренное поведение, с правом на привилегии. Наказаниями можно многое разрушить, но ничего не создать, подкрепление изменяет поведение ребёнка.

7. Обучать приемлемым способам выражения гнева, умению владеть собой.

8. Использовать метод неприятных последствий (что будет, если ты и дальше будешь так агрессивен) [67, с. 140].

9. Вместо конкуренции развивать навыки сотрудничества, готовность идти друг другу навстречу, умение просить помощи и помогать другим, быть терпимым к недостаткам других, считаться с интересами других [62].

10. Обучать сдерживанию агрессии, самоконтролю, снятию мышечного напряжения.

11. Выявлять конфликтогены (слова, поступки, жесты, интонации), которые пробуждают агрессию у ребёнка, тренировать изменения его поведения в трудных ситуациях [41, с. 96].

12. Обучать ненасильственному разрешению конфликтов.

Примеры упражнений по коррекции подростковой агрессивности.

Это упражнение, под названием «Моя реакция на агрессию», проводится образователем с целью стимулирования участников к самоанализу своих автоматических ответных действий на агрессивные действия. Учащиеся задействованы в процессе визуализации и рефлексии собственных реакций, изображая их через рисунок. В ходе интерактивной беседы, ведущий выявляет склонности к конструктивному или деструктивному поведению среди участников. Особое внимание уделяется анализу проблематики конструктивного реагирования на агрессивные действия. Как выясняется в ходе обсуждения, ключевой сложностью является контроль над собственными импульсами. Предлагаются разнообразные подходы и техники для развития этого навыка, такие как методика отсчета до десяти или концентрация внимания на мелких деталях во внешности оппонента, помогающие обрести самообладание в конфликтных ситуациях [35, с. 6].

В рамках учебной активности «Работа в тетради», студенты под руководством образовательного специалиста задействуют аналитический подход для разграничения и документирования в тетрадях стратегий, отражающих конструктивные и деструктивные методы реагирования на агрессивные действия. Это упражнение нацелено на осознание значимости психологической устойчивости и самоконтроля как ключевых атрибутов эффективного поведенческого ответа. Конструктивным считается ответ, предполагающий решение конфликта через диалог, выражение несогласия аргументированно, привлечение сторонней помощи при необходимости. В то время как деструктивный ответ включает агрессивную реакцию, повышение голоса, перекалывание ответственности и доминирование над другими [53, с. 407].

В рамках упражнения «Отбросить старое, чтобы измениться», наставник делится с учащимися мыслью о том, что процесс саморазвития и приобретения новых личностных атрибутов начинается с освобождения от устаревших привычек или черт. Преподаватель стимулирует подростков к размышлениям на тему, какие именно аспекты своего поведения или характера они желают модифицировать или полностью исключить. Далее, ученики фиксируют эти атрибуты на бумаге, обрамляя их изображением вместительного саквояжа или багажа с надёжным замком, символизирующего удержание устаревших черт под замком. Дополнительно, возле этого может быть нарисован образ зверя, который символически охраняет от возвращения нежелательных качеств в личностный арсенал [60, с. 186].

Техника «Письма раздражения», рекомендуемая для детей старше 9 лет

«Рассмотри, пожалуйста, личность, вызывающую у тебя гнев и категоричное отторжение, вместе с моментами, связанными с этим человеком, где проявлялись твои отрицательные эмоции с наибольшей интенсивностью и резкостью».

Сформулируй, пожалуйста, сообщение для этого индивида. Изложи откровенно и с открытым сердцем свои эмоции и желания, которые ты аспирируешь реализовать.

Критично, что ребенок способен полноценно выразить свои эмоции, избавляясь от их влияния, при этом ребенок должен быть уверен в конфиденциальности процесса, зная, что его письмо останется строго между ним и бумагой.

3. «Ты написал письмо. Скажи, что тебе хочется сделать с ним?»

4. Рефлексия:

- Тебе трудно было писать письмо?
- Всё ли ты высказал или осталось что-то не высказанным?
- Изменилось ли твоё состояние после написания письма?

У младшего школьника возрастает самостоятельность, значительно более многообразными и содержательными становятся его отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется и качественно изменяется сфера его деятельности, развивается ответственное отношение к себе и другим людям. Все это создает предпосылки для ведения целенаправленной работы по коррекции агрессивного поведения учащихся четвертых классов [36].

Для получения устойчивого результата психо-коррекционной работы по снижению агрессии необходимо, чтобы коррекционная помощь была оказана своевременно и носила не эпизодический, а системный, комплексный характер. В процессе коррекционных занятий родителям, педагогу, психологу необходимо создавать условия для эмоциональных переживаний, приобретения уверенности в себе, снимать тревогу и напряжение. Тренинг должен решать задачи в комплексе с учётом целостного развития и коррекции личности младшего школьника [61, с. 38].

Таким образом, нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции агрессивного

поведения младших подростков. Рекомендации состоят из упражнений на расслабление, дыхание, снижение уровня стресса.

### Выводы по третьей главе

В ходе констатирующего этапа эксперимента были выявлены младшие подростки, демонстрирующие средний и высокий уровень агрессивного поведения, что позволило определить необходимость в проведении психолого-педагогической коррекционной работы. С этой целью была разработана и реализована специализированная программа, направленная на коррекцию и профилактику агрессивного поведения в указанной возрастной группе. Все подростки, участвовавшие в исследовании, были включены в данную программу.

По завершении реализации коррекционной программы был проведен формирующий эксперимент, задачей которого стало эмпирическое подтверждение или опровержение выдвинутой гипотезы исследования. Анализ уровня агрессивности подростков осуществлялся при помощи нескольких методик. Так, по результатам методики «Опросник уровня агрессивности» (авторы А. Басс и А. Дарки), выяснилось следующее распределение: высокий уровень агрессии выявлен у 12 % подростков (3°человека), средний – у 60 % (15 человек), а низкий – у 28 % (7°человек). По данным методики Л.Г. Почебут, направленной на диагностику уровня агрессивности, получены следующие показатели: 16 % подростков (4 человека) продемонстрировали высокий уровень, 56 % (14°человек) – средний, и 28 % (7 человек) – низкий уровень агрессии.

Анализируя данные, полученные при помощи методики самооценки психических состояний по Г. Айзенку, можно отметить: высокий уровень агрессии зафиксирован у 28 % (7 человек), средний – у 48 % (12 человек), низкий – у 34 % (6 человек).



С целью определения статистической значимости изменений в уровнях агрессивного поведения после применения коррекционной программы был применён Т-критерий Вилкоксона. Сравнительный анализ результатов трёх диагностических методик позволил установить наличие позитивной динамики – снижение показателей агрессивности у подростков. Это подтвердило выдвинутую в исследовании гипотезу: агрессивное поведение младших подростков может быть скорректировано с помощью целенаправленной психолого-педагогической программы.

Следовательно, проведение систематической работы по коррекции агрессивного поведения у младших подростков имеет важнейшее значение. Конструктивное взаимодействие педагогов и родителей, опирающееся на научно обоснованные рекомендации, способствует формированию у подростков более спокойного, уравновешенного поведения. Для достижения положительных результатов необходимо проявлять терпение, уважение к личности ребёнка, эмоциональную поддержку, доброжелательность и признание его прав и индивидуальности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе анализа психолого-педагогических источников нами было установлено, что тема агрессии и агрессивного поведения является одной из наиболее значимых и актуальных на сегодняшний день. Вопросы, связанные с агрессией, изучались как зарубежными исследователями (З. Фрейд, А. Адлер, Э. Фромм, К. Лоренц, Дж. Доллард и другие), так и отечественными специалистами, такими как Н.Д. Левитов, Е.П. Ильин и др.

В ходе изучения различных определений ключевых понятий мы опирались на трактовку В.С. Юрчука, который определяет агрессивное поведение как действия, причиняющие вред окружающим людям или живым существам, вызывая у них чувства страха, внутреннего напряжения, беспокойства и депрессивных состояний. При этом он подчёркивает, что агрессивное поведение не является постоянной чертой личности и может варьироваться в зависимости от ситуации.

Определённые черты, присущие младшим подросткам – такие как повышенная эмоциональная возбудимость, длительность переживаний, склонность к тревожности и страхам, внутренняя противоречивость чувств, сильная привязанность к группе сверстников – могут способствовать проявлению агрессии. Помимо личностных факторов, на уровень агрессивного поведения влияют: особенности характера, пол, уровень самооценки, стиль семейного воспитания, характер взаимоотношений в коллективе и условия социального развития подростка.

Проведенный анализ научных и методических источников позволил нам разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков. Эта модель включает четыре взаимосвязанных компонента: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический блоки. При создании модели

учитывались ключевые принципы организации коррекционной работы с детьми и были определены критерии, позволяющие оценить результативность реализуемой программы.

На основании изученной литературы были сформулированы этапы проведения исследования, а также подобраны соответствующие методы и диагностические инструменты. Само исследование проводилось в три последовательных этапа: подготовительный (поисково-аналитический), основной (опытно-экспериментальный) и заключительный (обобщающий и контрольный). Для оценки уровня агрессии у подростков использовались следующие методики: «Опросник уровня агрессивности» А. Басса и А. Дарки, тест Л.Г. Почебут на выявление агрессивности, а также методика Г. Айзенка по самооценке психических состояний. Все эти инструменты являются валидными, стандартизированными и демонстрируют высокую надёжность.

По результатам применения опросника А. Басса-А. Дарки установлено, что у 60 % подростков (15 человек) наблюдается высокий уровень агрессии, у 28 % (7 подростков) – средний, и лишь у 12 % (3 человека) – низкий.

Результаты диагностики по тесту Л.Г. Почебут показали: у 48 % испытуемых (12 человек) уровень агрессии высокий, у 52 % (13 человек) – средний. Подростков с низким уровнем агрессивности выявлено не было.

По методике самооценки психических состояний по Г. Айзенку получены следующие данные: высокий уровень агрессии зарегистрирован у 52 % подростков (13 человек), средний – у 40 % (10 человек), и только 8 % (2 человека) показали низкий уровень.

На основе этих результатов всем участникам эксперимента было рекомендовано пройти курс психолого-педагогической коррекции. Подросткам с выраженными признаками агрессии – с целью ее снижения, а тем, у кого наблюдаются средние или низкие уровни – с целью

профилактики и предупреждения возможного роста агрессивных проявлений.

В ходе констатирующего этапа эксперимента были выявлены младшие подростки, демонстрирующие средний и высокий уровень агрессивного поведения, что позволило определить необходимость в проведении психолого-педагогической коррекционной работы. С этой целью была разработана и реализована специализированная программа, направленная на коррекцию и профилактику агрессивного поведения в указанной возрастной группе. Все подростки, участвовавшие в исследовании, были включены в данную программу.

По завершении реализации коррекционной программы был проведен формирующий эксперимент, задачей которого стало эмпирическое подтверждение или опровержение выдвинутой гипотезы исследования. Анализ уровня агрессивности подростков осуществлялся при помощи нескольких методик. Так, по результатам методики «Опросник уровня агрессивности» (авторы А. Басс и А. Дарки), выяснилось следующее распределение: высокий уровень агрессии выявлен у 12 % подростков (3°человека), средний – у 60 % (15 участников), а низкий – у 28 % (7°человек). По данным методики Л.Г. Почебут, направленной на диагностику уровня агрессивности, получены следующие показатели: 16 % подростков (4 человека) продемонстрировали высокий уровень, 56 % (14°человек) – средний, и 28 % (7 человек) – низкий уровень агрессии.

Анализируя данные, полученные при помощи методики самооценки психических состояний по Г. Айзенку, можно отметить: высокий уровень агрессии зафиксирован у 28 % (7 человек), средний – у 48 % (12 человек), низкий – у 34 % (6 человек).

С целью определения статистической значимости изменений в уровнях агрессивного поведения после применения коррекционной программы был применён Т-критерий Вилкоксона. Сравнительный анализ результатов трёх диагностических методик позволил установить наличие

позитивной динамики – снижение показателей агрессивности у подростков. Это подтвердило выдвинутую в исследовании гипотезу.

Следовательно, проведение систематической работы по коррекции агрессивного поведения у младших подростков имеет важнейшее значение. Конструктивное взаимодействие педагогов и родителей, опирающееся на научно обоснованные рекомендации, способствует формированию у подростков более спокойного, уравновешенного поведения. Для достижения положительных результатов необходимо проявлять терпение, уважение к личности ребёнка, эмоциональную поддержку, доброжелательность и признание его прав и индивидуальности.

Таким образом цели и задачи нашего исследования выполнены, а гипотеза исследования достигнута.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. и практикум для академического бакалавриата / Г. С. Абрамова. – изд. 2-е., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2016. – 811 с. – ISBN 978-5-534-04322-8.
2. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология : учеб. для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 708 с. – ISBN 978-5-534-00595-0.
3. Агрессивное поведение подростков в представлении педагогов : оценка факторов риска / А. А. Реан, И. А. Коновалов, Р. Г. Кузьмин, А. Л. Линьков // Национальный психологический журнал. – 2023. – Т. 18, № 4. – С. 25–37.
4. Агрессивное поведение подростков в представлении педагогов : типичные проявления (семантический анализ) / А. А. Реан, И. А. Коновалов, Р. Г. Кузьмин, А. Л. Линьков // Вестник Московского университета. Сер. 14 : Психология. – 2023. – Т. 46, № 4. – С. 131–156.
5. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учеб. пособие для академ. бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 282 с. – ISBN 978-5-534-07354-6.
6. Айсмонтас Б. Б. Общая психология. Тесты : учеб. пособие для ВУЗов / Б. Б. Айсмонтас. – Москва : Юрайт, 2022. – 201 с. – ISBN 978-5-534-14987-6.
7. Алмазов Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних : моногр. / Б. Н. Алмазов. – Москва : Юрайт, 2022. – 180 с. – ISBN 978-5-534-09759-7.
8. Андреева М. В. Особенности внутриличностных конфликтов у подростков с агрессивным поведением / М. В. Андреева, М. А. Юшкова // Заметки ученого. – 2023. – № 5-1. – С. 161–164.

9. Андрущенко Т. Ю. Возрастная психология и возрастные кризисы : кризис развития ребенка семи лет : учеб. пособие для вузов / Т. Ю. Андрущенко, Г. М. Шашлова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 103 с.

10. Анисимова Е. В. возможности игротерапии в вопросе коррекции агрессивного поведения младших подростков / Е. В. Анисимова // Студенческий проект года 2024 : сб. ст. Междунар. науч.-исслед. конкурса. – Петрозаводск, 2024. – С. 130–138.

11. Баранов А. А. Видеоигры с деструктивным содержанием и агрессивное поведение младших подростков / А. А. Баранов, А. Р. Кирпиков, Ю. А. Молостова // Семья и дети в современном мире : сб. мат-лов конф. – Кызыл, 2022. – С. 516–521.

12. Бардышевская М. К. Диагностика психического развития ребенка : практ. пособие / М. К. Бардышевская. – Москва : Юрайт, 2022. – 153 с. – ISBN 978-5-534-10411-0.

13. Беличева С. А. Социально-педагогическая диагностика и сопровождение социализации несовершеннолетних : учеб. пособие для сред. проф. образования / С. А. Беличева, А. Б. Белинская. – Москва : Юрайт, 2022. – 304 с. – ISBN 978-5-534-10433-2.

14. Бережковская Е. Л. Психология развития и возрастная психология : учеб. для вузов / Е. Л. Бережковская. – Москва : Юрайт, 2022. – 357 с. – ISBN 978-5-534-14308-9.

15. Бессонов Д. В. Особенности проявления агрессивного поведения у младших подростков / Д. В. Бессонов, М. В. Козуб // Гуманитарный научный вестник. – 2024. – № 10. – С. 65–69.

16. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 398 с. – ISBN 978-5-534-12292-3.

17. Бокова Е. Д. Профилактика агрессивного поведения младших подростков средствами арт-педагогики в условиях учреждения

дополнительного образования детей / Е. Д. Бокова // Наука и образование : Мат-лы XXVI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. студ., аспирантов и молодых ученых. В 3-х т. – Томск, 2024. – С. 114–117.

18. Бороздина А. В. Теоретический анализ девиантного модуса поведения у младших подростков с проявлениями дефицита внимания и гиперактивности / А. В. Бороздина // Психология здоровья в образовательном процессе : мат-лы регион. науч.-практ. конф. – Курск, 2021. – С. 141–144.

19. Воинов В. Б. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учеб. пособие / В. Б. Воинов, О. В. Тулякова. – Пермь : ПОНИЦАА, 2020. – 140 с. – ISBN 978-5-534-07953-1.

20. Волкова Е. Н. Возможности метода фокус-групп для профилактики агрессивного поведения подростков в образовательной среде / Е. Н. Волкова, Ж. Г. Кулькова // Герценовские чтения : психологические исследования в образовании. – 2021. – № 4. – С. 723–730.

21. 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. – № 4. – С. 715–722.

22. Гаранина Ж. Г. Психологические особенности агрессивности подростков различного возраста / Ж. Г. Гаранина, А. В. Тимофеева // Заметки ученого. – 2020. – № 9. – С. 139–142.

23. Гололобова Е. А. Проблема профилактики агрессивности у детей младшего школьного возраста / Е. А. Гололобова // Материалы Ивановских чтений. – 2022. – № 4(39). – С. 73–75.

24. Гонина О. О. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / О. О. Гонина. – Москва : КноРус, 2020. – 150 с. – ISBN 978-5-534-16367-4.



25. Гурьянова М. П. Актуальные проблемы профилактики агрессивного поведения в образовательной среде : на примере трех школ российской глубинки / М. П. Гурьянова, Е. И. Селиванова // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер. : Психология и педагогика. – 2021. – Т. 18, № 4. – С. 692–707.
26. Гурьянова Т. А. Психологическая служба в образовании : работа педагога-психолога с обучающимися / Т. А. Гурьянова. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2024. – 177 с. – ISBN 978-5-907487-64-2.
27. Данилова Е. М. Психологические аспекты гетероагрессии в подростковом возрасте (обзор данных литературы) / Е. М. Данилова, С. В. Титиевский // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2021. – № 1(53). – С. 76–87.
28. Долгова В. И. Формирование позитивной Я концепции старших школьников / В. И. Долгова // Вестник Орловского государственного университета. – 2018. – № 4 (24). – С. 84–88.
29. Доржиева Л. А. Психологическая профилактика агрессивного поведения младших подростков средствами комплексной арт-терапии / Л. А. Доржиева // Вестник науки. – 2022. – Т. 1, № 12(57). – С. 145–153.
30. Дятлов А. В. Методы математической статистики в социальных науках (описательная статистика) : учеб. / А. В. Дятлов, П. Н. Лукичев. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2020. – 182 с. – ISBN 978-5-534-08226-5.
31. Екжанова Е. А. Психолого-педагогическая коррекция поведения у детей и подростков / Е. А. Екжанова. – Москва : Парадигма, 2024. – 162 с. – ISBN 978-5-4214-0152-0.
32. Калацкая Н. Н. Стили и методы семейного воспитания и готовность молодежи к агрессии / Н. Н. Калацкая, Р. А. Валеева // Образование и саморазвитие. – 2021. – Т. 16, № 3. – С. 375–397.

33. Клемент Н. А. Диагностика эмоциональной сферы дезадаптированных младших подростков / Н. А. Клемент // Духовный мир мусульманских народов. Гуманистическое наследие просветителей в науке, культуре и образовании (XV Акмуллинские чтения) : мат-алы междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2020. – С. 308–312.

34. Корнеева М. С. Психолого-педагогические особенности младших подростков склонных к девиантному поведению / М. С. Корнеева // Трибуна ученого. – 2023. – № 6. – С. 203–206.

35. Костина Л. М. Связь ведущего элемента психологической безопасности личности (тревожности) первоклассника с показателями школьной адаптации / Л. М. Костина // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2016. – № 33. – С. 6–12.

36. Кудинова Е. В. Особенности семейного воспитания и девиантное поведение сверстников как факторы, влияющие на формирование асоциальных характеристик современных подростков / Е. В. Кудинова // StudNet. – 2021. – Т. 4, № 4. – С. 59–69.

37. Кулагина И. Ю. Возрастная психология / И. Ю. Кулагина. – Москва : Просвещение, 2016. – 132 с. – ISBN 978-5-534-00582-0.

38. Кулешова Е. Н. Психолого-педагогический аспект проблемы адаптации/дезадаптации первоклассников / Е. Н. Кулешова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2012. – № 1. – С. 83–99.

39. Куликова Н. Е. Агрессивное поведение младших подростков как психолого-педагогическая проблема / Н. Е. Куликова // Молодежь XXI века : образование, наука, инновации : мат-лы IX Всерос. студ. науч.-практ. конф. с междунар. участием. В 2-х ч. – Новосибирск, 2020. – С. 61–62.

40. Курылева Е. М. К вопросу о конструктивном выражении гнева у младших подростков / Е. М. Курылева // Вестник науки. – 2021. – Т. 4, № 9(42). – С. 18–25.

41. Лаврентьева Д. В. Влияние психологического тренинга на характер адаптации первоклассников / Д. В. Даврентьев // Актуальные

вопросы современной психологии и педагогики. – Москва. – 2014. – С. 96–98.

42. Луковенко Т. Г. Профилактика агрессивного поведения детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, посредством педагогических технологий / Т. Г. Луковенко // Казачество. – 2024. – № 81(8). – С. 186–201.

43. Манакова М. В. Особенности протекания межличностных конфликтов в подростковом возрасте / М. В. Манакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 84-1. – С. 186–189.

44. Мануйлова Л. М. Формирование социального статуса младших подростков в воспитательном процессе школы / Л. М. Мануйлова // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : мат-лы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Чебоксары, 2022. – С. 61–63.

45. Немов Р. С. Общая психология. В 3 т. Т.3. Свойства личности : учеб. и практикум для сред. проф. образования / Р. С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 395 с. – ISBN 978-5-534-18332-0.

46. Нестеренко А. В. Психолого-педагогическая коррекция отклоняющегося поведения младших подростков / А. В. Нестеренко // Трибуна ученого. – 2022. – № 2. – С. 319–324.

47. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учеб. / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2019. – 462 с. – ISBN 978-5-534-18497-6.

48. Орлова Д. В. Влияние стиля семейного воспитания на агрессивное поведение младших подростков / Д. В. Орлова // Личность в норме и патологии : мат-лы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2025. – С. 119–120.

49. Пальцева А. Н. Медиативные технологии в профилактике агрессивного поведения младших подростков / А. Н. Пальцева // Наука и образование : мат-лы XXV Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. студ., аспирантов и молодых ученых. – Томск, 2023. – С. 175–178.

50. Перевозкин С. Б. Методы математической статистики в научно-исследовательской работе психолога : учеб. пособие / С. Б. Перевозкин, Ю. М. Перевозкина. – Новосибирск : НИИХ, 2017. – 162 с. – ISBN 978-5-534-11587-1.

51. Погодаева М. А. Взаимосвязь тревожности с агрессией у младших подростков / М. А. Погодаева, А. И. Алонцева // Инновационные научные исследования. – 2022. – № 2-3(16). – С. 64–70.

52. Подольский А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учеб. пособие для сред. проф. образования / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 124 с. – ISBN 978-5-534-10922-1.

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

54. Покровская С. Е. Особенности буллинга в подростковом и юношеском возрасте / С. Е. Покровская, И. А. Чекановская // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2022. – № 3(86). – С. 73–77.

55. Польшеева В. О. Изучение агрессивного поведения школьников / В. О. Польшеева // Актуальные исследования. – 2024. – № 50-3(232). – С. 78–80.

56. Прахов Э. Р. Профилактика агрессивного поведения младших подростков в общеобразовательном учреждении / Э. Р. Прахов // Наука и инновации – современные концепции : сб. науч. ст. по итогам работы междунар. науч. форума. – Москва, 2024. – С. 28–32.

57. Реан А. А. Связь представлений педагогов о возрастных особенностях агрессии подростков со способами их реагирования на агрессивно-конфликтное поведение учащихся / А. А. Реан,

Е. С. Кошелева // Вестник Московского университета МВД России. – 2022. – № 6. – С. 312–319.

58. Румянцева Т. Г. Агрессия : проблемы и поиски в западной философии и науке. Минск : Университетское, 1991. – 156 с. – ISBN 5-7855-0556-8.

59. Семенченко Т. Е. Коррекция агрессивного поведения в раннем подростковом возрасте / Т. Е. Семенченко, Н. А. Шакина // Векторы образования: от традиций к инновациям : мат-лы XI Всерос. науч.-практ. конф. – Анапа, 2024. – С. 152–153.

60. Соколова А. А. Мотивация агрессивного поведения детей и подростков / А. А. Соколова // Образы будущего в профессиональной деятельности : мат-лы VII Междунар. науч.-практ. конф. студ., магистрантов, аспирантов, молодых ученых и специалистов. – Тверь, 2022. – С. 186–190.

61. Стасилович Н. О. Психологические детерминанты агрессивности у младших и старших подростков / Н. О. Стасилович // К вершинам науки : сб науч. ст. по результатам Всероссийского конкурса. – Елец, 2024. – С. 38–46.

62. Терещенко М. Н. Готовность ребенка к обучению в школе как психолого-педагогическая проблема / М. Н. Терещенко // Человек. Спорт. Медицина. – 2015. – № 9 (64). – С. 58–61.

63. Ткачук А. В. Психологические особенности проявлений девиантного поведения у подростков / А. В. Ткачук, С. В. Ковальчишина // Социальные и психологические ресурсы личности в ситуации жизненных кризисов : мат-лы междунар. науч.-практ. конф. – Симферополь, 2024. – С. 243–247.

64. Туркова Е. Н. Психологические особенности кризиса семи лет и подросткового возраста: проявления агрессии / Е. Н. Туркова, Н. Г. Абрамян // Молодежь и будущее : профессиональная и личностная

самореализация : мат-лы XI Междунар. науч.-практ. конф. – Владимир, 2022. – С. 118–123.

65. Унежева М. Т. Адаптация первоклассников к школьной жизни как педагогическая проблема / М. Т. Унежева, Ф. Б. Балкизова // Достижения вузовской науки. – 2016. – № 21. – С. 82–86.

66. Шалагинова, К. С. Психологические основы работы с агрессивными младшими школьниками : учеб.-метод. пособие / К. С. Шалагинова. Ч. 1. – 2-е изд., доп. и перер. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Русайнс», 2022. – 98 с. – ISBN 978-5-4365-9296-1.

67. Шевыртаева Т. А. Тревожность младшего школьника : ее причины и последствия / Т. А. Шевыртаева // Актуальные проблемы учебно-воспитательной деятельности учреждений образования. – 2018. – № 1. – С. 140–142.

68. Шемшурин А. А. Теоретико-методологические основы деятельности школьного педагога-психолога по профилактике агрессивного поведения обучающихся / А. А. Шемшурин // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 53. – С. 1650–1660.

69. Шихалева О. В. Психолого-педагогические условия профилактики агрессивного поведения младших подростков / О. В. Шихалева, А. В. Соколова // Стратегии развития дошкольного и начального образования в эпоху модернизации : мат-лы нац. (Всерос.) науч.-практ. конф. – Нижний Тагил, 2024. – С. 256–261.

70. Шумилова А. А. Взаимосвязь психологических и педагогических особенностей агрессивности в младшем школьном возрасте / А. А. Шумилова // Вопросы педагогики. – 2023. – № 4-2. – С. 128–132.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики исследования уровня агрессивного поведения младших подростков

Стимульный материал опросника А. Басса-А. Дарки

Инструкция.

Отвечайте «да» если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны.

Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим. да / нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю. да / нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь. да / нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню. да / нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено. да / нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной. да / нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать. да / нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести. да / нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека. да / нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами. да / нет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам. да / нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его. да / нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами. да / нет
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал. да / нет
15. Я часто бываю несогласен с людьми. да / нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь. да / нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему. да / нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями. да / нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется. да / нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор. да / нет
21. Меня немного огорчает моя судьба. да / нет

22. Я думаю, что многие люди не любят меня. да / нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной. да / нет
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины. да / нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку. да / нет
26. Я не способен на грубые шутки. да / нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются. да / нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались. да / нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится. да / нет
30. Довольно многие люди завидуют мне. да / нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня. да / нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей. да / нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу". да / нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости. да / нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь. да / нет
36. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
37. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
38. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
39. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
40. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
41. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
42. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
43. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
44. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
45. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
46. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
47. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
48. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
49. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
50. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
51. Неудачи огорчают меня.



52. Дерусь не реже и не чаще других.
53. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
54. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
55. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
56. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
57. Ругаюсь только от злости.
58. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
59. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
60. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
61. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
62. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
63. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
64. Часто думаю, что живу неправильно.
65. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
66. Не огорчаюсь из-за мелочей.
67. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
68. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
69. В последнее время я стал занудой.
70. В споре часто повышаю голос.
71. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
72. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

#### Обработка результатов.

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

1. Физическая агрессия: «да» – № 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;  
«нет» – № 9,17,41.
2. Косвенная агрессия: «да» – № 2,18,34,42, 56, 63;  
«нет» – № 10, 26, 49.
3. Раздражение: «да» – № 3,19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;  
«нет» – № 11, 35, 69.
4. Негативизм: «да» – № 4, 12, 20, 23, 36.

5. Обида: «да» – № 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58;

«нет» – № 44.

6. Подозрительность: «да» – № 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

«нет» – № 65,70.

7. Вербальная агрессия: «да» – № 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60. 71, 73;

«нет» – № 39, 74, 75.

8. Угрызения совести,

чувство вины: «да» – № 8.16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность – индекс враждебности; враждебность – общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия – активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Опросник выделяет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

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

2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

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

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

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

Нормой агрессивности является величина её индекса, равная 21 плюс- минус 4, а враждебности – 6,5–7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность

достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Баса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психологических состояний (Кеттел, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.

Стимульный материал теста агрессивности (Л.Г. Почебут)

Шкалы: вербальная агрессия, физическая агрессия, предметная агрессия, эмоциональная агрессия, самоагрессия.

Назначение теста: Диагностика агрессивного поведения.

Описание теста

В этнопсихологических исследованиях особое место занимает проблема изучения агрессивного поведения. Определение уровня агрессивности может помочь в профилактике межэтнических конфликтов и стабилизации социальной и экономической ситуации в стране. Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному.

Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий его участников. Психологи Б. Басс и Р. Дарки разработали тест, оценивающий уровень агрессивного поведения человека.

Инструкция к тесту

«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».

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.

Тест

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
- 10 В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
- 11 Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
- 12 Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
- 13 У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
- 14 В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
- 15 Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
- 16 Когда я сердит, то обычно мрачнею.
- 17 В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.

18 В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.

19 Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.

20 Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.

21 Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.

22 Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.

23 Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.

24 Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни

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 1.1 – Ключ для обработки теста

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

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.

В результате проведенных исследований валидность теста проверена на 483 испытуемых. Внутришкальные коэффициенты корреляции превышают 0,35 и значимы на 5 %-ном уровне.

Стимульный материал теста «Самооценка психических состояний» (по Айзенку).

Шкалы: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность

Назначение теста.

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Инструкция к тесту

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, поставьте 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов.

ТЕСТ

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.

- 23 Меня легко рассердить.
- 24 Люблю делать замечания другим.
- 25 Хочу быть авторитетом для других.
- 26 Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27 Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28 Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29 У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
- 30 Я мстителен.
- 31 Мне трудно менять привычки.
- 32 Нелегко переключать внимание.
- 33 Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34 Меня трудно переубедить.
- 35 Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
- 36 Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37 Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- 38 Нередко я проявляю упрямство.
- 39 Неохотно иду на риск.
- 40 Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка и интерпретация результатов теста:

Обработка результатов теста

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

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

Интерпретация результатов теста

I. Тревожность:

- 0-7 баллов – тревожность отсутствует;
- 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15-20 баллов – высокая тревожность.

II. 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.

### III. 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.

### IV. 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.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования агрессивного поведения младших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня агрессивности младших подростков по методике «Опросник уровня агрессивности» А. Басса-А. Дарки

№	Баллы	Уровень агрессивности
1	23	средний
2	26	высокий
3	27	высокий
4	27	высокий
5	15	низкий
6	20	средний
7	26	высокий
8	26	высокий
9	19	средний
10	23	средний
11	27	высокий
12	26	высокий
13	24	высокий
14	16	низкий
15	21	средний
16	27	высокий
17	27	высокий
18	24	средний
19	26	высокий
20	27	высокий
21	16	низкий
22	26	высокий
23	27	высокий
24	27	высокий
25	19	средний

Высокий уровень – 15 человек.  
Средний уровень – 7 человек.  
Низкий уровень – 3 человека.

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня агрессивности младших подростков по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут

№	Баллы	Уровень агрессивности
1	15	средний
2	24	средний
3	29	высокий
4	35	высокий
5	12	средний
6	25	высокий
7	24	средний
8	30	высокий
9	18	средний
10	13	средний
11	27	высокий
12	33	высокий
13	23	средний
14	11	средний
15	16	средний
16	37	высокий
17	30	высокий
18	25	высокий
19	24	средний
20	36	высокий
21	15	средний
22	24	средний
23	27	высокий
24	33	высокий
25	15	средний
Высокий уровень – 12 человек. Средний уровень – 13 человек. Низкий уровень – 0 человек.		

Таблица 2.3 – Результаты исследования уровня агрессивности младших подростков по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка

№	Баллы	Уровень агрессивности
1	12	средний
2	16	высокий
3	18	высокий
4	17	высокий
5	9	средний
6	14	средний
7	16	высокий
8	19	высокий
9	12	средний
10	10	средний
11	18	высокий
12	17	высокий
13	11	средний
14	7	низкий
15	13	средний
16	17	высокий
17	16	высокий
18	14	средний
19	16	высокий
20	18	высокий
21	12	средний
22	10	средний
23	18	высокий
24	17	высокий
25	7	низкий
Высокий уровень – 13 человек. Средний уровень – 10 человек. Низкий уровень – 2 человек.		

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков

Цель программы – психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения младших подростков.

Задачи программы:

1. Развить у младших подростков навыки саморегуляции и конструктивного управления агрессией.
2. Сформировать умения распознавать и осознанно выражать собственные эмоции, в том числе гнев.
3. Способствовать укреплению уверенности в себе через развитие толерантности, эмпатии и уважительного отношения к окружающим.
4. Развивать коммуникативные навыки и умения конструктивного взаимодействия.

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков направлена на формирование позитивных моделей поведения, повышение уровня саморегуляции и развитие эмоционального интеллекта. В основе программы лежат современные принципы психокоррекционной и развивающей работы с учетом возрастных особенностей младшего подросткового возраста.

Программа построена с опорой на следующие психолого-педагогические принципы:

Принцип единства диагностики и коррекции – до начала коррекционной работы проводится диагностическое обследование уровня агрессивности и других психологических особенностей подростков. По окончании курса осуществляется повторная диагностика для оценки эффективности программы.

Принцип нормативности развития – в ходе реализации программы учитываются возрастные нормы и особенности психоэмоционального развития младших подростков.

Принцип коррекции «сверху вниз» – программа выстраивается с учетом «зоны ближайшего развития» подростка, опираясь на его актуальный уровень и ориентируясь на развитие более сложных форм поведения.

Принцип системности – в программу интегрированы коррекционные, профилактические и развивающие задачи.

Деятельностный принцип – реализация программы осуществляется через активные формы работы, включая специально организованные виды деятельности, способствующие формированию навыков конструктивного взаимодействия и эмоциональной регуляции.

Методы работы: беседа, элементы лекции, тренинг, игровые упражнения, релаксационные практики.

Форма работы – преимущественно групповая, с возможностью индивидуальных консультаций по запросу. Занятия проводятся в формате активного взаимодействия, направленного на осознание участниками собственных поведенческих реакций и поиск альтернативных, менее агрессивных моделей поведения.

Программа включает в себя 10 занятий, каждое продолжительностью 60 минут, регулярность один раз в неделю.

Структура занятия:

Разминка – короткое упражнение на установление контакта и снятие эмоционального напряжения.

Основной блок – включает тематические упражнения, тренинговые и игровые задания, направленные на отработку навыков и реализацию задач программы.

Рефлексия – совместное обсуждение впечатлений от занятия, выявление ключевых моментов, осознание полученного опыта и эмоциональных реакций.

Программа предназначена для младших подростков в возрасте 11–13 лет, проявляющих признаки агрессивного поведения. Она может быть рекомендована для использования педагогами-психологами в рамках деятельности общеобразовательных организаций, а также в учреждениях дополнительного образования и психолого-медико-педагогических центрах.

Занятие 1 «Знакомство».

Цель: знакомство ведущего с участниками тренинга, знакомство участников тренинга с программой.

Задачи:

1. Установить эмоциональный контакт с участниками группы.
2. Ознакомить с правилами работы в группе.
3. Способствовать созданию доверительной и доброжелательной атмосферы в группе.
4. Снять излишнее эмоциональное напряжение участников.
5. Собрать ожидания участников от тренинговой программы.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: бумага, ватман, карандаши, фломастеры.

Ход тренинга

I. Вводная часть (10 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуй, ребята! Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Как вы думаете, умеете ли вы правильно общаться? Умеете ли вы контролировать себя, не проявлять агрессию? На наших встречах мы будем говорить о вас самих, о ваших отношениях друг с другом и с другими людьми. Вы научитесь лучше понимать себя и свои поступки. Вместе мы сможем освоить эффективные средства общения. Прежде, чем приступить к занятию, нам необходимо установить некоторые правила, которые мы будем соблюдать в ходе работы.

Установление правил работы группы.

Цель: обеспечение безопасной, доверительной обстановки, формирование у членов группы ответственности за собственные изменения и происходящее в группе в ходе коррекционной работы.

Базовые правила групповой работы:

- конфиденциальность (все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно становиться достоянием третьих лиц);
- безоценочность суждений членов группы (важно оценивать не участника, а только его действия и поведение);
- персонификация высказываний (предложения должны звучать именно от себя);
- доброжелательная, открытая атмосфера (недопустимы агрессивные действия и высказывания по отношению друг к другу);
- правило «стоп» (каждый участник имеет право отказаться от участия в задании без объяснения причин. Если в какой-то момент тренинга участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать «стоп»);
- активное участие.

Есть ли еще какие-нибудь правила, которые вы хотели бы принять?

## II. Основная часть (35 минут).

### Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство с членами группы, включение участников тренинга в групповой процесс, создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, снятие напряжения, самопрезентация.

Описание упражнения. Каждому участнику нужно оформить собственную визитку, где указывается тренинговое имя (свое личное, игровое, друга, литературного героя, реального политического деятеля), и схематическое изображение себя в виде предмета, цветка, животного.

Обсуждение. Давайте знакомиться. Скажите, пожалуйста, как вас зовут, что вы нарисовали, и с чем это связано?

### Упражнение «Мои ожидания».

Цель: выяснение ожиданий участников тренинга, их опасений и интересующих вопросов.

Описание упражнения. Группа делится на несколько подгрупп (по 3-4 человека). Ведущий предлагает каждой подгруппе написать свои ожидания от тренинговой программы, просит задать интересующие вопросы на ватмане. После того, как работа в группах завершится, представители от каждой группы зачитывают свои ожидания и вопросы. Затем ватманы вывешиваются на стену.

## III. Заключительная часть.

### Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

### Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

### Занятие 2 «Знакомьтесь, агрессия».

Цель: психологическое просвещение подростков на тему агрессивного поведения.

### Задачи:

1. Познакомить подростков с понятиями «агрессия» и «жестокость».



2. Рассмотреть виды агрессии.
3. Выяснить причины и последствия агрессии и жестокости.
4. Познакомить со способами предупреждения конфликтов.
5. Развить коммуникативные навыки подростков.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: компьютер, мультимедийный проектор, ватман, карандаши, памятки.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуй, ребята! Я рада приветствовать вас на сегодняшнем занятии. Надеюсь, что наша беседа покажется вам интересной и полезной. II.

Основная часть.

На доске представлены 3 ситуации. Я хочу, чтобы вы прочитали и определили, что их объединяет.

1. Ревнивый влюбленный, узнав, что его девушка встречается еще и с другим, - набрасывается с кулаками на своего соперника.
2. На вечеринке одна девушка выпускает в другую целую обойму язвительных реплик, и настолько выводит её из себя, что та, в конце концов, уходит с вечеринки.
3. Ученик на парте написал обидные слова, предназначенные определенному человеку.

(Учащиеся читают ситуации и высказывают свои соображения).

Темой нашей сегодняшней и последующих встреч будет агрессия. Как вы думаете, для чего же нам говорить об агрессии? Актуальна ли данная тема на сегодняшний день? (Ответы учащихся).

В современном мире все чаще встречаются люди с повышенной тревожностью, раздражительностью, агрессивностью. Агрессия и жестокость характерны для всех возрастов. Сегодня мы попробуем разобраться в том, что такое агрессия, определим причины и последствия агрессивного поведения, поговорим о конфликтах между

группой и личностью. Я прошу всех высказывать свою точку зрения, вступать в дискуссию, доказывать своё мнение.

Для начала необходимо определить, что же такое агрессия. Я предлагаю вам объединиться в группы по 5-6 человек.

Работа в группах «Ассоциативный ряд».

Цель: знакомство подростков с понятиями «агрессия» и «жестокость», установление ассоциаций, связанных с данными определениями.

Нарисуйте на листах бумаги тот образ, который выражает значение слова «жестокость». Объясните, почему вы выбрали именно его. Напишите те слова, которые ассоциируются со словом «агрессия».

(Ведущий обобщает выполненное задание учащихся).

Таким образом, можно дать следующие определения понятиям «агрессия» и «жестокость».

Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям.

Жестокость – нравственное качество личности, характеризующее излишне строгое, суровое и даже агрессивно-разрушительное отношение к людям и животным.

Как вы думаете, какие существуют виды агрессии? Приведите примеры (Ответы учащихся).

Агрессия бывает нескольких видов.

Прямая агрессия:

Вербальная (словесная) – когда насмешничают, иронизируют, обзываются, ругаются матом и т.д.

Физическая – когда дерутся, толкаются, дергают за волосы и т.д.

Материальная – когда вымогают деньги или другие вещи, воруют, портят личное имущество и т.д.

Косвенная агрессия:

Частичное игнорирование – непринятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.).

Полное игнорирование – бойкот, другие виды психологического давления (когда заставляют, принуждают к каким-то действиям).

Работа в группах «Причины агрессии».

Цель: установление причин и последствий агрессии и жестокости.

Ребята, предлагаю вам в группах обсудить, какие могут быть причины агрессии и жестокости в школьном коллективе?

Семейные причины – безразличие или враждебность со стороны родителей, неуважение к личности ребенка, чрезмерный контроль или отсутствие его, запрет на физическую активность, отказ на право личной свободы.

Личные причины – недовольство собой, желание самоутвердиться, повышенная раздражительность, отсутствие толерантности.

Ситуативные причины – плохое самочувствие, переутомление, влияние СМИ.

Как вы считаете, какая из причин является наиболее важной? Почему?

К каким последствиям, на ваш взгляд, может привести конфликт? (Ответы учащихся).

Последствия конфликта:

- унижение;
- напряжение;
- озлобленность;
- разочарование;
- невозможность достичь цели;
- тревога;
- беспомощность;
- ответная агрессия;
- суициды;
- уголовная ответственность.

Какие способы разрешения конфликтов вам известны?

Существует два пути разрешения конфликтов: конструктивное (юмор, уступка, компромисс, сотрудничество) и деструктивное (угрозы, насилие, грубость, унижение, переход на личности, уход от решения проблем, разрыв отношений).

Я хочу, чтобы вы ознакомились с памятками, которые помогут вам предотвращать и разрешать конфликтные ситуации.

Памятка «Практические рекомендации по предотвращению и разрешению конфликтов».

1. Прежде всего необходимо работать над собой.
2. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
3. Будь уверен в себе, обаятелен и добр.
4. В споре умей выслушивать собеседника до конца.
5. Постарайся посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайся «встать» на его место. Может, ему просто нужна твоя помощь.

6. Не скрывай доброго отношения к людям, чаще высказывай одобрение своим товарищам, не скупись на похвалу.
7. Уважай чувства других людей.
8. Не критикуй постоянно других.
9. Извинись, если ты не прав.
10. Выполняй свои обещания.
11. Умей заставить себя замолчать, когда тебя задевают в мелкой ссоре, будь выше мелочных разборок.

III. Заключительная часть.

Рефлексия (10 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Какие выводы для себя вы сделали?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие 3 «Тропа доверия».

Цель: установление доверительных внутригрупповых отношений.

Задачи:

1. Оказать помощь в сплочении коллектива.
2. Способствовать развитию коммуникативных навыков участников тренинга.
3. Способствовать развитию доверительных отношений между участниками группы.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: пронумерованные листочки, листки с названиями видов спорта, стулья, веревка, спичечный коробок.

Ход тренинга

I. Вводная часть (10 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Ребята, как вы думаете, какую роль играет доверие в общении? (Ответы учащихся).

Доверие, несомненно, является важным фактором в любой компании, группе, коллективе. Доверие в коллективе способствует успешной совместной работе, позволяет сообща решать сложные вопросы, обмениваться мнениями, разрабатывать конструктивные решения. Как вы считаете, у вас в коллективе доверительные отношения? Сегодня я предлагаю вам пройти тропу доверия.

Правила игры:

1. Все действия выполняются на время.
2. Игроки соревнуются не друг с другом, а с так называемым «идеальным временем», которое для каждого упражнения свое.
3. Все задания командные, то есть выполняются всеми членами группы.
4. В промежутках между этапами все должны выходить из кабинета, где проводится игра. Входить и выходить нужно, взявшись за руки. Если цепочка разорвется, за это начисляется дополнительное (штрафное) время.
5. Время и названия этапов отмечаются в маршрутном листе, где уже записаны этапы и «идеальное время».

(Участники берутся за руки и выходят из кабинета. По команде ведущего они снова заходят).

II. Основная часть (35 минут).

Упражнение «Посиделки».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива.

Описание упражнения. Ведущий. Перед дальней дорогой принято присесть на дорожку. Вот и вы сейчас должны сесть, но не просто так, а таким образом, чтобы у каждого кто-то сидел на коленках и каждый сидел у кого-то на коленках.

Больше ничего не объясняя, ведущий дает команду «Начали!» и запускает секундомер.

Как только играющие сообразят, что сесть нужно в круг и примут эту позицию, секундомер останавливается.

Упражнение «Номерки».

Цель: развитие навыков невербального общения.

Описание упражнения. Ведущий показывает игрокам номера (по количеству участников), изготовленные таким образом, что их можно зацепить сзади за воротник одежды (согнутая пополам полоска бумаги). Всем предлагается встать в круг.

Ведущий. Сейчас я прикреплю номер каждому, но не по порядку. Ваша задача – как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом соблюдая важное условие – не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя, показывать что-то на пальцах и другими способами тоже нельзя. За нарушение этих правил – 10 секунд штрафа, за оскорбительные высказывания – 20 секунд. Начали!

Упражнение «Испорченный телефон».

Цель: развитие навыков невербального общения.

Описание упражнения. Ведущий объясняет, что этот этап, также, как и предыдущий, нужно будет проходить без слов. Всем предлагается встать в одну линию.

Ведущий. Сейчас всем нужно встать в колонну, то есть в затылок друг другу. Последнему я покажу карточку с названием вида спорта. Например, «футбол». Как только игрок прочтет карточку и кивнет, я запускаю секундомер. После этого играющий должен коснуться плеча впереди стоящего игрока, и только тогда он может обернуться.

Прочитавший карточку должен жестами изобразить тот вид спорта, который был на карточке. Тот игрок, которому этот жест показали, должен невербально передать информацию стоящему впереди игроку. Можно показывать свои жесты, можно те, которые вам показали. Когда название вида спорта дойдет до первого в колонне игрока, он должен будет назвать его вслух.

Говорить ничего нельзя. За каждое слово – 10 секунд штрафа, оскорбительное высказывание – 20 секунд штрафа. Обращиваться раньше времени нельзя, наказывается штрафом. Если первый игрок называет другой вид спорта, я опрошусь стоящих за ним, чтобы выяснить, сколько человек неправильно передали название. За каждого, кто ошибся, назначается 10 секунд штрафа.

Ведущий отвечает на вопросы группы, просит всех повернуться в затылок друг другу и начинает упражнение. На карточках могут быть: «баскетбол», «плавание», «волейбол» и др.

Упражнение «Лабиринт».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

Описание упражнения. Команда выходит из кабинета, ведущий расставляет пять стульев по одной линии в шахматном порядке. Команда заходит.

Ведущий предлагает выбрать капитана команды.

Ведущий. Сейчас я завяжу капитану глаза. Он должен будет пройти зигзагом между стульями (показывает, как). За любое касание стула или другого игрока налагается штраф в 10 секунд. Команда должна помогать своему капитану, подсказывая ему, куда идти.

Ведущий не предлагает игрокам рассредоточиться по помещению и не подсказывает, что направлять капитана лучше по очереди. Завязав капитану глаза, ведущий подает команду «Начали!».

Упражнение «Веревочка».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

Описание упражнения. Когда команда выходит, ведущий ставит стул на стол и привязывает к нему бельевой шнур таким образом, чтобы веревка оказалась на высоте груди среднего по росту игрока. Второй конец ведущий держит в руке. Помещение оказывается перегорожено веревкой посередине.

Ведущий. Сейчас по моей команде вы все должны будете оказаться с другой стороны веревки. Веревочку можно преодолевать только сверху. Никакими предметами – столами, стульями и так далее – пользоваться нельзя. Если кто-то коснется веревки, все, кто успел ее преодолеть, возвращаются на исходную позицию (снизу, под веревкой). Если кто-то упадет, вся команда снимается с этапа и получает 300 штрафных секунд. Начали!

Ведущий не подсказывает играющим, что они должны помогать друг другу. В случае если игроки слаженно, помогая друг другу, работают на этапе, ведущий может «не заметить» случайных касаний веревки и даже чуть веревочку приспустить.

Упражнение «Коробки».

Цель: сплочение коллектива.

Описание упражнения. Ведущий просит команду выстроиться в линию и демонстрирует наружную часть спичечного коробка.

Ведущий. Сейчас вам нужно будет передать коробок от первого к последнему игроку. Условие: коробок мы передаем не руками, а с носа на нос. Первому я надену коробок рукой. Если при передаче коробок упал, то тот, кто передавал, надевает его руками на нос себе и передает снова. Начали!

Упражнение «Зоопарк».

Цель: сплочение коллектива.

Описание упражнения. Ведущий. Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные животные. Вы должны будете делать одновременно две вещи: во-первых, подавать звуковой сигнал, характерный для этого животного, а во-вторых, услышать, кто еще кричит так же, и сбиться с ним в «стаю». Например, если у вас написано «баран», то вы кричите «бе-е-е». Как только я увижу, что все уже разделились, я остановлю секундомер и проверю, что написано на ваших карточках. Если кто-то оказался не в своей семье, на команду накладывается по 10 штрафных секунд на каждого, кто ошибся.

Ведущий выстраивает всех в круг и раздает карточки. Начало этапа по команде «Начали!».

Упражнение «Тропинка и клич».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

Описание упражнения. Ведущий составляет вместе восемь стульев и связывает их веревкой (для устойчивости). Еще шесть стульев он расставляет на расстоянии 30 сантиметров друг от друга и от связанных стульев, чтобы получились как бы «тропинка» и «островок».

Ведущий. Сейчас по моей команде вы должны будете пробежать по этой тропинке (показывает на стулья) и встать на этом островке (показывает на связанные стулья). На островке вы должны стоять все. Когда вы встанете на этот островок, вы должны все вместе издать какой-то клич. Как только я увижу, что вы все стоите, и услышу, что вы все кричите, я останавливаю секундомер. Если кто-то упадет с тропинки, вся команда снимается с этапа и получает 300 штрафных очков. Начали!

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Какие этапы запомнились больше, почему?

Что было просто, а что трудно?

Что нового вы узнали о своих товарищах?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.



#### Занятие 4 «Чувства».

Цель: повышение рефлексивности подростков.

Задачи:

1. Способствовать формированию позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.
2. Показать подросткам необходимость в осознании и принятии собственных негативных эмоций.
3. Помощь в осознании подростками неконструктивных способов выражения агрессии.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: карточки, бумага, ручка и фломастеры.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами поговорим на тему «Чувства». Как вы думаете, важно ли уметь понимать собственные чувства? А чувства других людей? Для чего это нам необходимо? Можете ли вы дать характеристику агрессивного человека? (Ответы детей).

II. Основная часть (минут).

Упражнение «Выгодный обмен».

Цель: разминка, формирование позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.

Описание упражнения. Ведущий начинает упражнение с рассуждения о том, что люди часто не ценят собственные качества, собственные достоинства. Некоторые люди склонны преувеличивать свои недостатки и принижать свои достоинства. Некоторые люди стесняются признать свои достоинства не только перед другими людьми, но даже и перед собой. Ведущий предлагает поэкспериментировать, посмотреть кто и как оценивает собственные достоинства.

Участникам раздается по 7 карточек из плотной бумаги или картона (размером примерно с игральную карту). На этих карточках участники должны написать семь

разных своих качеств, которыми они гордятся, которые считают своим достоинством. Если группа еще сильно зажата, участники скованны, ведущий тоже берет себе карточки и пишет на них свои личные достоинства - потом он будет "заводить" группу.

Объявляется торг: кто угодно может с кем угодно обменяться своими карточками. Можно поменять одну свою карточку на карточку другого человека, если кажется, что сделка выгодна. Например, кто-то захочет поменять свою карточку "Честность" на чужую карточку "Коммуникабельность", соответственно тот человек согласен на обмен, потому что считает "Честность" качеством лучше, чем "Коммуникабельность". Можно поменять одну свою карточку на несколько чужих, и - соответственно - несколько своих на одну чужую.

Чтобы было удобно, все держат свои карточки открытыми. Если позволяет обстановка, можно расположиться на полу, на ковре, расположив свои карточки перед собой.

Можно «прикупить» себе еще одно такое же качество. Тогда как бы считается, что участник удвоил свое достоинство (был просто честным, а стал вдвойне честным).

Ведущий не ограничивает активность участников: можно говорить всем вместе, перебивать друг друга, повышать голос. "Обстановка базара" будет только на руку.

Обсуждение:

- Кто полностью «поменял» свою личность? Кто совсем не поменял?
- Кто больше всех выиграл, как думаете? Кто проиграл? Почему?
- Показалось ли кому-нибудь, что какое-то чужое достоинство лично ему и даром не нужно? Как такое может быть? Что за этим кроется?

Упражнение «Я злюсь, когда...».

Цель: осознание подростками своей агрессивности, снижение эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Все участники записывают на листочке ситуации, в которых они обычно злятся.

Каждый участник по кругу или по желанию резко мнёт лист, одновременно говорит фразу: «Я злюсь, когда...», после чего бросает скомканный лист в середину комнаты.

Обсуждение. Трудно ли вам было вспомнить ситуации, в которых вы злились? Какие чувства вы испытывали, когда вспоминали и писали? Изменилось ли ваше настроение после того, как вы избавились от листов?

Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным».

Цель: осознание подростками своей агрессивности и неконструктивности поведения.

Описание упражнения. Упражнение состоит из двух частей. Для его выполнения каждому подростку понадобятся бумага, ручка и фломастеры.

Первая часть:

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

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

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

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

Вторая часть:

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

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

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

- знают ли они таких подростков, которые бывают агрессивными;
- как они считают, почему люди бывают агрессивными;
- всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему другим способом (например, каким?);

- как ведет себя жертва агрессии;
- что можно сделать, чтобы не быть жертвой.

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие 5 «Агрессия в моей жизни».

Цель: осознание подростками своей агрессивности.

Задачи:

1. Оказать помощь подросткам в изучении ими мотивов собственного агрессивного поведения.
2. Научить подростков выражать свои негативные эмоции.
3. Оказать помощь подросткам в осознании ими неконструктивных способов выражения агрессии.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуй, ребята! Агрессия и агрессивность всегда были частью нашего мира, люди постоянно сталкивались и продолжают сталкиваться с этими явлениями в своей повседневной жизни. Все мы иногда испытываем негативные эмоции по отношению к другому человеку, но далеко не всегда мы можем объективно сказать, почему мы злимся. Наше сегодняшнее занятие будет направлено на осознание мотивов своего агрессивного поведения.

II. Основная часть (40 минут).

Упражнение «Чудо-ладошка».

Цель: разминка, способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, формирование позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.

Описание упражнения. Участники на листе бумаге обводят свою ладонь. Внутри каждого пальца необходимо написать по одному качеству, которое они больше всего в себе ценят. Затем листы передаются по кругу, и каждый участник дописывает в центре ладони то качество, которое он ценит в этом человеке. В конце упражнения рисунки передаются их автору.

Обсуждение. Понравилось, что написали ваши соседи, или нет. Что вы испытываете после оценки своих товарищей?

Упражнение «Почему я злюсь».

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций.

Описание упражнения. «Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает её мотивы. Наши истинные мотивы или намерения часто скрыты от нас. Когда вы найдёте причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь принимать её природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме.

Разбейтесь на пары и сядьте поудобнее друг напротив друга. Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится... то-то и то-то» и заканчивайте на своё усмотрение словами: «И поэтому я злюсь на него», «И поэтому мне хочется ударить его» и т.д. Затем партнёры меняются.

Обсуждение. Сложно ли вам было найти причину своей злости или обиды? Почему? Что вы чувствовали после того, как озвучили причину своей злости? Стало ли вам легче?

Упражнение «Письма гнева».

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций, осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

Описание упражнения. Каждый участник должен подумать о человеке, который вызывает у него злость, неприятие, и написать ему письмо. В письме каждый может открыто и откровенно выразить, все свои негативные чувства, как бы освободиться от них. После написания письма каждый может сделать с ним всё, что ему захочется, уничтожить его любым способом.

Обсуждение. Трудно ли было писать письмо? Всё ли они высказали, или что-то осталось невысказанным? Изменилось ли ваше состояние после написания письма?

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие 6 «Агрессия может быть конструктивной».

Цель: обучение подростков конструктивным способам поведения в проблемных ситуациях.

Задачи:

1. Проиграть ситуации, провоцирующие проявление агрессивного поведения.
2. Помочь подросткам отреагировать накопившиеся отрицательные эмоции.
3. Обучить конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: мяч, листы бумаги, ручки и карандаши.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами будем учиться находить конструктивные способы выхода из проблемных ситуаций. Какие пути выхода из конфликтных ситуаций вам известны? (Ответы детей).

Выделяют следующие стратегии поведения:

1. Противоборство – характерно настойчивое, бескомпромиссное, отвергающее сотрудничество отстаивание своих интересов, для чего используются все доступные средства.

2. Уклонение – связано с попыткой уйти от конфликта, не придавать ему большой ценности, возможно из-за недостатка условий для его разрешения.

3. Приспособление – предполагает готовность субъекта поступиться своими интересами с целью сохранения взаимоотношений, которые ставятся выше предмета и объекта разногласий.

4. Компромисс – требует уступок с обеих сторон до той степени, когда путем взаимных уступок находится приемлемое решение для противостоящих сторон.

5. Сотрудничество – предполагает совместное выступление сторон для решения проблемы. При таком поведении считаются правомерными различные взгляды на проблему. Эта позиция дает возможность понять причины разногласий и найти выход из кризиса, приемлемый для противостоящих сторон без ущемления интересов каждой из них.

Как вы думаете, какие из стратегий являются наиболее продуктивными? (Ответы детей). Наиболее продуктивными стратегиями считаются стратегии компромисса и сотрудничества. Используя их, выход из конфликта принесет вам минимум потерь и максимум пользы.

II. Основная часть (40 минут).

Упражнение «Разминка с мячом».

Цель: способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, настрой группы на предстоящую работу.

Описание упражнения. Участники группы садятся в круг. «Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека».

Обсуждение. «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?». После того как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

### Упражнение «Ситуации».

Цель: проигрывание ситуаций, провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Описание упражнения. 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?

Обсуждение. Испытывали ли вы трудности притом, 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?

Ролевая игра.

Цель: обучение подростков конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

Описание упражнения.

Упражнение проводится в несколько этапов:



1. Сначала следует расспросить каждого подростка, в каких ситуациях ему трудно сдержаться, при каких обстоятельствах (кто-то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т.п.) он проявляет вербальную и физическую агрессию. Пусть ребята составят перечень таких ситуаций (письменно), а затем проиграют их между собой, после чего выскажутся.

2. Подростки с помощью психолога выбирают из перечня наименее конфликтную и проблемную (для каждого свою) ситуацию, в которой, с их точки зрения, им будет проще справиться с собственными негативными поведенческими реакциями.

3. Затем вместе обсуждают возможные варианты поведения в конкретной ситуации, записывая их в перечне напротив данной ситуации.

4. Далее следует обсудить и проанализировать последствия каждого выбранного варианта поведения, и записать дальнейшее развитие ситуации.

Например:

Ситуация: Коля без спроса берет мои тетради.

Варианты поведения:

- толкнуть его и отнять свои тетради;
- ударить его и отнять свои тетради;
- отнять свои и взять его тетради или спрятать его рюкзак в отместку;
- сказать учительнице;
- попросить вернуть тетради, если он не вернет, сказать учительнице.

Последствия: Коля толкнет меня в ответ. Я его ударю. Он ударит меня. Мы подеремся.

5. Выбрать позитивный вариант поведения в проблемной ситуации, причем право выбора остается за подростком, и закрепить его в ролевой игре. Для того чтобы процесс формирования навыка был более успешным, можно попросить ребят перед началом ролевой игры вообразить ситуацию, где им удастся применить позитивный вариант поведения, а затем уже переходить непосредственно к ролевой игре.

6. Когда подростку удастся закрепить позитивную поведенческую реакцию в данной проблемной ситуации через ролевую игру и успешно применить ее в реальной жизни, нужно перейти к следующей, более проблемной и конфликтной для него ситуации.

Обсуждение. Сложно было составлять список ситуаций, в которых вам было трудно сдерживать агрессию? Какие чувства вы испытывали, проигрывая ситуации? Сложно ли было находить позитивный вариант поведения в проблемной ситуации?

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие 7 «Контроль эмоций».

Цель: формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы.

Задачи:

1. Развивать навыки контроля эмоций.
2. Развивать навыки контроля негативного поведения.
3. Развитие отражения своих чувств и эмоций в позитивной форме.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: пластилин, карточки с ситуациями.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуйте, ребята! Как вы думаете, умеете ли вы сдерживать негативные эмоции? Какими способами вы избавляетесь от агрессии? (Ответы детей). Сегодня мы с

вами будем развивать внутренний самоконтроль, а также учиться сдерживать негативные импульсы.

II. Основная часть (40 минут).

Упражнение «Волшебные заросли».

Цель: разминка, обучение подростков умению контролировать свои эмоции, речь и негативные импульсы.

Описание упражнения. Каждый участник пытается проникнуть в центр круга, образованными тесно прижатыми «волшебными водорослями» – всеми остальными участниками. «Водоросли» понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения. Водящий должен самыми добрыми словами и нежными движениями уговорить «водорослей» пропустить его в центр круга. Остальные участники не должны пропускать водящего ни при каких обстоятельствах.

Обсуждение. По окончании игры, обсуждается, когда и при каких условиях водоросли расступились, а при каких нет.

Упражнение «Лепим гнев».

Цель: обучение подростков умению направлять энергию в определенный вид деятельности.

Описание упражнения. Попросите подростков подумать о той ситуации (человеке), который вызывает максимальное чувство агрессии с их стороны. Попросите подумать, на каких частях (части) тела они максимально ощущают гнев. Когда подростки будут готовы рассказывать о своих ощущениях, спросите их: «На что похож ваш гнев?», «Можете ли вы изобразить его, вылепив из пластилина?».

Обсуждение. Важно обсудить работу каждого из детей. Что изобразил подросток? Что он чувствовал, когда лепил свой гнев? Изменилось ли состояние, когда он полностью слепил фигурку? Далее стоит спросить подростков, что им хочется сделать со своими фигурками (многие мнут, рвут фигурки на части, другие – хотят изменить их, исправить какие-то части или вылепить что-то новое). Что он чувствует, когда лепит новый вариант?

Упражнение «Возьми себя в руки».

Цель: обучение умению сдерживать себя.

Описание упражнения. Объяснить подросткам, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя «взять в руки», т.е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть, выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

Упражнение «Сдержи себя».

Цель: обучению умению контролировать свои эмоции.

Описание упражнения. Участникам предлагаются на карточках варианты различных ситуаций, которые следует проиграть, но при этом необходимо сдерживать свои негативные эмоции или поведение. Ситуации могут быть разными, например, мальчик так торопился в школу, что когда готовил себе завтрак, то пролил на себя кружку с горячим чаем. Участнику нужно изобразить эту ситуацию.

Обсуждение. Сложно было проигрывать ситуацию? Какие эмоции вы испытывали в этот момент? Сложно ли было сдерживать негативные эмоции или поведение?

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие 8 «Эмпатия».

Цель: развитие эмпатии у подростков.

Задачи:

1. Оказать помощь подросткам в расширении знаний о способах взаимопонимания.
2. Способствовать развитию умения распознавать эмоции.
3. Сформировать значимость понимания эмоций других людей.

Время проведения:

1 час. Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуй, ребята! Сегодня мы с вами будем развивать навыки эмпатии. Как вы думаете, что такое эмпатия? Важно ли вам развивать в себе это качество? Почему? (Ответы детей).

Эмпатия – понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир. Как вы думаете, какими качествами и умениями обладает человек, способный к эмпатии? (Ответы детей). Для эмпатийного человека характерны такие качества и умения, как: умение сочувствовать, сопереживать, дружелюбие, толерантность и т.д.

II. Основная часть (40 минут).

Упражнение «Передача чувства по кругу».

Цель: разминка, способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, настрой группы на предстоящую работу, развитие взаимопонимания.

Описание упражнения. Все члены группы очень плотно друг к другу садятся на стульях в круг. Все закрывают глаза. Задача в том, чтобы передать по кругу какое-нибудь чувство без слов, только используя прикосновения к рядом сидящему члену группы, в соответствии с передаваемым чувством. Тренер назначает того, кто делает это первым. После этого участник может открыть глаза, а член группы, воспринявший переданное чувство, должен передать его следующему члену группы. При этом совсем не обязательно в точности повторять движения предыдущего члена группы, главное – передать то же самое чувство, состояние, при этом можно использовать другие движения, прикосновения. После того, как чувство передано по кругу, оно возвращается тому, кто его отправил. К этому моменту все сидят с открытыми глазами.

Обсуждение. Каждого, начиная с первого участника, спрашивают, какое чувство получил, какое отправил.

Упражнение «Создание предложений».

Цель: развитие навыков эмпатии.

Описание упражнения. Ваша задача – создать предложение, имея шаблон и подставляя свой готовый список эмоций. Шаблон для упражнения в команде и наедине:

«Ты чувствуешь \_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_. Я прав?»

«Я чувствую \_\_, потому что \_\_\_\_».

Помните, что вы можете подставлять совершенно любую эмоцию: злость, раздражение, счастье, подавленность, пустоту, смятение.

Примеры: вот два примера ситуаций, в которых человек создает правильное предложение с точки зрения эмпатии.

Джилл нахмурила свое лицо и сказала, что ее друг просто взял и уехал.

Эмпатический ответ: «Джилл, ты чувствуешь себя грустной, потому что твой друг уехал? Я прав?».

Отец пришел домой очень уставшим и сказал, что только что потерял свою работу.

Эмпатический ответ: «Пап, ты чувствуешь себя обеспокоенным из-за того, что потерял работу? Я прав?»

Данные примеры являются настолько простыми, что могут показаться слишком очевидными. Однако если вы тщательно проанализируете свою жизнь, то можете заметить, что часто игнорировали эмоции и чувства других людей, будучи заваленными своими проблемами.

Практические примеры: для каждой следующей ситуации придумайте эмпатический ответ.

1. Ваш брат пришел домой в слезах и сказал, что ему дали обидное прозвище в школе.

2. Ваш одноклассник, которому сегодня дали обидное прозвище, сидит тихо, понурился голову.

3. Ваш друг сказал, что не хочет идти домой, потому что провалил экзамен.

4. Ваш друг сказал, что не может пригласить вас к себе, потому что его мама заболела.

5. Ваш сотрудник сидит в одиночестве за обеденным столом, не ест свой обед и не произносит ни слова.

Обсуждение. Какие вопросы и трудности у вас возникли при создании предложений, демонстрирующих эмпатию? Почему так важно проверять, верно ли вы трактовали эмоцию человека?

Упражнение «Пиктограммы».

Цель: приобретение опыта в распознавании эмоций.

Описание упражнения. 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.

Обсуждение. Сложно ли вам было рисовать пиктограммы? Сложно ли вам было угадывать смысл чужих пиктограмм? Почему?

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие 9 «Неагрессивный мир».

Цель: закрепление конструктивных способов поведения в проблемных ситуациях.

Задачи:

1. Обучить подростков выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

2. Научить подростков выбирать наиболее приемлемые способы разрядки гнева и агрессивности.

3. Научить подростков конструктивно выражать свои негативные эмоции.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки, мусорная корзина.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

II. Основная часть (40 минут).

Упражнение «Мусорная корзина».

Цель: разминка, избавление участников от негативных эмоций, настрой группы на предстоящую работу.

Описание упражнения. Ведущий раздает участникам листочки и (если необходимо) ручки, в центр круга ставится мусорная корзина. Ведущий обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Обсуждение. Ведущий опрашивает добровольцев: кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки. В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

Упражнение «Эффективное взаимодействие».

Цель: обучение умению выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

Описание упражнения. 1-й этап – вербальный вариант.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь и т.д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет.



Затем участники меняются ролями.

2-й этап – невербальный вариант.

Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение. Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов.

В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы:

- «Когда было легче просить предмет?
- Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»

Упражнение «Что делать с агрессией и гневом».

Цель: обучение конструктивным способам выражения гнева и агрессии.

Описание упражнения. На листе бумаги, разделенном вертикальной линией по середине, слева подростки записывают, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к подростку и все возможные последствия подобных действий; справа – как сам подросток проявляет агрессию по отношению к другим детям и все возможные последствия его поведения.

Обсуждение. Что побуждает людей проявлять насилие и жестокость по отношению к другим? Всегда ли это оправдано и необходимо? Возможно ли избежать подобных действий? Что испытываешь лично ты, проявляя агрессию по отношению к другим? Каково тебе, когда окружающие агрессивны по отношению к тебе? Кто становится жертвой агрессии и как этого избежать? Как избавиться от насилия и жестокости в современном обществе? Предложите свой «рецепт неагрессивного мира».

Упражнение «Выставка».

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки и гнева и агрессии, отреагирование негативных эмоций.

Описание упражнения. «Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого

разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. А теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. И вот ход разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация? Теперь снова вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца. А теперь 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза».

Обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? Кто из окружающих вошел в вашу картинную галерею? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие 10 «Завершение».

Цель: закрепление у подростков положительной модели поведения.

Задачи:

1. Выявить динамику изменения поведения подростков.
2. Способствовать формированию образа «идеального-Я».
3. Способствовать развитию позитивной самооценки.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: листы бумаги, фломастеры, карандаши.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

II. Основная часть (40 минут).

Упражнение «Зеркало».

Цель: разминка, настрой группы на предстоящую работу.

Описание упражнения. Участники образуют пары и встают лицом друг к другу. Один из них совершает какие-либо действия, например, причесывается, а другой зеркально повторяет их.

Упражнение «Чего я достиг».

Цель: выявление динамики изменения поведения подростков.

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

Обсуждение. Расскажи о своих достижениях. Что тебе нравится, что ты любишь в самом себе?

Упражнение «Я такой, какой я есть, я такой – каким бы я хотел быть».

Цель: способствование формированию образа «идеального-Я».

Описание упражнения. На листах бумаги написать с одной стороны «Я такой, какой есть», с другой стороны – «Я такой, каким хотел бы быть».

Обсуждение. Ребята зачитывают текст на листах. Отвечают на вопрос: «Что мне нужно сделать, чтобы стать таким, каким я бы хотел быть».

Упражнение «Копилка хороших поступков».

Цель: обучение подростков умению фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за время работы с психологом, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Описание упражнения.

1. Попросите подростков подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днем) обо всех хороших поступках, которые им удалось совершить на прошедшей неделе.

Пусть ребята возьмут лист бумаги с фломастерами и запишут три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные. Например, выполнили сложное и неприятное для них домашнее задание, написали реферат, приняли участие в выполнении стенгазеты, выучили наизусть длинное стихотворение или сами вычистили свои ботинки.

Обсуждение. После того, как подростки запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Марина, ты на самом деле здорово это сделала!» или «У меня это действительно хорошо получилось!». Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками цветными фломастерами.

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения младших подростков

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня агрессивности младших подростков по методике «Опросник уровня агрессивности» А. Басса-А. Дарки после коррекции

№	Баллы	Уровень агрессивности
1	20	средний
2	23	средний
3	22	средний
4	27	высокий
5	15	низкий
6	16	низкий
7	25	средний
8	25	средний
9	15	низкий
10	15	низкий
11	23	средний
12	24	средний
13	23	средний
14	15	низкий
15	15	низкий
16	23	средний
17	24	средний
18	23	средний
19	24	средний
20	27	высокий
21	26	средний
22	24	средний
23	22	средний
24	26	высокий
25	16	низкий

Высокий уровень – 3 человека.  
Средний уровень – 15 человек.  
Низкий уровень – 7 человек.

Таблица 4.2 – Результаты исследования уровня агрессивности младших подростков по методике «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебут)

№	Баллы	Уровень агрессивности
1	10	низкий
2	17	средний
3	23	средний
4	27	высокий
5	11	низкий
6	21	средний
7	19	средний
8	24	средний
9	13	низкий
10	12	низкий
11	19	средний
12	27	средний
13	19	средний
14	8	низкий
15	12	низкий
16	26	высокий
17	23	средний
18	19	средний
19	19	средний
20	27	высокий
21	22	средний
22	16	средний
23	27	высокий
24	10	низкий
25	22	средний
Высокий уровень – 4 человека. Средний уровень – 14 человек. Низкий уровень – 7 человек.		

Таблица 4.3 – Результаты исследования уровня агрессивности младших подростков по методике «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку)

№	Баллы	Уровень агрессивности
1	8	низкий
2	13	средний
3	16	высокий
4	14	средний
5	7	низкий
6	13	средний
7	13	средний
8	16	высокий
9	6	низкий
10	7	низкий
11	16	высокий
12	13	средний
13	7	низкий
14	7	низкий
15	11	средний
16	16	высокий
17	13	средний
18	10	средний
19	13	средний
20	16	высокий
21	13	средний
22	16	высокий
23	13	средний
24	10	средний
25	16	высокий

Высокий уровень – 7 человек.  
Средний уровень – 12 человек.  
Низкий уровень – 6 человек.

Таблица 4.4 – Расчет T-критерия Вилкоксона по методике «Опросник уровня агрессивности» А. Басса-А. Дарки

№	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	23	20	-3	3	14,5
2	26	23	-3	3	14,5
3	27	22	-5	5	21,5
4	27	26	-1	1	5
5	15	14	-1	1	5
6	20	16	-4	4	18,5
7	26	25	-1	1	5
8	26	25	-1	1	5
9	19	15	-4	4	18,5
10	23	15	-8	8	24
11	27	23	-4	4	18,5
12	26	24	-2	2	11
13	24	23	-1	1	5
14	16	15	-1	1	5
15	21	15	-6	6	23
16	27	23	-4	4	18,5
17	27	24	-3	3	14,5
18	24	23	-1	1	5
19	26	24	-2	2	11
20	27	26	-1	1	5
21	16	26	-10	10	25
22	26	24	-2	2	11
23	27	22	-5	5	21,5
24	27	26	-1	1	5
25	19	16	-3	3	14,5
Сумма рангов					210
Сумма нетипичных рангов					0



Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Тест агрессивности»  
(Л.Г. Почебут

№	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	15	10	-5	5	9,5
2	24	17	-8	8	20,5
3	29	23	-6	6	13,5
4	35	27	-8	8	20,5
5	12	11	-1	1	2
6	25	21	-4	4	6
7	24	19	-5	5	9,5
8	30	24	-6	6	13,5
9	18	13	-5	5	9,5
10	13	12	-1	1	2
11	27	19	-8	8	20,5
12	33	27	-6	6	13,5
13	23	19	-4	4	6
14	11	8	-3	3	4
15	16	12	-4	4	6
16	37	26	-9	9	23,5
17	30	23	-7	7	17
18	25	19	-6	6	13,5
19	24	19	-5	5	9,5
20	36	27	-9	9	23,5
21	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>+7</b>	<b>7</b>	<b>17</b>
22	24	16	-8	8	20,5
23	27	26	-1	1	2
24	33	10	-23	23	25
25	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>+7</b>	<b>7</b>	<b>17</b>
Сумма рангов					210
Сумма нетипичных рангов					34

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку)

№	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	12	8	-4	4	18,5
2	16	13	-3	3	13
3	18	16	-2	2	7
4	17	14	-3	3	13
5	9	7	-2	2	7
6	14	13	-1	1	2,5
7	16	13	-3	3	13
8	19	16	-3	3	13
9	12	6	-6	6	22,5
10	10	7	-3	3	13
11	18	16	-2	2	7
12	17	13	-4	4	18,5
13	11	7	-4	4	18,5
14	7	6	-1	1	2,5
15	13	11	-2	2	7
16	17	16	-1	1	2,5
17	16	13	-3	3	13
18	14	10	-4	4	18,5
19	16	13	-3	3	13
20	18	16	-2	2	7
21	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>+1</b>	<b>1</b>	<b>2,5</b>
22	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>+6</b>	<b>6</b>	<b>22,5</b>
23	18	13	-5	5	21
24	17	10	-7	7	24
25	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>+9</b>	<b>9</b>	<b>25</b>
Сумма рангов					210
Сумма нетипичных рангов					50