



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения у
старших подростков

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология и педагогика инклюзивного образования»

Проверка на объем заимствований:
557 61 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 14 » 06 2019 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ОФ-410/098-4-1

Щур Ирина Константиновна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры ТиПП

Барышникова Елена Викторовна

Челябинск
2019

Введение.....	3
Глава 1. Коррекция агрессивного поведения у старших подростков как психолого-педагогическая проблема	6
1.1. Понятие «агрессивное поведение» в психолого-педагогической литературе	6
1.2. Особенности проявления агрессивного поведения у старших подростков	12
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков.....	21
Глава 2. Организация исследования агрессивного поведения у старших подростков	34
2.1. Этапы, методы и методики исследования	34
2.2. Характеристика выборки и анализ результата исследования	43
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного у старших подростков поведения	52
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков	52
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	56
3.3. Рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков.....	66
Заключение	73
Библиографический список	76
Приложения	83

Интерес к решению вопроса о проявлении агрессивного поведения на разных возрастных этапах, его профилактике и прогнозе, постепенно возрастает в таких областях как педагогика, социология, психология. В последние годы возник особый интерес к изучению агрессивности подростков, который в свою очередь является реакцией научного, психологического сообществ на рост актов насилия, конфликтов и столкновений в социуме (Р.Бэрн, А.А Реан, Э.Фромм и др.). На данный момент западное направление опережает отечественное, в вопросах изучения агрессивности (Bandura A, Buss A, Lorens K. и др), но за продолжительное время отечественные психологи также внесли неопределимый вклад в изучение этого феномена (Н.Д. Левитов, Е.В. Романин, А.А. Реан и др.).

Многие исследователи имеют разное представление о направленности, характере и природе агрессии, однако многие мнения совпадают в вопросе стабильности агрессивности человека (А.Личко, Х.Хекхаузен и др.). Именно поэтому изучение влияния на становление агрессивности является важной областью исследования.

Проявление агрессивного поведения представляется одним из признаков формирования различных моделей поведения, как положительных, так и обратных им. Агрессивное поведение формируется как правило в раннем, детском возрасте. В этом возрасте дети открыты и проявляют интерес к окружающему миру. Но любой упрек со стороны взрослого или несоответствие желаний ребенка с действительностью ведет к бурной агрессивной реакции, а потому данный возраст является наиболее подходящим для проведения коррекционных мероприятий. Этим объясняется актуальность нашей темы.

Выше приведены противоречия, которые и обусловили выбор темы нашего исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию агрессивного поведения у старших подростков.

Объект изучения: агрессивное поведение у старших подростков.

Предмет изучения: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения у старших подростков.

Гипотеза: уровень агрессивного поведения у старших подростков снизится, если реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи:

1. Проанализировать понятие «агрессивное поведение» в психолого-педагогической литературе.
2. Раскрыть особенности проявления агрессивного поведения у подростков.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков.
4. Изучить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Составить программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по коррекции агрессивного поведения у старших подростков.

Для решения поставленных задач нами были применены следующие методы:

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

2. Эмпирические: эксперимент, тестирование по методикам (опросник «Диагностика агрессивности личности» А. Басса-А. Дарки», «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера, тест Э. Вагнера «Рука»).

3. Статистические методы: Т-Критерий Вилкоксона.

База исследования: МАОУ СОШ № 59, г. Челябинска, Челябинской области. В исследование принимали участие подростки 11 «А» классов. Количество испытуемых 18 человек.

Глава 1. Коррекция агрессивного поведения у старших подростков как психолого-педагогическая проблема

1.1. Понятие «агрессивное поведение» в психолого-педагогической литературе

Практический любой деятель, который исследовал человеческую агрессию, дает разные определения этого понятия. Это связано с необычайно объемным понятием «агрессия», охватывающего большой диапазон поведенческих реакций. Э. Фромм по данному поводу обнаружил, что агрессия – «соборание храма, куда мы сваливаем множество психологических механизмов, о которых мы не знаем, как их рассматривать или даже точно назвать, либо такие, анализ или название, к которым мы безразличны» [22, с. 97].

Слово «агрессия» исходит от латинского «adgradi», которое в прямом смысле означает «двигаться на», «наступать» [7, с. 11]. Но традиционное определение было дано А. Бассом, который описал агрессию как: «реакцию, которая приносит вред иному существу». Под агрессией подразумевается энергичность. Так, один психолог заявляет об агрессии, как некое стремление сблизиться с объектом или удалиться от него [2, с. 6]. Д. Ричардсон анализирует враждебность как «любую форму поведения, нацеленную на оскорбление или причинения вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения» [48, с. 18].

Основываясь на словарь психологических терминов, понятие «агрессия» звучит так: «Агрессия – мотивированное деструктивное поведение, которое противоречит нормам и правилам взаимного существования людей в обществе, причиняющий вред одушевленным и неодушевленным предметам нападения, которое приносит физический

урон людям или порождает у них психический дискомфорт» [54, с. 17]. В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова дается следующее определение: «Агрессия – это открытая неприязнь, вызывающая враждебность» [29, с. 20].

В психолого-педагогической литературе используется также и понятие «агрессивность». А.А. Реан отмечает, что «различие понятий «агрессия» и «агрессивность» приводит к важным последствиям: агрессивность личности не стоит за какими-либо агрессивными действиями субъекта; с другой стороны, агрессивность человека не всегда проявляется в явно агрессивных действиях. Проявление агрессивности как личностного свойства в определенных актах поведения, как агрессивных действий, всегда является результатом сложного взаимодействия переходных и ситуативных факторов» [73, с. 6]. Основываясь на словаре психологических терминов «агрессивность» тяга к поведению, которое нарушает все общепринятые правила общества. Н.Д. Левитов же дал описание такому состоянию как некое переживание вспышек гнева с потерей контроля самого себя [22, с. 17].

Одной из форм проявления реакций на неблагоприятные факторы, стрессы, несовпадение желаемого и действительного, разочарований и так далее, все это и есть агрессивность. [55, с. 74]. Если брать за основу вышеперечисленные определения, то агрессия – это враждебность, атаки, это те действия, которые носят разрушительный характер, которые могут причинить физический вред другому человеку. Агрессия – некая необычная форма поступков, а агрессивность – психические свойства личности. Агрессия толкуется как процесс с оригинальной функцией и организацией; агрессивность же рассматривается как структура, которая является составной долей более сложной структуры психических свойств человека; агрессивное поведение выражается в причинение страдания, нанесения вреда иным. Поскольку эта проблема довольно глобальная и

заинтересовывает иностранных психологов, то Х.Хекхаузен изменил эти теории и выявил мотивационные сферы проявления данного поведения:

1. Теория влечения (инстинкта) З. Фрейда. Агрессивное поведение дано нам природой.

2. Теория фрустрации Дж. Долларда. Агрессия – реакция на неблагоприятные факторы.

3. Теория социального научения А. Бандура. Агрессивное поведение как результат воспитания, развивается постепенно.

Знаменитый австрийский психоаналитик З. Фрейд считает агрессию как инстинкт. Согласно его гипотезе, поведение отдельно взятой личности регулируется двумя главными факторами, которые являются частью человеческой натуры: инстинкт жизни (эрос) и инстинкт смерти (танатос). Названы они были в честь богов греческой мифологии. Суть этой теории заключается в следующем, пока эрос проводит в поисках удовлетворений своих желаний, танатос стремится к гибели [57, с. 47]. Неконтролируемую энергию необходимо постоянно разряжать, чтобы не произошло насилия, которое трудно контролировать. Высвобождение энергии протекает таким образом, чтобы защитить внутриспсихологическую стабильность. Тяга к смерти и агрессивность связаны, как полагает З.Фрейд. Он обуславливает это тем, что в каждом человеке природой заложен некий движущий толчок [27, с. 92].

Анна Фрейд, дочь Зигмунда Фрейда продолжила его теорию о влечениях. Она опиралась на одну из самых главных работ, написанную Зигмундом Фрейдом в 1920 году «По ту сторону принципа удовольствия». Анна Фрейд пришла к итогу, что агрессивность преследует земные цели, которые служат «биологическими целями жизни и смерти» [70, с. 358].

Представитель второго направления, американский психолог Дж. Доллард, а также его коллеги заложили фундамент для изучения природы агрессии путем проведения множества экспериментов. Эта теория заключается в причинно-следственной связи, выражающая то, что

агрессивное поведение проявляется из-за разочарования, неоправдания возложенных надежд, зависти и отчаяния. В свою очередь разочарование подталкивает к агрессии к окружающему миру [44, с. 93]. Представитель второго направления Дж. Доллард, и его коллеги, заложили основу для насыщенных экспериментальных исследований агрессии. Согласно этой теории, во-первых, агрессия всегда является следствием разочарования, и, во-вторых, разочарование всегда тянет за собой агрессию [44, с. 93].

Опираясь на понятие фрустрации как психического состояния, Н.Д. Левитов дает следующее определение: «Фрустрация – это состояние, которое выражается в отличительных особенностях, волнениях, потрясениях и вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, появляющиеся как метод достижения цели или решения проблемы, поскольку человек по своей сути принадлежит к социальным созданиям.

Фрустрация имеет состояние «баррикад», которые подавляют активность и бодрость [33, с. 118]. Одной из причин появления агрессии является разочарование. Стремление к агрессивному поведению возрастает, когда происходит блокировка целевого поведения, согласно этой гипотезе. Скорее всего, что весь смысл разочарования состоит в потребности проверять или быть контролируемым, и если же этому начинает что-то мешать, то человек испытывает неприятные эмоции. Какие будут действия, зависит от массы социальных и культурных факторов. Чтобы произошла агрессия нужно перейти определенный порог, а для того, чтобы это сделать нужен определенный импульс. Поэтому фрустрация должна быть очень сильной, чтобы дать такой толчок. Это одна из главных и интересных особенностей фрустрации [38, с. 326]. Окружающий нас мир очень агрессивен по отношению к нам, каждый день мы сталкиваемся с различного рода препятствиями: будь то физические или духовные, вся наша жизнь состоит в том, чтобы бороться с ними. Потому фрустрация всегда имеется у нас в наличие. Главным способом в борьбе с фрустрацией выступает агрессивное поведение. Оно выражается в

поведение, на словах, в виде садизма, мазохизма, гнева, ярости и так далее [26, с. 77].

Известный по своим работам, по теории социального научения, согласно которой поведение вырабатывается под действием окружающей среды (что также относится к агрессивности), американский психолог Альберт Бандура является представителем третьей концепции [44, с. 95]. По его мнению, чтобы ослабить агрессию, которая является результатом инстинкта, его механизмов, поведения, необходимо направить энергию в социально приемлемое русло [26, с. 81].

Данная теория включает в себя такие идеи как:

1) агрессивность формируется в течение всей жизни, в процессе социализации человека;

2) агрессивное поведение может выполнять функцию защитного механизма или адаптации к различным условиям, а в контексте право нарушительного поведения – способ воздействия (как психологический феномен агрессивность в моральном плане нейтральна, потому что индивид может исполнять социально-приемлемые правила приличия или пренебрегать ими) [44, с. 76].

Психолог С.Фэшбах выявил различия между определенными видами агрессии. Экспрессивная агрессия – это непроизвольный взрыв ярости или гнева, который как быстро начинается и также быстро заканчивается, при этом источник, который спровоцировал этот всплеск, может и не быть подвержен атаке [35, с. 358].

Враждебная агрессия направлена на то, чтобы причинить боль другому, в то время как цель инструментальной агрессии является достижение нейтрального характера. А сама агрессия применяется только как средство достижения. В этом состоит их главное различие. Ученый подразделяет инструментальную агрессию на персональную, агрессию, которая устремлена на социум.

Формы агрессивных реакций, который определил А. Басс: [57, с. 157]:

Физическая агрессия (нападение) – проявление физической силы против другого (битье руками, ногами, драки).

Косвенная агрессия – это те поступки, которые косвенно, с помощью едких слов, сплетен, сарказма, направлены на другого человека или не направлены (топанье, удары по предметам).

Вербальная агрессия – это проявление негативных чувств как через форму(крик), так и через словесные высказывания (угрозы).

Постоянная готовность вспыхнуть как «спичка», при даже самом незначительном потрясении, что является тягой к раздражению.

Негативизм – такая манера поведения, которая направлена против власти. Это поведение может быть как пассивным, так и активным, вплоть до битвы против установленных законов.

Формы агрессивных реакций:

Обида – из-за гнева на весь мир, за настоящие и прошлое, человек испытывает зависть и ненависть к другим.

Подозрительность – недоверительное отношение к людям, из-за того, что как кажется, весь мир ополчился и готов нанести человеку ущерб.

Существует и другая классификация [7, с. 17]:

1. Разделение по направлению на объект:

гетероагрессия – направлена на тех, кто находится рядом: угрозы, убийства и так далее;

аутоагрессия – направленность на самого себя: самоубийство.

2. Деление по причине появления:

реактивная агрессия – ответ на толчок из вне (ссора, конфликт и пр.).

спонтанная агрессия – она происходит без каких-либо оснований. без толчков (скопление отрицательных эмоций).

3. Деление по целенаправленности:

инструментальная агрессия – применяется как средство достижения цели: пловец, который пытается приплыть на финиш первым.

целевая (мотивационная) агрессия, цель данной агрессии – это нанесение вреда другому лицу. Данный поступок заранее подготовлен и спланирован. Старшеклассник подрался за школой из-за того, что был обижен одноклассником.

Как итог, агрессия – это некое действие, целью которого является причинение физического ущерба. Агрессивность, как свойство личности, может проявляться в различных уровнях, а также отображает склонность к появлению агрессии. Агрессивное поведение – такие действия, которые направлены на причинение урона другим людям. Но если личность будет развиваться одинокого во всех направлениях, то будет иметь определенную степень агрессивности, способность к конкуренции и тягу к самоутверждению. Если агрессивности нет, то это может привести к послушанию, покорности, неспособности преодолевать жизненные трудности, решать поставленные задачи.

Таким образом, под агрессивным поведением в психолого-педагогической литературе понимается устойчивое деструктивное поведение, которое противоречит нормам и правилам взаимодействия людей в обществе.

1.2. Особенности проявления агрессивного поведения у старших подростков

Подростковый возраст часто называют отроческим, переходным, периодом «бури и натиска», «гормонального взрыва» и пубертата, сложным периодом, связанным с кризисами развития. В это время происходит переход от ребенка к взрослому во всех сферах – физической, физиологической, личностной [14, с. 13].

Границы подросткового возраста психологи определяют по-разному, вследствие этого в источниках можно найти разное толкование границ этого возраста.

Ученые, придерживающиеся биологического подхода, считают, что начало подросткового периода совпадает с достижением половой зрелости [14, с. 9].

В Толковом словаре В. Даля говорится, что «подросток – это дитя на подросте, около 14-15 лет». Подростку из одноименного романа Ф.М. Достоевского исполняется 20 лет. Как считает И.С. Кон, «возрастные категории обозначают не просто хронологический возраст и определенную степень индивидуального развития (созревания), но и определенный социальный статус», а также специфические для данного возраста общественное положение и деятельность [14, с. 8].

Данный период считается кризисным, как для подростка, так и для людей его ближайшего окружения.

Подростковый возраст, как этап психического развития, характеризуется переходом на качественно новую социальную позицию, связанную с поиском собственного места в обществе. Завышенные притязания, не всегда адекватные представления о своих возможностях, приводят к многочисленным конфликтам подростка с родителями и учителями, к протестному поведению [7, с. 245].

В своей борьбе за независимость подросток рискует пойти по пути негативного поведения [12, с. 45].

В этот период наблюдается своеобразное «потребительское» отношение к родителям и учителям, обусловленное стремлением проверить равенство их прав со взрослыми, общность для них и для взрослых правил и требований жизни [39, с. 472].

Агрессия у детей и подростков в определенной степени является возрастной нормой. Это значит, что поведение с намерением причинить вред другому демонстрируют, по крайней мере изредка многие, а то и

большинство представителей данных возрастных групп. Однако определенная доля детей и подростков отклоняется от этой нормальной линии развития и проявляет устойчиво высокие уровни агрессивного поведения, которые уже нельзя считать возрастной нормой [46, с. 63].

Действительно, в какой-то период многим детям свойственна агрессивность. Детская жизнь полна разочарований, которые кажутся взрослым мелкими. Но именно эти разочарования, вызванные лишениями и ограничениями, становятся травмирующими для ребенка. И наиболее удовлетворительным решением для ребенка может показаться агрессивная реакция [49, с. 69].

Возникновение враждебности – феномен накопительный. Не находя выхода вовне, она накапливается, стабилизируется и становится чертой характера [29, с. 63].

Взросление как фаза идентификации и самоопределения – это период особой чувствительности к поведению взрослых, ограничивающему самостоятельность и задевающему чувство собственного достоинства молодого человека. Поскольку именно в это время особенно остро ощущается недоступность мира взрослых, часто возникают конфликты, провоцирующие подобную реакцию со стороны последних. Она стимулируется и тем, что взрослые рассматривают взросление «только как переходный период», который нельзя принимать всерьез [41, с. 166].

По отношению к подростку применяется своего рода «двойной стандарт». Если от подростка требуется принять на себя какие-нибудь обязанности, то он воспринимается окружающими как вполне взрослый: дескать, все он может, можно требовать от него наравне со всеми остальными. Но как только речь заходит о свободе, подросток «вдруг» становится в глазах окружающих ребенком – его пытаются полностью контролировать даже в мелочах, требуют отчитываться обо всех своих действиях, спрашивать разрешение на любые начинания и т.д.

Естественно, подростков такая ситуация приводит в неистовство. Тем более, что сами они более склонны воспринимать себя с точностью до наоборот: претендуют на права и возможности взрослых, но не горят желанием брать на себя ответственность, уподобляясь в этом детям [10, с. 14].

Существует множество причин, почему подростки ведут себя агрессивно. Некоторые проявления обусловлены семейным фактором. Сюда входит гиперопека и гипоопека. Гиперопека сопровождается набором строгих правил для подростка, множеством ограничений, что ведет к протестам со стороны ребенка. Гипоопека же, заключается в нехватке внимания. Родители работают и не могут проявлять внимание к своему чаду постоянно, или же они могут находиться в состоянии болезни, или под воздействием алкоголя и наркотиков. В таком случае, подросток будет стараться компенсировать эту заботу и внимание, в среде сверстников или кумиров. И далеко не всегда эти люди могут нести положительный пример для него.

Ребенок может быть постоянным свидетелем конфликтов, драк в семье. Эти примеры поведения «записываются» в его сознании и становятся его собственными. В ряде случаев обстановка в семье внешне как будто «правильная». Однако за этим фасадом внешнего благополучия скрывается напряженность, неприязнь друг к другу, связанная с прошлыми обидами, особенностями характеров. Родители вынужденно существуют вместе, терпят друг друга, и эта напряженность оборачивается холодностью, регламентированностью, жестокостью в отношениях с ребенком. Впоследствии он может «припомнить» им такое отношение, проявляя гиперагрессию [23, с. 17].

Причины неправильного воспитания весьма различны. Порой это определенные обстоятельства в жизни семьи, мешающие наладить адекватное воспитание. Чаще – низкая педагогическая культура родителей.

Во втором случае нередко основную роль в нарушении воспитательного процесса играют личностные особенности самих родителей.

Довольно часто родители склонны решать личностные проблемы за счет ребенка. Это может выражаться в следующем:

- 1) расширение сферы родительских чувств;
- 2) предпочтение в подростке детских качеств;
- 3) воспитательная неуверенность родителя;
- 4) фобия утраты ребенка [13, с. 78].

При недостаточной организации школой и общественными организациями внешкольной жизни подростков семья является главным регулятором ее. Вследствие ослабления влияния семьи подросток рискует подпасть под нежелательное влияние улицы, хулиганствующей компании. Отсюда ясна необходимость усиления воспитательной работы школы с подростками по линии организации их внешкольной жизни [5, с. 265].

Если родители и педагоги не отрицают права на существование периода отвержения, а также самой агрессии подростка, то через некоторое время он научится управлять собой и своими чувствами, и на основе новой, самостоятельной, зрелой позиции станет готов к диалогу со взрослыми.

Если взрослые абсолютно не допускают никаких агрессивных проявлений, сами агрессивно реагируют на них, то возможны два основных варианта развития подростка.

Первый вариант – это полное вытеснение агрессии, т.е. подросток выглядит абсолютно послушным, миролюбивым, но «платит» за это неуверенностью в себе, несамостоятельностью. Второй вариант – это переход нормальной, конструктивной агрессивности в деструктивную, которая направлена как на неодушевленные предметы (автобусные остановки, туалеты в школе), так и на родителей, педагогов, сверстников. Здесь можно выделить два типа личности и соответственно поведения подростков:

1) не социализированный подросток: агрессивные действия осуществляются им без цели добиться чего-либо для себя [50, с. 84].

2) социализированный подросток, принадлежащий к какой-либо группе: агрессивные действия служат для повышения статуса в группе [50, с. 85].

На следующем, более глубоком уровне патологии находится агрессия, связанная преимущественно с внутренними факторами – аффективными нарушениями и патологическим кризисом личности. Аффективные расстройства могут возникать и в детском возрасте, и в период пубертата, особенно в связи с травмами головы, токсикозом беременности у матери, затяжными родами. Они проявляются в виде депрессий, страхов, тревоги, злобности. На их фоне агрессия приобретает дополнительный импульс, становится более разрушительной [23, с. 18].

Вероятность агрессии повышается, когда нервная система человека характеризуется повышенной возбудимостью при слабом действии активного торможения. Это означает, что человек даже в ответ на незначительное воздействие, раздражение реагирует очень сильно и при этом в силу особенностей своей нервной системы оказывается не в состоянии проконтролировать свою реакцию [16, с. 89].

Ведущий тип деятельности в этом возрасте – общение со своими сверстниками. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. Если подросток в школе не может найти системы удовлетворяющего его общения, он часто «уходит» из школы [27, с. 386].

Агрессивное поведение связано и с положением ребенка в кругу своих сверстников. Отвержение ребенка другими детьми и низкий социальный статус в группе сверстников также провоцирует его к применению агрессивных форм поведения [1, с. 370].

В подростковом возрасте значение компании сверстников продолжает усиливаться по разным причинам. Одна из них заключается в

том, что подростковая компания служит основой, опираясь на которую подросток вырабатывает определенную самооценку [40, с. 64].

Самооценка формируется путем сравнения себя с другими людьми и путем сопоставления уровня своих притязаний с результатами своей деятельности. Она возникает в тех случаях, когда подросток выявляет мнение о себе и своих поступках, у людей, с которыми контактирует в семье, в учебном заведении, на отдыхе [18, с. 128].

Пониженная самооценка и недостаток самоуважения сопутствуют практически всем формам, так называемого девиантного поведения. Когда такие подростки совершают нечто неприемлемое, они начинают лучше принимать самих себя, им становится комфортнее [10, с. 87-88].

Дети с поведенческими отклонениями обычно отвергаются ровесниками и остаются в последующем изолированными от «нормальных» групп сверстников. В результате наступает депривация, недополучение социального опыта (в частности, не осваиваются неагрессивные формы взаимодействия) [17, с. 35].

Факт существования подростковой субкультуры уже неоднократно отмечался рядом авторов, считавших, что быстрые социальные изменения, создавая разрыв между поколениями, способствуют возрастанию роли группы сверстников в процессе социализации подростков. Подростки обращаются именно к сверстникам, чтобы спланировать свое поведение исходя из норм группы, которая, собственно, и обладает системой принимаемых ими поощрений и наказаний [15, с. 131].

Дополнительной характеристикой агрессивных моделей является физическое возбуждение. Групповая агрессия, практически без исключений, вызывает сильные эмоции как у участников, так и у свидетелей. Простое присутствие других людей уже может быть возбуждающим фактором [47, с. 161].

Агрессия может быть направлена не только на людей, но и на самого себя. Существует много причин, по которым люди прощаются с жизнью:

невыносимое чувство одиночества, неразделенная любовь, конфликты с близкими людьми, череда тяжелых ситуаций, с которыми человеку трудно справиться одному, и многое другое.

Мысль об агрессии в отношении самого себя возникает в онтогенезе именно в подростковом возрасте, являясь своего рода негативной стороной самоидентификации. Число подростков, пытавшихся совершить суицид, возрастает, и чрезвычайно важно определить причины, толкающие здоровых молодых людей с огромными перспективами в будущем делать подобный выбор [38, с. 209].

Если оценивать влияние полового (гендерного) фактора, то мужчины (мальчики) демонстрируют более высокий уровень прямой и физической агрессии, а женщины (девочки) - косвенной и вербальной [3, с. 61].

Агрессия у мальчиков обычно проявляется более открыто, грубо, она менее управляема и контролировать ее ребята начинают позже, чем девушки [6, с. 47].

Физическая агрессия девочек значительно чаще была направлена на противоположный пол и членов семьи, провоцировалась оскорблением или угрозой изнасилования, часто сочеталась с аутоагрессией и смещенной агрессией. У мальчиков физическая агрессия достоверно чаще была направлена против лиц своего пола, незнакомых прохожих и мотивировалась желанием поддержать самооценку и статус среди сверстников [3, с. 62].

Девочки более сензитивны и впечатлительны, грубое проявление агрессии обычно им претит. Поэтому они весьма рано заменяют физическую агрессию вербальной, а некоторые искусницы сизмальства приучаются камуфлировать агрессивность иронией и сарказмом. Это выглядит мягче, зато бьет сильнее. Женский пол раньше обучается контролировать свою агрессивность, поэтому она рано становится у них избирательной, бьющей точно в цель. Девочки четко направляют свою агрессию в адрес конкретного человека, причем точно в его

психологически уязвимое место. Девичья агрессивность нередко завуалирована и внешне менее эффектна, зато более эффективна. Мальчики контролируют свою агрессию плохо, она носит у них более генерализованный характер и щедро выплескивается на всех окружающих без разбора.

Особенно заметна разница между агрессивностью полов между десятью и четырнадцатью годами, когда девочки в своем психическом и физическом развитии уходят дальше мальчиков. Обладая лучшим контролем, девочки довольно часто «подставляют» ребят [6, с. 47].

В случаях групповых «разборок» девочки чаще бывают заводилами и подстрекательницами, чем исполнительницами. Они предпочитают «завести» мальчишек, а затем на безопасном расстоянии смотреть, как они дерутся, да еще и подзуживают старающихся дурачков [6, с. 48].

Причиной данного поведения могут послужить какие-либо аффективные расстройства, наличие проблем в семье, и, нервная система, характеризующаяся повышенной возбудимостью. Взросление – это период особой чувствительности к поведению взрослых, ограничивающему самостоятельность и задевающему чувство собственного достоинства. Ведущим типом деятельности выступает общение со сверстниками, поэтому положение среди сверстников также влияет на формирование агрессивности. Именно в школе подросток осваивает нормы социального поведения, морали, а также устанавливает отношения равенства и уважения с другими учащимися. Если он не может найти в школе системы удовлетворяющего его общения, подросток может начать замыкаться в себе, и специально пропускать занятия. В результате наступает депривация, недополучение социального опыта (в частности, не осваиваются неагрессивные формы взаимодействия). В подростковом возрасте значение компании сверстников продолжает усиливаться по разным причинам. Одна из них заключается в том, что подростковая

компания служит основой, опираясь на которую подросток вырабатывает определенную самооценку.

Таким образом, подростковый возраст характеризуется переходом на новую ступень развития, которая сопровождается борьбой за независимость и признанием среди сверстников. В подростковом возрасте агрессия считается возрастной нормой, вследствие перестройки гормональной системы. Однако, она может интенсивнее и заметнее проявляться у некоторых ребят. Агрессия мальчиков и девочек различается. Если представители мужского пола более склонны к физической агрессии, то представительницы женского пола к вербальной.

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков

Термин «коррекция» (лат. correctio) означает поправка, модификация. Доктор психологических наук, профессор И.В. Дубровина дает следующее определение: «Психологическая коррекция – такая форма психолого-педагогической деятельности, которая направлена на то, чтобы исправлять особенности в развитии, которые на разных стадиях онтогенеза не подходят под оптимальную модель формирования» [18, с. 5].

А.Б. Петрова дает следующее определение: «Психолого-педагогическая коррекция – мероприятия по исправлению особенностей воспитания, которые не подходят под «наилучшую» модель [13, с. 96].

А.А. Осипова предлагает следующее определение: «Психологическая коррекция – это мероприятия, которые нацелены на исправление поведения человека с помощью средств воздействия [43, с. 8].

Создание коррекции агрессивного поведения у старших подростков начинается с того, что необходимо разработать и построить дерево целей.

Дерево целей – это программа, у которой есть структура, которая выстроена по иерархическому принципу: отмечены главные цели, а затем зависимые от нее [60, с. 99].

При выстраивании «дерева целей» проектирование идет по методу «от общего к частному». Декомпозиция цели на мелкие обрывается в тот момент, когда следующий процесс является нецелесообразным в рамках анализа основной цели [35, с. 52].

Алгоритм порядка «дерева целей» следующий:

1. Постановка общей цели.
2. Деление общей цели на подцели 1-го уровня.
3. Деление подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Деление подцелей 2-го уровня на более подробные компоненты (подцели 3-го уровня).

Правила построения дерева целей:

1. Каждая выраженная цель обязана обладать средствами и ресурсами для ее снабжения.
2. Число подцелей каждой цели обязано быть достаточным для ее достижения.
3. Декомпозиция любой цели на подцели выполняется по одному избранному классификационному признаку.
4. Формирование некоторых ветвей дерева может завершаться на разнообразных степенях.
5. Самые низкие ступени являются опорой для самых высоких ступеней.
6. Формирование дерева целей длится до того момента, пока персона, которая решает проблему, не будет иметь в овладение возможности, чтобы достигнуть наивысшей цели.

Анализ литературы по проблеме дал возможность нам разработать дерево целей нашего исследования.

Представим на рисунке 1 дерево целей по коррекции агрессивного поведения у старших подростков.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию агрессивного поведения у старших подростков.

1. Изучить теоретические аспекты проблемы исследования психолого-педагогической проблемы агрессивного поведения у старших подростков.

1.1. Изучить феномен агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить особенности проявления агрессивного поведения у старших подростков.

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

2. Организовать эмпирическое исследование агрессивного поведения у старших подростков.

2.1. Изучить этапы, методы и методики исследования агрессивного поведения у старших подростков.

2.2. Охарактеризовать выборку, провести первичную диагностику по 3 методикам, проанализировать полученные результаты.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование агрессивного поведения старших подростков.

3.1. Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков.

3.2. Провести повторную диагностику по 3 методикам, проанализировать результаты исследования с использованием Т-критерия Вилкоксона.

3.3. Составить рекомендации для родителей, педагогов и психологов по коррекции агрессивного поведения у старших подростков.

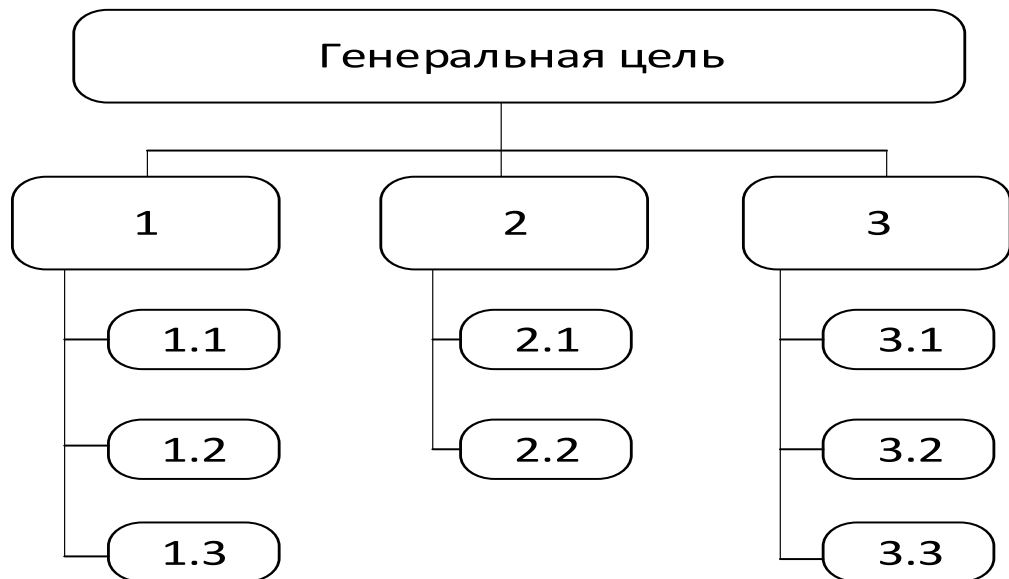


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков

На основании представленного выше дерева целей мы будем разрабатывать модель коррекционной программы.

Модель коррекции агрессивного поведения у старших подростков представлена на рисунке 2.

Модель – объект, в виде схем или формул, который, как правило, создан искусственно [48, с. 398]. «Моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или признаков, которая отражает отдельные свойства, качества и связи предметов [60, с. 22].

Чтобы реализовать мероприятия, направленные на коррекцию, необходимо соблюдать ряд принципов:

1. Принцип целостности коррекции и формирования. Исключительно на основе психолого-педагогического разбора ситуаций развития ребенка, делается вывод о надобности коррекционной работы.

2. Принцип целостности возрастного и персонального в формировании. Личный подход к ребенку, на основе возрастных особенностей [18, с. 9-11].

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Был предложен Л.С. Выготским. Главной целью занятия является организация «зоны ближайшего развития».

4. Принцип коррекции «снизу вверх». Упражнения, тренинг уже существующих психологических способностей, то есть подкрепление шаблонов, чтобы ускорить социально-приемлимое поведение и затормозить обратное ему.

5. Принцип цельности диагностики и коррекции созревания. Необходимо отталкиваться от зоны ближайшего развития, чтобы сформировать задачи работы, которые в свою очередь могут быть назначены только после полноценной диагностики.

6. Деятельностный принцип реализации коррекции. Принцип назначает необходимый выбор средств, путей для того, чтобы достигнуть поставленной цели. Так как оживленная деятельность – это движущая сила в развитие подростка, то коррекционная работа направлена на создание таких условий, при которых занятия будут проходить совместно со взрослыми [44, с. 15-16].

Общая модель коррекции – это система условий наилучшего возрастного развития личности в целом, в результате которых происходят изменения личности в лучшую сторону. Она полагает расширение, усиление, уточнение суждений и умозаключений человека об окружающем мире, о людях, коллективных событиях, о связях и взаимоотношениях между ними; применение самых разнообразных видов занятий для формирования систематичности мышления, производящего анализ восприятия, наблюдательности и т.д.; щадящий охранительный нрав проведения занятий, учитывающий состояние здоровья клиента. Нужно оптимальное распределение нагрузки в течение деятельности, дня, недели, года, проверка и учёт состояния клиента как с психологической точки зрения, так и с физической.

Типовая модель коррекции создана на стыке практических действий на различных основах; устремлена на изучение разнообразных компонентов действий и поэтапное создание различных благотворных действий.

Персональная модель коррекции включает в себя определение исключительно индивидуальной характеристики психического развития клиента, его увлечений, обучаемости, характерных проблем и трудностей; обнаружение ведущих видов деятельности или проблем, определение уровня формирования различных действий; составление программы персонального формирования с опорой на более выработанные стороны, действия ведущей системы для реализации переноса обретенных познаний в новые виды деятельности и сферы жизни конкретного человека [43, с. 28]. Постановка целей коррекционной работы прямо соединена с теоретической моделью психического созревания и обуславливается ею. В отечественной психологии цели коррекционной работы устанавливаются осмыслением закономерностей психического созревания ребенка как активного деятельностного процесса, реализуемого в успешном сотрудничестве со взрослыми. На этом начале выделяют три главных течения и области постановки коррекционных целей: оптимизация социальной ситуации образования; развитие и установление видов деятельности ребенка; формирование возрастно-психологических новообразований; сосредоточение на достижении поставленных в жизни целей из задач. В зарубежной психологии основания трудностей развития ребенка усматриваются либо в нарушении внутренних структур личности или вовсе в их основательном разрушении (З.Фрейд, М. Клайн и др.), либо в дефицитарной или искаженной среде, или связывают эти точки зрения воедино [29, с. 49].

Моделирование в психологии – это построение моделей реализации тех или иных психологических процессов с целью чисто формального контроля их работоспособности, активности и деятельности [28, с. 302].

В.И. Долгова, доктор психологических наук, предлагает во время разработки и процесса моделирования создания эмоциональной стабильности отталкиваться от свойств системности изучаемого явления, обуславливающиеся общими закономерностями [16, с. 50]. Это присутствие цели, задач, компонентов, элементов, структуры. Их достоверность обуславливается с помощью системы мероприятий, реализуемых определенными исполнителями, которые выделяют для этого все необходимые ресурсы, чтобы процесс моделирования проходил без срывов и стабильно.

В психологическом словаре В.Н. Зинченко, Б.Г. Мещерякова авторы затрагивают следующие особенности модели: построение моделей, протекания некоторых психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности, заключение в пригодности к работе модели. Авторы подчеркивают, что к моделям предъявляются такие требования как, оптимальность, т.е. в модели можно представить лишь те свойства и отношения, функциональное значение которых устанавливает весь ход занятия; в этом значении модель обязана немного упрощать реальность но не до примитивного уровня; наглядность – модель должна толковаться быстро, четко, без существенных умственных стараний и размышлений; учет цивилизованных стереотипов привычного назначения хода деятельности, направления от начала до конца, и системность получаемой информации и ее обработка [54, с. 87].

Целеустремленное воздействие психокоррекции выполняется через психокоррекционный комплекс, который состоит из нескольких взаимосвязанных между собой блоков. Любой блок сосредоточен на решение самых разнообразных задач и состоит из методов и приемов.

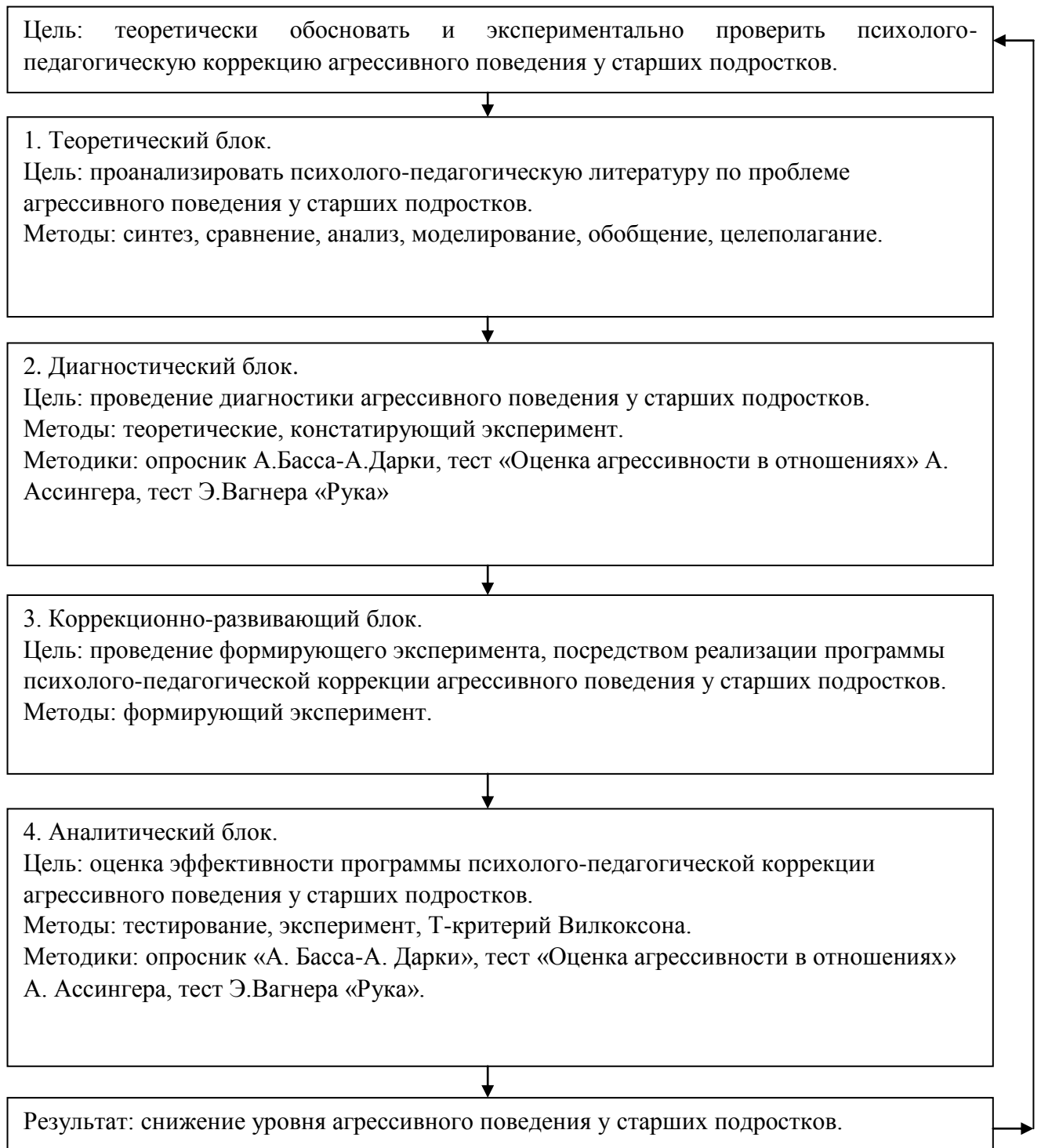


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков

Рассмотрим блоки разработанной модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков.

Модель включает следующие блоки:

1. Теоретический.

2. Диагностический.
3. Коррекционно-развивающий.
4. Аналитический [43, с. 29-30].

1. Теоретический блок: провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме агрессивного поведения у старших подростков.

2. Диагностический блок: выявить уровень агрессивного поведения. Для этого мы используем методики: Тест «Диагностика состояния агрессии» А. Басс – А. Дарки. Предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Тест «Оценка агрессии в отношении» А. Ассингер, разрешает назначить, достаточно ли человек вежлив во взаимоотношении с окружающими. Тест «Руки» Э. Вангер. Данный проективный тест направлен на диагностику персональных особенностей личности, оценку и прогнозирование открытого агрессивного поведения, проведение глубинного изучения надобностей и мотивов поведения.

3. Коррекционно-развивающий блок: проведение коррекционной работы по следующим направлениям:

- а) групповая работа с обучающимися.

Первый уровень – это переживание негативных состояний с чувствами гнева, раздражения. Поэтому на начальном этапе нужно обучить подростков тому, как снижать агрессию посредством упражнений.

Второй уровень связан эмоционально-личностным, дифференцированным отношением

На данном этапе делается акцент на личностные установки, на оканчивающемся этапе – развитие желание осмысленно изменить стиль своего поведения.

Конечная цель: развитие уровня самосознания, адекватное восприятие образа «Я» [52, с. 69].

- б) работа с родителями.

Так как агрессивное поведение может закладываться в семье, работа с родителями очень важна. Эффективней будет работа, если родитель

будет действовать вместе с психологом, а значит будет заинтересован. Для начала можно рассказать о возрастных особенностях ребенка, дать характеристику, а уже потом можно в общей форме объяснить родителям про агрессивность. После всего дать советы и рекомендации родителям [37, с. 203-205].

в) работа с педагогами.

Цель: предотвращение дальнейшего формирования агрессивного поведения в школе. Чтобы добиться поставленной цели необходимо проведение семинаров, собраний для учителей, для улучшений классной жизни, проведение классных часов, которые будут нацелены на снижение агрессивного поведения у обучающихся.

4. Аналитический блок – для оценки работы, повторная диагностика, с целью выявления результатов и вычисления по математическим формулам, чтобы дать обоснование конечному итогу.

На психолого-педагогических консилиумах существенное внимание обязано уделяться разъяснению того, какое воздействие может оказать агрессивное поведение подростков на формирование самого ребенка и его окружения, это будет воздействовать на его деятельность и будущую жизнь. На консилиумах обсуждаются и разрабатываются рекомендации по работе с подростками, у которых повышен уровень агрессии, образцом таковых предназначается модель А.И. Фурмана пошагового изменения поведения [54, с. 131]:

1-й шаг. «Осознание»: расширение информации о своей личности и проблеме агрессивного поведения.

2-й шаг. «Переоценка своей личности»: вывод о том, что дитя испытывает и считает о личном поведении и о себе.

3-й шаг. «Переоценка окружения»: вывод о том, как агрессивное поведение воздействует на общество.

4-й шаг. «Внутригрупповая поддержка»: искренность, доверие и сострадание состав на дискуссии вопроса агрессивного поведения.

5-й шаг. «Переосмысление»: чувство и выражение личного отношения к вопросу враждебности.

6-й шаг. «Упрочнение»: выискивание, избрание, развитие твердости в способности переменить свое поведение.

7-й шаг. «Поиск вариаций»: дискуссия вероятных замен враждебному поведению.

8-й шаг. «Контроль за импульсами»: игнорирование или противостояние толчкам, которые провоцируют агрессивное поведение.

9-й шаг. «Подкрепление»: самопоощрение или вознаграждение со стороны тех, кто рядом за изменением в поступках.

10-й шаг. «Социализация»: увеличение шансов в социальной жизни в связи с отдалением от враждебного поступка.

Для благополучного проведения психолого-педагогической работы с обучающимися педагог приобретает от психолога методические разработки – программу классных часов, а также ясные руководства о том, как его нужно проводить. «Инструктирование» преподавателей проводится в порядке семинара – тренинга, задачами которого являются:

1. Просветительская: информирование преподавателей о психологических особенностях обучающихся конкретного возраста.

2. Обучающая: обучении навыкам распознавания беспокойных детей и оказания им психологической помощи.

3. Психопрофилактическая: разработка системы целостных педагогических требований к обучающимся.

Таким образом, разработанная нами модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков позволит снизить уровень их агрессивного поведения.

Вывод по первой главе

Мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования и установили, что под агрессивностью понимается свойство личности и предрасположенность к проявлению агрессии. Агрессивное поведение – это враждебное действие, целью которого является нанесение страданий, нанесение вреда иным людям и живым созданиям. Наиболее ярко выраженная агрессивность выражается при переходе от детства к взрослой жизни и является главным содержанием и специфическим различием всех аспектов формирования в этот период: физического, психического, нравственного, социального

Подростковый возраст характеризуется переходом на новую ступень развития, которая сопровождается борьбой за независимость и признанием среди сверстников. В подростковом возрасте агрессия считается возрастной нормой вследствие перестройки гормональной системы. Однако, она может интенсивнее и заметнее проявляться у некоторых ребят. Агрессия мальчиков и девочек различается. Если представители мужского пола более склонны к физической агрессии, то представительницы женского пола к вербальной. Поскольку ведущим типом деятельности в подростковом возрасте выступает общение со сверстниками, поэтому положение среди сверстников также влияет на формирование агрессивности. Именно в школе подросток осваивает нормы социального поведения, морали, а также устанавливает отношения равенства и уважения с другими учащимися. Если он не может найти в школе системы удовлетворяющего его общения, подросток может начать замыкаться в себе, и специально пропускать занятия. В результате наступает депривация, недополучение социального опыта (в частности, не осваиваются неагрессивные формы взаимодействия). В подростковом возрасте значение компании сверстников продолжает усиливаться по

разным причинам. Одна из них заключается в том, что подростковая компания служит основой, опираясь на которую подросток вырабатывает определенную самооценку.

Мы разработали модель коррекции агрессивного поведения у старших подростков. Моделирование придает исследовательской деятельности целенаправленный, технологический характер. Представленная нами модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших подростков в условиях общеобразовательного учреждения включает в себя четыре взаимосвязанных блока: теоретический блок, диагностический блок, аналитический блок и коррекционно-развивающий блок.

Глава 2. Организация исследования агрессивного поведения у старших подростков

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в 11 «А» классе МАОУ СОШ №59 г. Челябинска, Челябинской области. Наше психолого-педагогическое исследование проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для исследования. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме агрессивного поведения подростков. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, проведения психолого-педагогической программы и формирующий эксперимент, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В исследовании коррекции агрессивного поведения подростков были использованы следующие методы и методики:

Теоретические: анализ, синтез, сравнение, обобщение, моделирование, целеполагание.

Эмпирические: эксперимент, тестирование (опросник «Диагностика состояния агрессии» А. Басса – А. Дарки, тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера, тест Э. Вагнера «Рука»).

Охарактеризуем использованные методы исследования:

1. Анализ литературы – это метод научного исследования, включающий операцию умственного или фактического расчленения целого (вещей, свойств, процесса или отношений между объектами) на его составные части, выполняемого в процессе познания или предметно-практической деятельности человека [10, с. 332].

2. Обобщение – это форма приращения знаний через ментальный переход от частного к общему в некоторой модели мира, что обычно соответствует переходу на более высокий уровень абстракции [27, с. 396].

3. Эксперимент – это метод сбора фактов в специально созданных условиях, обеспечивающих активное проявление изучаемых психических явлений [54, с. 38]. Испытание по педагогике и психологии является одним из основных методов научного познания, с помощью которого явления реальности исследуются в контролируемых и управляемых условиях; В психолого-педагогических исследованиях оно направлено на выявление изменений в поведении человека при систематическом манипулировании факторами, определяющими это поведение [62, с. 610].

Установочный эксперимент – это эксперимент, который устанавливает наличие какого-то неизменного факта или явления. Эксперимент становится достоверным, если исследователь ставит задачу определения текущего состояния и уровня формирования какого-либо изучаемого свойства или параметра, иными словами, фактический уровень развития изучаемого свойства определяется субъектом или группой предметы. Таким образом, получается основной материал для организации формирующего эксперимента [10, с. 335]. Формирующий эксперимент представляет собой специальный прием психологического исследования, который заключается в том, что тот, кто проводит испытание должным образом выстраивать учебу (воспитательный процесс) субъекта с целью получения заданного изменения его психики [53, с. 159].

Формирующий (трансформирующий, обучающий) эксперимент ставит своей целью не простое изложение уровня формирования какой-нибудь деятельности, развития какой-либо стороны психики, а их активное формирование или воспитание. В этом случае создается особая экспериментальная ситуация, которая позволяет не только определить условия, необходимые для организации требуемого поведения, но и экспериментально осуществить целенаправленную разработку новых видов деятельности, сложных психических функций и более глубоко раскрыть их структуру. [3, с. 32].

Тестирование – метод психологической диагностики с использованием стандартизированных вопросов и заданий-тестов, имеющих определенную шкалу значений [57, с. 701]. Основными преимуществами этого метода являются: стандартизация условий и результатов, эффективность и экономичность, количественно понятный характер оценки, оптимальная сложность заданий и достоверность результатов [5, с. 688].

Рассмотрим методики диагностики.

1. Анкета «Диагностика состояния агрессии» А. Басса-А. Дарки [6, с. 273]. Цель: выявить показатели и формы агрессии в старшем подростковом возрасте: применение мускульной силы, которая направлена на иного человека – физиологическая агрессия. Выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угрозы, ругательства, ругань) – словесная агрессия. Использование неискренних, направленных против других лиц сплетен, шуток и проявления неориентированных, неупорядоченных вспышек ярости (при криках, топании ногами и т. д.) – косвенная агрессия. Оппозиционная форма поведения, обычно направленная против власти и лидерства, которая может перерасти из пассивного сопротивления в активные действия против требований, правил, законов – негативизм. Склонность к раздражению, готовность при

малейшем волнении изливаться в жарком настроении, резкость, грубость – раздражение. Склонность к недоверию и осторожному отношению к людям проистекает из убеждения, что другие будут причинять вред – подозрения. Проявления зависти и ненависти к другим, вызванные чувством гнева, недовольством кого-либо или целым миром по поводу реальных или воображаемых страданий – обиды. Взаимоотношение и поступки по связи к себе и другим, вытекающие из мыслимого взгляда субъекта, является плохим человеком, не приносят прока: вредные, злонамеренные или бесстыдные – аутоагрессия или чувство вины. Испытуемому предлагается ответить на 75 утверждений, на которые следует ответить либо «да», либо «нет». Для удобства всякому респонденту был предоставлен бланк для ответов – регистрационный лист опросника «Диагностика состояния агрессии» и бланк с методикой (Приложение 1).

При обработке полученного материала наибольший интерес для сопоставления представляли суммарные шкалы:

шкала агрессивности, включающая в себя шкалы физической агрессии, раздражения и вербальной агрессии;

шкала враждебности, включающая в себя показатели обиды и подозрительности.

2. «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера [6, с. 277].

Цель: изучить агрессивность человека по отношению к другим. Из трех ответов субъект выбирает наиболее предпочтительный для него. Для большей объективности ответов можно проводить взаимную оценку, когда респонденты дают ответы на вопросы товарищей. Это даст возможность понять, как точно их оценка самих себя. Испытуемым предлагается ответить на 20 вопросов, из которых следует выбрать ответ из предложенных трех. Для удобства каждому респонденту была предложена форма для ответов – регистрационный лист теста «Оценка агрессии в отношениях» и форма с методологией (Приложение 2). Обработка и

интерпретация результатов: числа суммируются ответом, который соответствует трем параметрам.

45 или больше очков. Вы слишком агрессивны, и вы часто неуравновешенны и жестоки по отношению к другим. Вы верите, что сможете достичь статуса, опираясь на личные приемы, достичь фурора, пожертвовав интересами других. Потому вас не поражает антипатия к соратникам, но при самом, даже маленьком шансе, вы пытаетесь наказать их за это.

От 36 до 44 баллов. Вы в меру агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, потому что у вас достаточно здоровых амбиций и уверенности в себе.

35 баллов или меньше. Вы слишком спокойны из-за неуверенности в своих силах и способностях. Еще больше решимости не повредит вам. Если семь или более вопросов были набраны по три балла каждый, а менее семи вопросов – по одному баллу за раз, взрывы агрессивности респондента являются скорее разрушительными, чем конструктивными. Таким образом, существует тенденция к непродуманным действиям и бурным дискуссиям. Кроме того, респондент относится к окружению с неуважением и личным поступком дает импульс на ситуации разлада, каких можно было избежать. Если по семи или более вопросам респондент получает один балл и менее семи вопросов – по три балла каждый, то этот респондент слишком закрыт. Это не означает, что у него нет вспышек агрессивности, но, скорее всего, эти вспышки подавляются слишком осторожно.

3. Проективная методика тест «Руки» Э. Вагнера [60, с. 84 - 91].

Цель: выявить агрессивность подростка на основе особенностей его индивидуального восприятия предложенного материала стимула. Инструкции: Материал состоит из 9 билетов размером 10x14 см со шаблонным показом ладоней и одного билета, который не имеет рисунка. Десять билетов представляются респонденту в определенной

последовательности в определенной фиксированной позиции со следующими инструкциями:

«По вашему мнению, что воспроизводит эта ладонь?» Если респондент затрудняется ответить, ему задают вытекающий вопрос: «По вашему мнению, чем занимается обладатель этой ладони? Какие есть версии, вы можете себе представить?» При предоставлении начальных трех билетов респонденту необходимо напомнить, что ему нужно дать название всех вариантов ответов, что он смог изобразить у себя в голове. Это крайне значимо в тех случаях, когда респондент ограничен одним ответом на билет. Большое число откликов разрешает нам получить более достоверные результаты теста, поскольку в этом случае личность человека выражается более совершенно. Но если после нескольких напоминаний респондент дает только один ответ, воспроизведение наставлений обрывается. Завершающий билет(пустая) показан с инструкцией: «Для начала изобразите у себя в голове ладонь, а после дайте описание того, что она делает». Любые ответы приветствуются. В случае искаженного или неоднозначного ответа человека переспрашивают, чтобы уточнить его содержание. В это же время нужно избегать всучивания некоторых конкретных ответов. Данные вопросы возможно выглядят примерно следующим образом: «Расскажите нам немного больше об этом», «Опишите эту ситуацию более подробно». Карту можно повернуть и удерживать в ответ на любую позицию, выбранную субъектом. На требуемых картах набора стимулов есть скрытое время реакции. Ответы респондента фиксируются в «Форме закрепления итогов». На начальном периоде рассчитывается всеобщее число ответов, данных опрошенным. На втором этапе респонденты формализуются путем присвоения каждого ответа одной из четырнадцати категорий оценки. Затем рассчитывается общее количество ответов для каждой категории. Авторы теста «Руки» предложили следующие критерии.

1. Нападение (Агр). Данный критерий включает в себя ответы где ладонь изображается как угроза, которая наносит ущерб, атакующая, оскорбляющая, доминирующая или активно захватывающая другого человека или предмет.

2. Директивность (Дир). Этот критерий включает в себя отклики, где ладонь представлена как господствующая, направляющая, контролирующая, отдающая команды, передающая, мешающая или иным образом активно влияющая на другого человека. Это также включает ответы, в которых рука, кажется, направлена на общение, но эта ориентация является второстепенной в связи с желанием подчинить человека.

3. Аффектация (эмоциональность) (Аф). Этот критерий включает в себя те отклики, где ладонь представляется как выражение любви, любви, эмоционально позитивного, доброжелательного отношения к другим. Ладонь предлагает свою помощь.

4. Коммуникация (Ком). Данный критерий включает в себя те отклики, где ладонь поддерживать знакомство с кем-то. В то же время общение находится в равной или подчиненной позиции по отношению к своему партнеру.

5. Зависимость (Зав). В данный критерий включены отклики, где ладонь представляется как разыскивающая содействия. Способность выполнять действие зависит в этом случае от доброжелательного отношения других людей, от их желания помочь.

6. Страх (Стр). В эту категорию входят ответы, которые отражают страх мести, агрессию, исходящую от окружающих. В данных откликах ладонь представляется в качестве жертвы чьих-либо враждебных реакций или пытаться защитить себя от физических воздействий и повреждений.

7. Эксгибиционизм (демонастративность) (Экс). Данный критерий содержит отклики, где ладонь участвует в мероприятиях, связанных с развлечением, самовыражением и демонстративностью.

8. Калечность (увечность) (Ка). К данному критерию причисляют реакции, где ладонь представляется как воспаленная, искалеченная, деформированная или поврежденная каким-либо образом.

9. Описание (Оп). Эта категория включает в себя ответы, которые являются физическим описанием руки, и не зафиксировано и не подразумевается тенденция к действию или присутствие энергии. Рука как бы нарисована, описание образа или настроения происходит без проекции склонности к действию.

10. Напряжение (Напр). В эту категорию входят ответы, в которых рука тратит определенное количество энергии, но ничего не добивается. Энергия расходуется для поддержки чувства или поддержки себя в трудных ситуациях. Эти ответы характеризуются чувствами тревоги, напряжения, дискомфорта.

11. Активные безличные ответы (Акт). В эту категорию входят ответы, в которых рука выполняет действие, которое не призывает наличия человека. Все тенденции к безличному действию, когда ладонь сменяет свое местоположение оцениваются в этой категории.

12. Пассивные безличные ответы (Пас). В эту категорию входят ответы, в которых рука выполняет пассивные действия, которые не требуют присутствия другого человека. Безличные действия, при которых ладонь не изменяет своего местоположения и не противостоит гравитации, также оцениваются для этой категории.

13. Галлюцинации (Гал). В эту категорию входят ответы невероятного, необычного и в то же время ужасного и пугающего содержания. В этом случае контуры рисунка, как правило, игнорируются.

14. Несогласие с ответом (О). Человек не может предоставить отзыв на билет. На 3 этапе вычисляется процент отзывов каждого критерия

в соотношении с общей численностью ответов. Далее вычисляются показатели: Склонность к открытому агрессивному поведению определяется по формуле: $I = (A_{гр} + Дир) - (A_{ф} + Ком + Зав)$ Бланк методики (см. Приложение 1).

Метод математической статистики – это операция с характеристическими значениями, полученными от испытуемых в психологическом исследовании.

Сегодня математические методы обработки постоянно используются в педагогических и психологических исследованиях. Психолого-педагогические измерения, выполняемые с помощью тестов, всегда сопровождаются некоторой ошибкой, вызванной несовершенством диагностических средств и различными обстоятельствами диагностики. В результате необходимо доказать значимость полученных результатов [31, с. 9].

Для исследования был выбран Т-критерий Вилкоксона. Данный критерий используется для сравнения данных которые были замерены в двух разнообразных обстоятельствах на одинаковой выборке. Разрешает определить не только устремленность трансформаций, но и их степень. С его содействием мы устанавливаем, показывает ли сдвиг данных в каком-то одном устремлении сильнее, чем в ином. Данный Т-критерий Вилкоксона имеет ограничения:

Первое ограничение – это минимальное количество испытуемых, прошедших в двух измерениях – 5 человек. Максимальное количество испытуемых – 50 человек.

Второе ограничение – это нулевые игры из рассмотрения исключается, и число слежений понижается на число сдвигов, равных нулю. Можно избавиться от этого запрета. Для этого нужно развить гипотезы, которые включают в себя отсутствие модификаций [16, с. 90].

Т-критерий Вилкоксона имеет определенный алгоритм подсчета.

- 1) первый шаг состоит из списка испытуемых в произвольной последовательности;
- 2) второй шаг, подсчитать разницу между персональными данными во втором и первом измерении. Выявить, что будет полагать «характерным» сдвигом и развить должные гипотезы.
- 3) третий шаг, переместить различие в другие величины и вписать их отдельной колонкой;
- 4) четвертый шаг, проранжировать другие величины разностей, начисляя наименьшему значению меньший ранг. Проконтролировать совпадение приобретенной суммы рангов с расчетной;
- 5) пятый шаг, отметить те ранги, которые соответствует сдвигам «нетипичном» направлении;
- 6) шестой шаг, найти сумму этих рангов по формуле: где ранговое значение сдвигов с более редким знаком [10, с. 103-105].

Таким образом, опытно-экспериментальное исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Для исследования агрессивного поведения у старших подростков были выбраны следующие методики: опросник «Диагностика состояния агрессии» А. Басса-А. Дарки, тест А.Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях», тест Э. Вагнера «Рука».

Полученные результаты исследования агрессивного поведения у старших подростков на этапе констатирующего эксперимента будут обработаны при помощи метода математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

2.2. Характеристика выборки и анализ результата исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе 11 «А» класса МАОУ СОШ №59 г. Челябинска Челябинской области. В

исследовании принимали участие 18 учащихся, среди них 6 мальчиков и 12 девочек в возрасте 15-16 лет. Из 18 человек 2 из них находятся под попечительством близких родственников. Во время проведения психодиагностики группа достаточно дружная и сплоченная, также они активны и быстро справлялись поставленными задачами. По словам классного руководителя, успеваемость в классе хорошая, ребята с удовольствием учатся и стремятся к положительным оценкам. Класс дружный и творческий, часто принимают участия в школьных, местных и городских мероприятиях.

Для проведения эксперимента были использованы три методики. Методика диагностики состояния агрессии А. Басса-А. Дарки. Учащимся необходимо было ответить на 75 утверждений.

Если они согласны с утверждением, то рядом с ним нужно поставить знак «+», если же нет то «-».

Данная методика позволяет определить доминирующие виды агрессии, индекс агрессии и индекс враждебности к себе и к другим людям. Результаты диагностики по доминирующим индексам агрессии и враждебности отображены на рисунке 2, данные которой были обработаны и занесены в таблицу (см. Приложение 2, таблица 1).

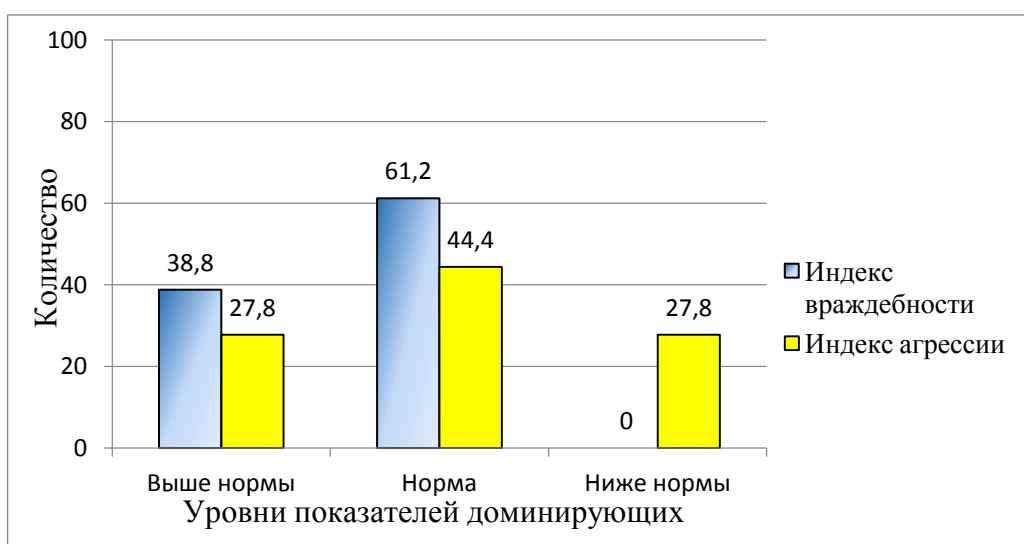


Рисунок 3 – Результаты исследования агрессии и враждебности у старших подростков по методике А. Басса-А. Дарки

На рисунке 3 показаны 3 уровня показателей доминирующих показателей агрессии и враждебности. Интенсивность проявления агрессии выражается в реакции на отрицательные эмоции и отрицательные оценки людей. Диаграмма показывает, что у 11 человек (61,2%) это выражается в норме возможных значений. Для остальных 7 студентов (38,8%) - выше нормы. Из приведенных данных следует, что обучающиеся ощущают постоянную враждебность к людям. Усиленная и продолжительная враждебность, в которой чувства проявляются открыто и активно, являет разрушительное влияние на ребенка. Подросток нередко не может догадаться о том, что с ним совершается, не может понять его ощущений, что приводит к взрыву эмоций, затем отходу в себя, отсутствию желания общаться. Стоит также отметить, что подростки испытывают чувство враждебности по отношению к другим. Эти дети готовы открыто и активно проявлять негативные чувства. Ниже нормы в индексе враждебности среди респондентов. Индекс агрессии характеризуется тенденцией к разрушительным межличностным отношениям. Агрессия имеет разную степень выраженности.

Из 18 респондентов только 8 человек (44,4%) имеют агрессию в пределах нормы. Это подростки, которые могут проявлять различные типы агрессии в особенно значительных эмоциональных ситуациях, но в нормальных условиях они не свойственны агрессии. У 5 человек (27,8%) респонденты относятся к критерию низкой агрессивности, что может привести к пассивности, высказываниям, комфортности и другим видам аналогичного поведения. У оставшихся 5 человек (27,8%) наблюдается чрезмерное развитие агрессии, которое определяется как конфликт, неспособный к сознательному взаимодействию личности. Это агрессивные подростки вызывают много неприятностей в учебных заведениях, вызывают беспокойство родителей, становятся причиной конфликтных ситуаций со сверстниками.

Результаты диагностики по выраженности видов агрессивного проявления у учащихся 11 класса изображены на рисунке 3. Сводная таблица результатов представлена в (Приложение 2, таблица 2).

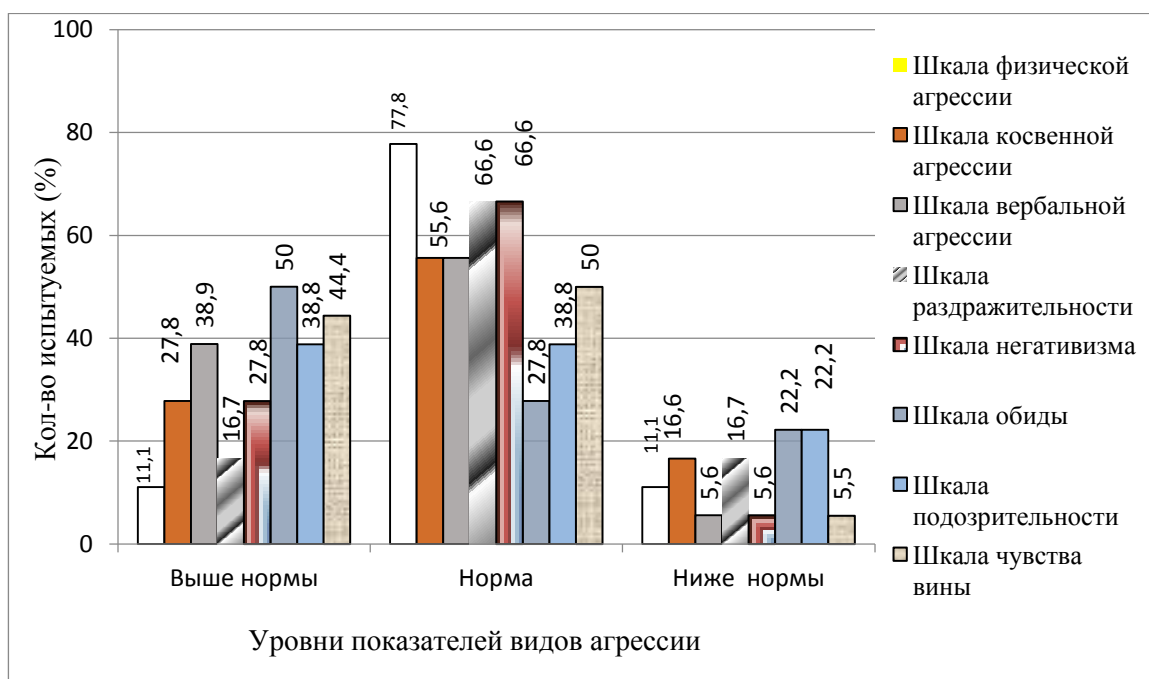


Рисунок 4 – Результаты исследования агрессии по диагностике
А.Басса – А. Дарки

На рисунке 4 приведена диаграмма показателей типов агрессии, которая характерна для респондентов. По результатам исследования типов агрессии можно судить, что двое (11,1%) опрошенных подростков склонны к физической агрессии, они могут применить физическую силу против другого человека. У 14 респондентов (77,8%) средний уровень выраженности физической агрессии может свидетельствовать о том, что существует вероятность использования против другой физической силы. Двое подростков (11,1%) имеют низкую склонность применять физическую силу против других.

По второй шкале представлена косвенная агрессия, которая скрыта или не реализована самим субъектом, выражена на высоком уровне у пяти (27,8%) респондентов. Большинство – 10 человек (55,6%) – учащиеся имеют средний уровень агрессии, а остальные три студента (16,6%) имеют низкий уровень агрессии.

Третья шкала – шкала словесной агрессии, ругань, оскорбление склонов 7 опрошенных подростков (38,9%) из опрошенных подростков. У 10 респондентов (55,6%) наблюдается средний уровень словесной агрессии, и только один (5,5%) не склонен ругаться и создавать проблемы.

Четвертая шкала, шкала раздражительности. К раздражению три человека (16,7%) обследовали склоны; раздражительность была диагностирована у 12 респондентов (66,6%) респондентов в пределах нормы, и только 3 подростка (16,7%) были устойчивы к стимулам.

По пятой шкале негативизма, который будет вырезан в попытке противостоять любому внешнему влиянию. Негативизм – это реакция на неудовлетворенную потребность. У 5 студентов (27,7%) высокий уровень негативности, у 12 подростков (66,6%) средний уровень негативности, и только один респондент (5,5%) не склонен противопоставлять свое мнение окружающим.

По шестой шкале, в которой осязание является эмоциональной чертой личности, определяет легкость эмоции обиды. Когда затрагиваются чувствительные стороны личности, нельзя избежать насильственного ответного воздействия. К ним относятся 9 опрошенных респондентов (50%), 4 менее чувствительных (22,2%) и чувствительность в пределах нормы 5 (27,8%).

Седьмая шкала подозрений. Среди недоверчивых детей семь респондентов (38,8%). Четыре человека менее подозрительны (22,2%), остальные 7 респондентов (38,8%) подозрительны в пределах нормы. Последняя восьмая шкала чувства вины. Чувство вины не свойственно одному респонденту (5,5%). Высокая степень чувства вины характерна для восьми респондентов (44,4%), и только 9 подростков (50%) имеют умеренную интенсивность чувства вины.

Опросник Ассингера (диагностика агрессивности). Испытуемым нужно дать ответ на 20 вопросов с тремя вариантами ответа: «а», «б» или «в». Каждому ответу назначается свой балл: «а» - 1б., «б» - 2б., «в» - 3б.

Результаты методики приведены в рисунке 4. Сводная таблица результатов представлена в (Приложение 2, таблица 3).

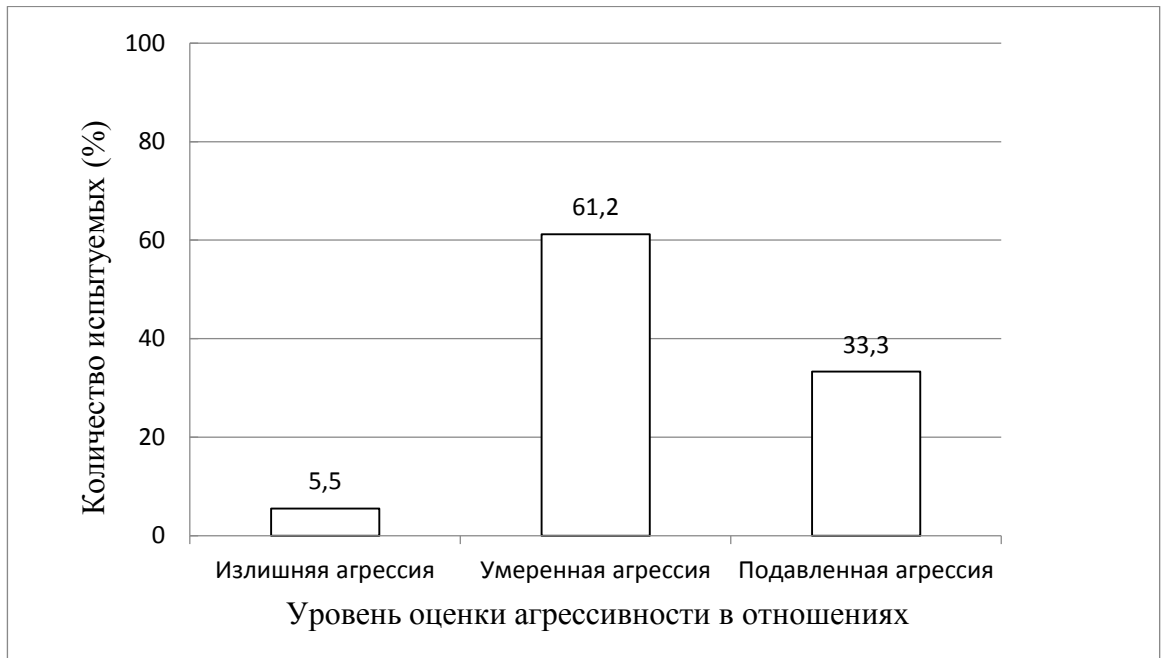


Рисунок 5 – Результаты исследования агрессивности по методике оценки агрессивности в отношениях у старших подростков (А. Ассингер)

На рисунке 5 приведена диаграмма показателей уровня оценки агрессивности во взаимоотношениях, которая характерна для респондентов. По результатам исследования уровня агрессивности во взаимоотношениях можно судить, что только у одного человека (5,5%) респондентов преобладает чрезмерная агрессия, для такого человека характерны нестабильность и жестокость по отношению к другим людям. Шесть (33,3%) респондентов характеризовались подавленной агрессией, что было связано с отсутствием уверенности в своих силах и способностях. Одиннадцать респондентов имели умеренную агрессию (61,2%).

Согласно тесту Э. Вагнера «Руки», у четырех (22,2%) результаты были немного выше, чем обычно. У остальных 14 (77,7%) лиц агрессия выражается только потенциально.

При обработке ответов участников исследования учитываются только критерии «Агрессия», «Направление», «Страх», «Эмоциональность», «Общение» и «Зависимость». Рассматриваются ответы, относящиеся к категориям «Агрессия» и «Индикация»: связанные с готовностью субъекта к высшему проявлению агрессивности, нежеланием адаптироваться к окружающей среде.

Категории ответов: «Страх», «Эмоциональность», «Коммуникация» и «Зависимость» отражают склонность к действиям, направленным на адаптацию к социальной среде; Однако вероятность агрессивного поведения незначительна. Ответы, относящиеся к категориям «демонстративный» и «ущерб», не принимаются во внимание при оценке вероятности агрессивных проявлений, поскольку их роль в этой области поведения не постоянна.

Категории «Активная безличность» и «Пассивная безличность» не участвуют в анализе, поскольку их влияние на агрессивность поведения не является однозначным. Также при обработке данных придается значение общему числу откликов. Общее число откликов указывает на существующий запас тенденций к действию, отражает энергетический потенциал и степень активизации личности. Общее количество ответов в этом исследовании варьируется от 15 до 25 ответов, что указывает на умеренный диапазон. Чем выше процент ответов данного критерия, тем выше вероятность его проявления в поведении, тем легче эта тенденция активизируется.

Ответы на первые две категории «Агр» и «Дир» увеличивают вероятность нападения в выявленном поступке. Их объединяет отсутствие желания «считаться» с другими людьми, учитывать чувства, права и намерения других в своем поведении. Ответы, относящиеся к категории «Аф», отражают способность к активной социальной жизни, желание сотрудничать с другими людьми. Значительный процент откликов в категории «Ком» выказывает высокий коммуникативный навык.

Ответы категории «Деп» отражают необходимость помощи и поддержки со стороны других людей. Согласно ответам студентов, подростки имеют высокий процент в категориях «Общение» и «Эмоциональность». В категориях «Агрессия», «Направления», «Страх» и «Зависимость» находятся в пределах нормы. Тенденция к раскрытию агрессивного поведения обычно рассчитывается в баллах, а не в процентах. Согласно результатам исследования, большинство респондентов имели результаты «Ап» (агрессивное поведение), не превышающие 1 (единицы). Т.е. у отдельно взятой личности, какие бы акцентуации или нарушения поведения не является агрессивно устремленным. Его агрессивность может существовать лишь потенциально – в формах страха или зависимости, в форме самоагрессии, но только в особо значимых ситуациях. Если показатель «Ап» имеет отрицательное значение, то проявление агрессии возможно лишь в особенно значимых ситуациях, что является нормой. Чем меньше значение «Ап», тем меньше вероятность открытой агрессии даже в особо значимых случаях. Только у нескольких респондентов «Ап» превышает 1 (единицу), в таком случае, у этих подростков агрессивность явно обнаруживается как тенденция или реальность поведения.

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента показали, что у большинства испытуемых уровень агрессивного поведения оптимальный (см. Приложение 2, таблица 5), и только пятеро старшеклассников имеют высокие баллы агрессии. Этим и обусловлен выбор пяти участников для реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков.

Вывод по второй главе

Опытно-экспериментальное исследование было организовано в 11 «А» классе на базе МАОУ СОШ №59 г. Челябинска. В исследовании приняли участие 18 студентов, из них 6 мальчиков и 12 девочек. Результаты исследования были проанализированы и оформлены в виде диаграмм и обобщены в общих таблицах. Результаты показали, что у 5 человек преобладает агрессивное поведение.

Для изучения уровня проявления агрессивного поведения подростков были использованы такие методики как, опросник А. Басса-А. Дарки, тест «Оценка агрессивности в отношениях» А.Ассингера, тест Э.Вагнера «Рука». По результатам опросника «Анкета диагностики состояния агрессии» у 10 респондентов (55,6%) наблюдается нормальная враждебность, у 6 человек (33,3%) выше нормы, у 2 подростков (11,1%) ниже нормы. Индекс агрессии у 4 человек (22,2%) в пределах нормы, у 9 (50%) ниже нормы, а у 5 человек (27,8%) агрессия была выше нормы. Согласно результатам теста А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях», высокий уровень агрессии у одного человека (5,6%), у шести (33,3%) респондентов сдержанная агрессия, а у одиннадцати ослабленная агрессия (61,2%).

Согласно тесту Э. Вагнера «Руки», у четырех (22,2%) результаты были немного выше, чем обычно. У остальных 14 (77,7%) лиц агрессия выражается только потенциально.

По результатам исследования была сформирована группа из пяти человек с высоким уровнем агрессии. С этими подростками будут проводиться занятия по снижению их уровня агрессии с учетом содержания разработанной программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного у старших подростков поведения.

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков

Цель занятий: коррекция агрессивного поведения у старших подростков через формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими.

Задачи групповых занятий:

- расширение информации о собственной личности, осознание своих потребностей;
- обучение правилам регуляции своего собственного поведения;
- обучение другим способам как вести себя в ситуациях, которые влекут за собой агрессию;
- развитие положительных взаимоотношений в общении с ровесниками.

Данная программа рассчитана на подростков в возрасте от 17 до 18 лет, включает в себя 12 уроков по 1,5-2 часа. Состав группы от 5-7 человек, расписание занятий, примерно 2-3 раза в неделю.

Результат работы в таких группах обуславливается не только сплоченностью между участниками, но и возможностью контролировать процесс, находить индивидуальный подход к каждому участнику. Социально-психологический тренинг был выбран в качестве основной формы работы как один из методов АСПО, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия. Он направлен на повышение компетентности в области общения, в которой заложен общий принцип

подростка – активность, дополняется принципом размышлений о собственном поведении и поведении других участников группы [43, с. 338]. Руководитель должен обладать специальным образованием, опытом работы в группах в качестве участника и желательно в качестве ведущего. Правила поведения: для работы необходимо довольно много места, чтобы был простор. Данная программа занятий «Модификация агрессивного поведения» делится на три основных этапа:

Этап 1. На данном этапе участники знакомятся друг с другом, адаптируются в новом обществе. У подростков расширяется кругозор о себе, о том, что такое агрессивное поведение, как оно проявляется, в каких формах. Они осознают и дают оценку своему поведению.

Этап 2. Предполагает совместный поиск и обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, которые провоцируют агрессию.

Этап 3. На нем у подростков закрепляются знания и способы, чтобы удовлетворить свои потребности в общении, а также в том, что если отказаться от агрессивного поведения, то возможности в социальной жизни увеличиваются.

В ходе данных занятий у подростков, которые сплотились и привыкли к друг другу, развивается чувство эмпатии, сопереживания, также формируется чувство принятия других такими, какие они есть, независимо от внешности, происхождения или каких-нибудь других особенностей

Программа занятий придерживается таких принципов как:

1. Участие в тренинге добровольное, никто не может заставить другого, если он не хочет.
2. Принцип «я – высказывания».
3. Участникам не разрешается перебивать друг друга.
4. Каждый участник должен проявлять лояльно по отношению к другому.

5. Участники должны проявлять эмпатию по отношению к друг другу. Каждый, кто принимается участие должен чувствовать себя защищенным.

6. В ходе тренинга применяется правила конфиденциальности, нельзя обсуждать проблемы других за пределами кабинета, где проводилось занятие.

Все занятия структурированы и имеют части, которые взаимосвязаны друг с другом:

1. Каждое занятие начинается с того, что участники здороваются с друг другом, на протяжении всего курса это становится неким ритуалом. Каждый раз участники делают это по-разному: сегодня они обнялись, а завтра просто пожали руки и так далее. Данный ритуал создает атмосферу уюта и доверия. А также задает хороший настрой участников для выполнения других упражнений.

2. Далее идет разминка. Это небольшие упражнения, длительностью 5-7 минут, которые эмоционально разогревают участников и настраивают их на продуктивную работу далее.

3. Основой данных мероприятий служит набор упражнений и методик, которые обладают большим функционалом.

4. По окончании занятий ребятам дается время для высказывания своих эмоций по отношению к тренингу: что понравилось, что не понравилось, что можно было поменять. Помимо оценки упражнений, участники смогут высказать и о том, что они получили от тренинга, чему научились. Такой принцип называется рефлексией, обратной связью.

5. Завершает тренинг ритуал прощания. Участники в разнообразных формах прощаются друг с другом и дают напутственные слова. Это считается логическим завершением занятия.

Пример тренингового занятия:

Урок № 1. «Кем я являюсь на сам деле?»

Цель: Участники продолжают свое знакомство друг с другом, в ходе этого создается мотивация для следующих занятий. Идет закрепление знаний о самих себе, что приводит, в конечном итоге, к изменениям.

Упражнения № 1. «Оценка до десяти» [36, с. 88].

Цель: провести эмоциональный разогрев.

Упражнения № 2. «Что же я за человек?» [11, с. 102].

Цель: участникам представляется возможно изучить свое внутреннее «Я».

Упражнения № 3. «Я в свете от солнца» [26, с. 27].

Цель: включенность познаний о самом себе.

Упражнения № 4. «Ловим комаров» [36, с. 76].

Цель: провести эмоциональную разрядку.

Урок № 2. «Нападение»

Цель: оценка нежелательных поступков и их влияние на тех, кто рядом.

Упражнение № 1. «Отдай по-другому» [15, с. 109].

Цель: разминка, производится эмоциональная «зарядка» для настроя на продуктивную работу.

Упражнение № 2. Работа с «угрюмой газетой» [50, с. 52].

Цель: участники дают оценку своему агрессивному поведению.

Упражнение № 3. «Глаза в глаза» [9, с. 86].

Цель: формирование способности к эмпатическому пониманию и принятию индивидуальности окружающих людей.

Упражнение № 4. «Силуэт» [20, с. 43].

Цель: происходит разрядка эмоций, формируется способность работать в группе, работать сообща.

Урок № 3. «Калейдоскоп чувств».

Задача: отреагировать на негативные эмоции и освоить приемы регулирования эмоционального состояния.

Упражнение № 1. «Калейдоскоп» [24, с. 251].

Цель: разминка для эмоций, понимание душевных и внешних проявлений переживаний.

Упражнение 2. «Мой гнев» [12, с. 225].

Цель: Объяснить участникам природу проявления агрессивного поведения, рассказать какие ситуации способствуют вспышкам агрессии.

Упражнение № 3. «Как я представляю гнев» [56, с. 59].

Задача: обозначить личные особенности проявления своего гнева.

Упражнение № 4. «Дышим правильно» [49, с. 158].

Цель: демонстрация техники дыхательной гимнастики, которая помогает регулировать личное эмоциональное состояние.

Разработанная программа состоит из упражнений, которые разработаны доктором педагогических наук, профессором А.С.Прутченковым и Д.У. Йоферсоном.

Таким образом, реализация данной программы позволила снизить уровень агрессивного поведения у старших подростков. Результаты коррекционной работы будут представлены в следующем параграфе.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После формирующего эксперимента на базе 11 «А» класса МАОУ СОШ № 59 г. Челябинска была проведена диагностика уровня агрессивного поведения. Диагностика показала изменение в поведении субъектов, а их диагностические результаты показали, что агрессия стала контролироваться детьми, и они учились сдерживать себя. Результаты диагностики доминантных показателей агрессии и враждебности показаны на рисунке 6 (см. Приложение 4, таблица 6).

На рисунке 7 будут представлены результаты после проведения формирующего эксперимента.

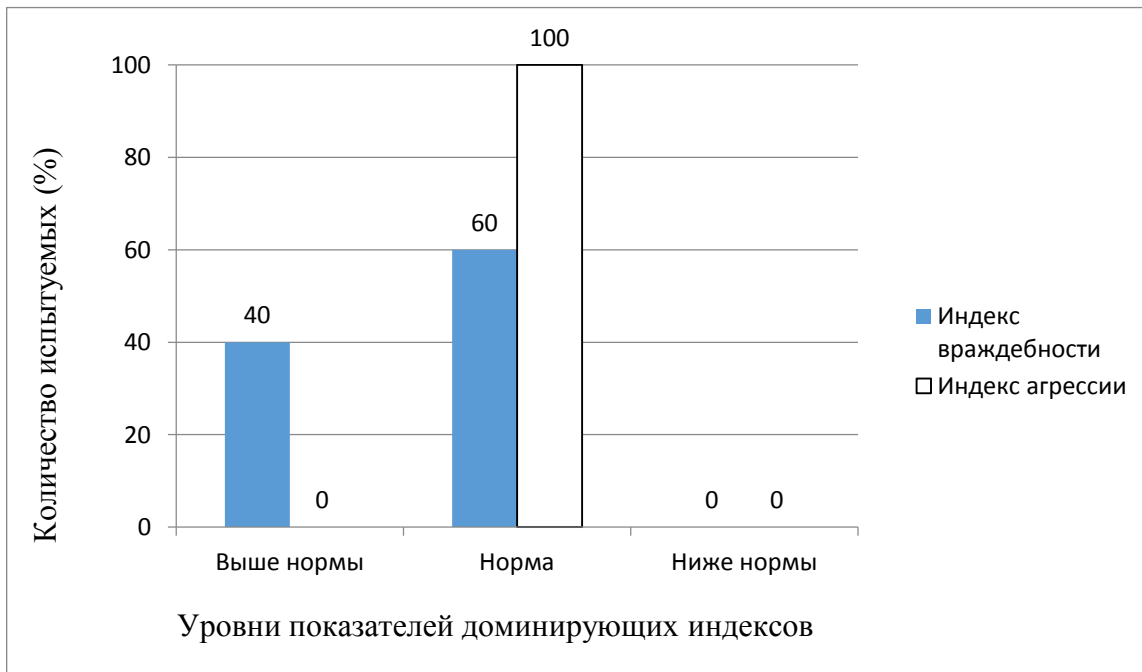


Рисунок 6 – Результаты исследования агрессии и враждебности у старших подростков по методике А. Басса – А. Дарки (после проведения эксперимента)

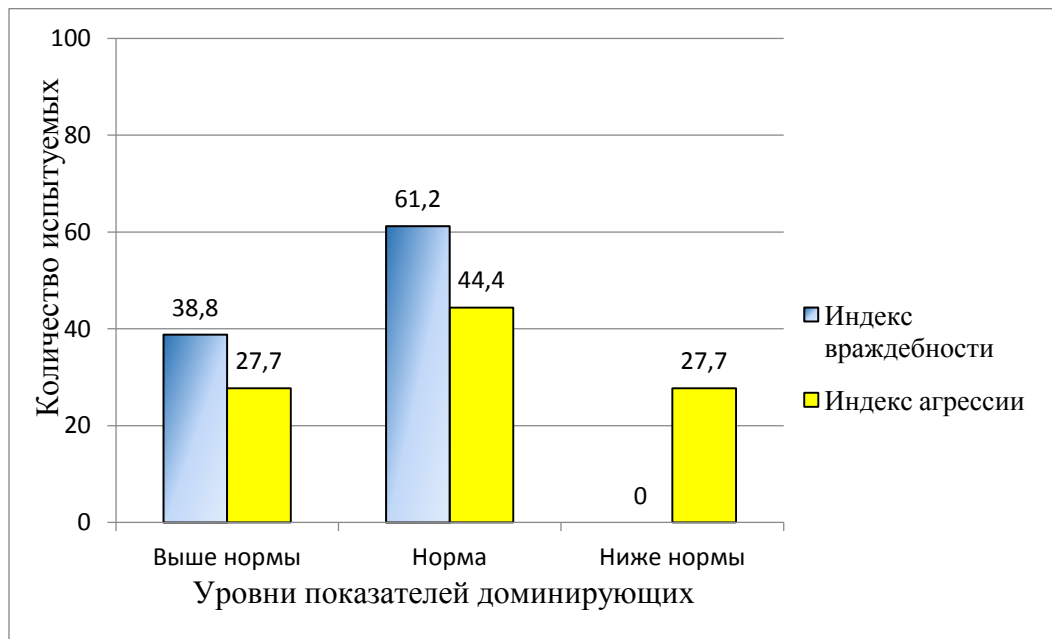


Рисунок 7 – Результаты исследования агрессии и враждебности у старших подростков по методике А. Басса – А. Дарки (до проведения эксперимента)

На рисунке 6 показаны 3 уровня индикаторов доминирующих показателей агрессии и враждебности. Диаграмма показывает, что три

субъекта (60%), у которых была выраженная высокая враждебность, теперь имеют враждебность в норме. Индекс враждебности, который понимается как ответная реакция на неблагоприятные факторы, события, и так далее. В то время как у двух оставшихся субъектов индекс враждебности оставался на высоком уровне, но по сравнению с констатирующим экспериментом, в формирующем эксперименте наблюдается тенденция к снижению значений в таких шкалах, как оскорбление и подозрение. Следует также отметить, что уровень агрессивности не имеет низкого показателя. Индекс агрессии характеризуется как тенденция к разрушительным межличностным отношениям. Агрессия имеет разную степень выраженности. И как видно из диаграммы, уровень индекса агрессии для всех участников формирующего эксперимента на 100% нормальный. Результаты диагностики степени выраженности типов агрессивных проявлений у учащихся 11 класса приведены на рисунке 8 (см. Приложение 4, Таблица 7).

Результаты до проведения эксперимента будут представлены на рисунке 9.

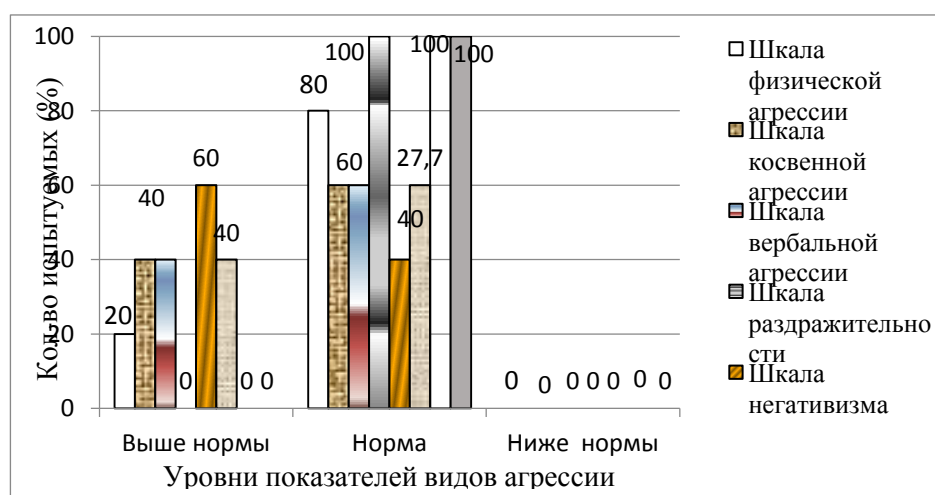


Рисунок 8 – Результаты исследования показателей видов агрессии по диагностике А. Басса – А. Дарки (после проведения эксперимента)

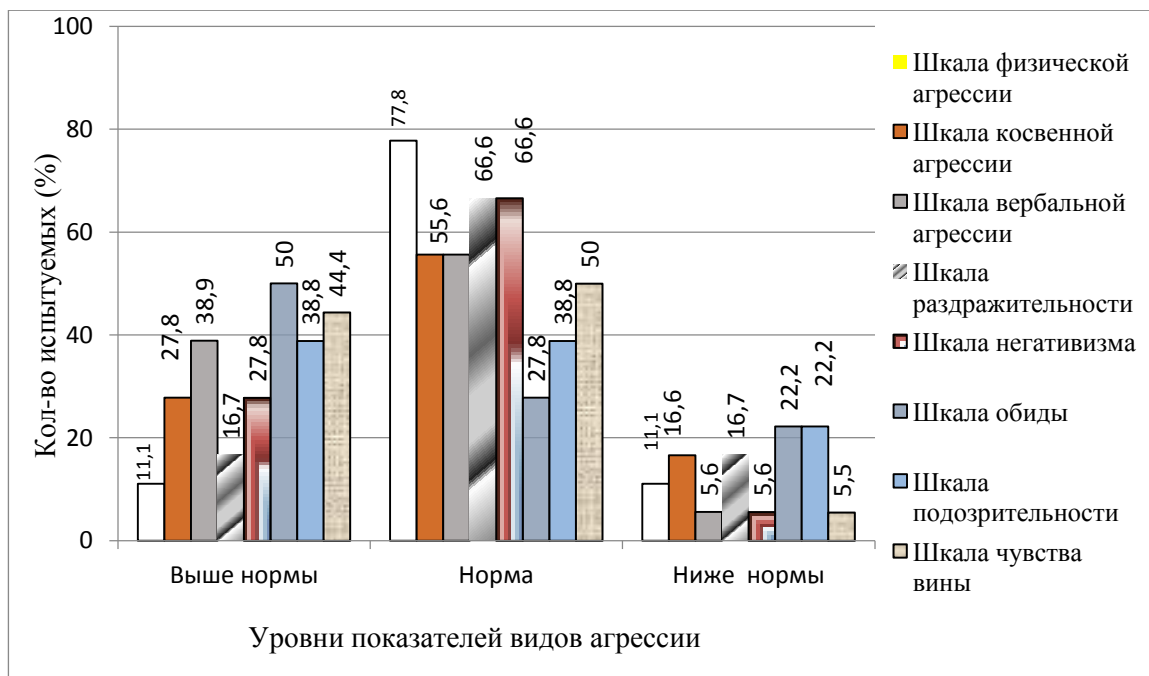


Рисунок 9 – Результаты исследования показателей видов агрессии по диагностики А. Басса – А. Дарки (до проведения эксперимента)

На рисунке 8 приведена диаграмма типов показателей агрессии, которая характерна для респондентов в формирующем эксперименте. По результатам формирующего эксперимента с типами агрессии можно судить, что один (20%) из пяти субъектов оставался склонным к физической агрессии, но у респондента было обнаружено явное снижение этого уровня. У остальных 4 респондентов (80%) уровень физической агрессии снизился до нормы. На этом уровне нет низких показателей.

По второй шкале косвенная агрессия, скрытая или неосознанная субъектом, которая осталась на высоком уровне у двух (40%) респондентов. У остальных трех человек (60%) – средний уровень агрессии, а низкий уровень косвенной агрессии отсутствует.

Третья шкала, шкала словесной агрессии, ругань, оскорбления, осталась характерной для двух (40%) опрошенных подростков. Трое из опрошенных (60%) респондентов имеют средний уровень вербальной агрессии, а низкий уровня нет.

Четвертая шкала – шкала раздражительности. К раздражению не склонны пять человек после формирования эксперимента (100%), их раздражительность стала нормальной.

По пятой шкале негативизма, которая выражается в стремлении противостоять любому внешнему влиянию, у троих субъектов оставались характерными (60%). Оставшиеся двое (40%) имеют средний респондент с выраженностью негативизма. Там нет низкого уровня по этой шкале.

По шестой шкале осязания два человека (40%) оставались склонными к высокому уровню осязания, хотя была отмечена тенденция к снижению этого уровня оскорблений. У трех подростков уровень осязания по шкале нормальный.

Седьмая и восьмая шкалы подозрений и вины, соответственно, имеют 100%-ю степень тяжести на оптимальном уровне. То есть у испытуемых после формирования эксперимента подозрение и чувство вины нормализуются.

Результаты теста А. Ассингера (оценка агрессивности в отношениях) также показали значительные изменения после проведения психолого-педагогической коррекционной программы. Результаты методологии показаны на рисунке 10 (см. Приложение 4, Таблица 8). Для сравнения результатов до и после проведения эксперимента, на рисунке 11 будут представлены результаты до проведения эксперимента.

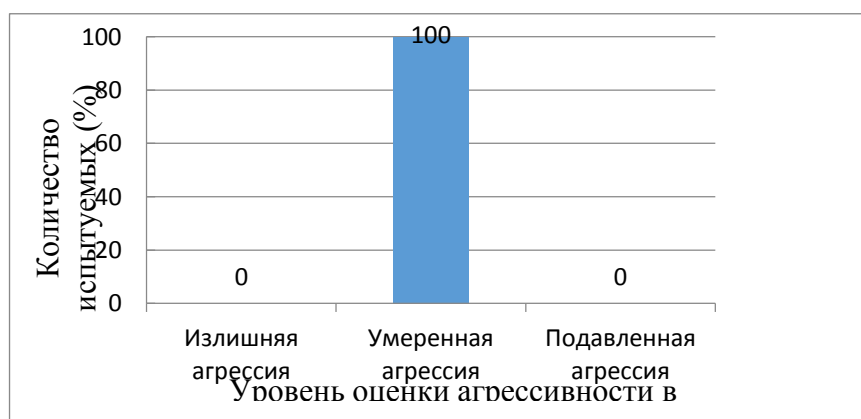


Рисунок 10 – Результаты исследования агрессивности по методике оценки агрессивности в отношениях у старших подростков (А. Ассингер) (после проведения формирующего эксперимента)

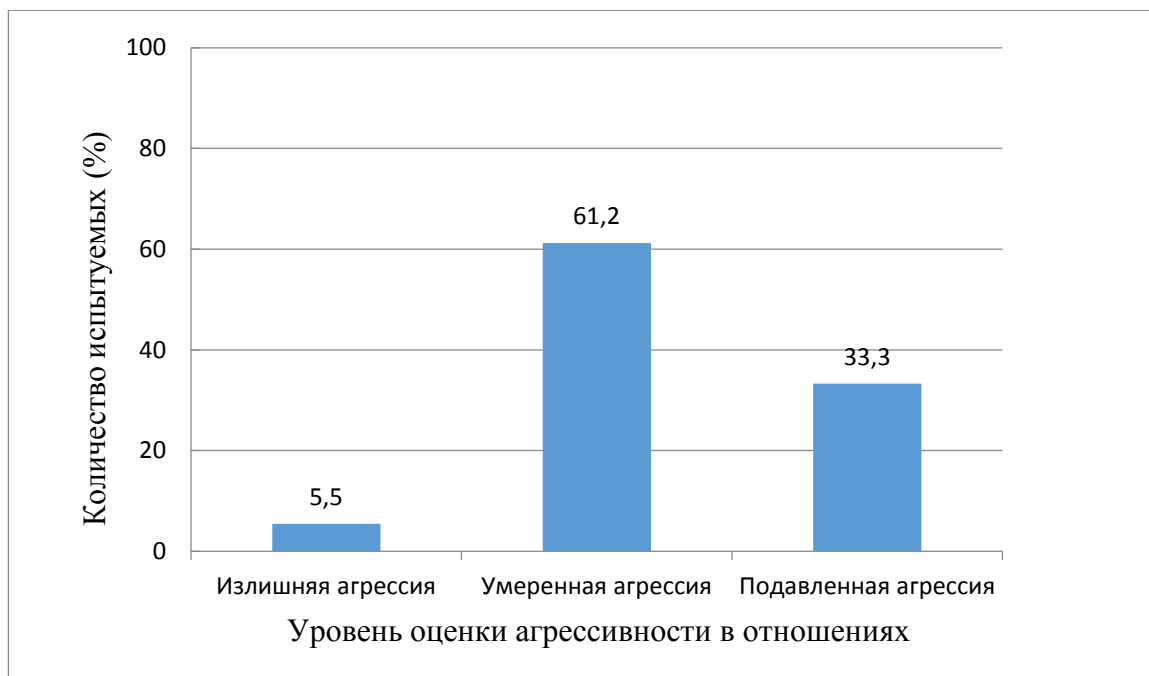


Рисунок 11 – Результаты исследования по методике оценки агрессивности в отношениях у старших подростков (А. Ассингер) (до проведения формирующего эксперимента)

На рисунке 10 приведена диаграмма показателей уровня оценки агрессивности во взаимоотношениях, которая характерна для респондентов. Согласно результатам исследования уровня агрессивности в отношениях, можно судить, что агрессивное отношение к другим нормализовалось по всем предметам, то есть на 100% оптимальном уровне. Как было проверено в констатирующем эксперименте только у одного опрошенного, преобладала чрезмерная агрессия, затем после формирующего эксперимента было заметно снижение уровня агрессии по отношению к другим людям. Тогда оставшиеся 4 респондента имели уровень агрессии по отношению к тому же уровню, что и до формирующего эксперимента, но появились некоторые незначительные изменения в результатах. Из приведенного выше анализа формирующего эксперимента был сделан вывод, что агрессия уменьшилась.

Методика – тест «Руки» Э. Вагнера. Этот тест направлен на выявление агрессивности. Согласно результатам исследования, результаты опрошенного Ар (агрессивное поведение) не превышают 1 (единиц).

Таким образом, после проведения коррекции агрессивное поведение у подростков снижается до оптимального уровня.

После проведения коррекционной работы мы получили определенные результаты, которые прошли математическую обработку с применением Т-критерия Вилкоксона.

Расчеты по Т-критерию Вилкоксона представлены в (Приложении 4).

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Сдвиг в сторону уменьшения балла индекса враждебности не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

H_1 : Сдвиг в сторону уменьшения балла индекса враждебности превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Все нужные нам расчеты мы зафиксировали в таблице (см. Прил. 4, Таблица 11).

В первом столбце слева представлены значения показателей индекса враждебности, полученные в установившемся эксперименте (до) в следующем столбце слева представлены значения индекса враждебности, полученные в формирующем эксперименте (после); следующий столбец – их разница, значения «после» вычитают значения «до». Ниже приведен столбец абсолютной разницы, а в последнем столбце ряды.

1. Написать список, желательно в любом порядке.
2. Посчитаем разницу «до» и «после». Рассчитайте разницу значений «после» – «до». Далее определим, что будет являться «типичным» сдвигом.
3. Делаем перевод получившейся разницу в абсолютное значение.
4. Даем оценку полученному результату, самому маленькому числу мы присваиваем наименьший ранг.
5. Отметим «нетипичные» сдвиги. Поскольку таковых не имеется, то они сами равны 0 (нулю):

$$T_{\text{эмп.}} = 0;$$

$$T_{\text{кр.}} = 0;$$

$$T_{\text{эмп.}} = T_{\text{кр.}}$$

Значит принимаем H_1 . Сдвиг в сторону уменьшения балла индекса враждебности превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Таким образом, значения, полученные по тесту «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса-А. Дарки), индекс враждебности, на констатирующем и формирующем эксперименте изменяются сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения теста «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса-А. Дарки), индекс агрессии, достоверными?

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Сдвиг в сторону уменьшения балла индекса агрессии не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

H_1 : Сдвиг в сторону уменьшения балла индекса агрессии превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Сделаем все необходимые расчеты в таблице (см. Приложение 4, Таблица 12). В первом столбце слева представлены значения показателей индекса агрессии, полученные в установившемся эксперименте (до); в следующем столбце слева представлены значения индекса агрессии, полученные в формирующем эксперименте (после); следующий столбец – их разница, значения «после» вычитают значения «до». За ним следует столбец абсолютной разницы и в последнем столбце рангов.

Ранжирование ведется по правилу:

1. Написать список, в алфавитном порядке;
2. Посчитаем разницу «до» и «после». Рассчитайте разницу значений «после» – «до». Далее определим, что будет являться «типичным» сдвигом.
3. Делаем перевод получившейся разницу в абсолютное значение.
4. Даем оценку полученному результату, самому маленькому числу мы присваиваем наименьший ранг.

5. Отметим «нетипичные» сдвиги. Поскольку таковых не имеется, то они сами равны 0 (нулю);

$$T_{\text{эмп.}} = 0;$$

$$T_{\text{кр.}} = 0;$$

$$T_{\text{эмп.}} = T_{\text{кр.}}$$

Значит принимаем H_1 : Сдвиг в сторону уменьшения балла индекса агрессии превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Значения, полученные в результате проведения методики теста «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса-А. Дарки) индекса агрессии в констатирующем эксперименте и результаты методики теста «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса-А. Дарки) индекса агрессии в формирующем эксперименте, изменяются сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

Возможно ли, что данные, которые мы получили по результатам теста «Оценка агрессивности в отношениях» (А. Ассингер) в констатирующем эксперименте и в формирующем эксперименте, будут достоверными?

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Сдвиг в сторону уменьшения уровня оценки агрессии в отношении (А. Ассингер) не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

H_1 : Сдвиг в сторону уменьшения уровня оценки агрессии в отношении (А. Ассингер) превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Сделаем все необходимые расчеты в таблице (см. Приложение 4, Таблица 13). В первом столбце слева представлены значения показателей индекса враждебности, полученные в установившемся эксперименте (до); в следующем столбце слева представлены значения индекса враждебности, полученные в формирующем эксперименте (после); следующий столбец –

это их разница, значения «после» вычитают значения «до». Ниже приведен столбец абсолютной разницы. И в последнем столбце ряды.

1. Написать список, желательно в любом порядке;
2. Посчитаем разницу «до» и «после». Рассчитайте разницу значений «после» – «до». Далее определим, что будет являться «типичным» сдвигом.
3. Делаем перевод получившейся разницу в абсолютное значение.
4. Даем оценку полученному результату, самому маленькому числу мы присваиваем наименьший ранг.
5. Отмечаем «не типичные» сдвиги. «Не типичный» сдвиг относится к положительным значениям: 2 с рангом 1 и 12, с рангом 5.

$$T = \sum R_r;$$

$$T_{\text{эмп.}} = 14;$$

Где R_r – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

6. Определить значение T-критерия Вилкоксона по таблице значений.

По таблице определяем критические значения:

$$T_{\text{кр.}}(5) = \begin{cases} 0 & (p \leq 0,05) \\ - & (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$T_{\text{эмп.}} = 14$$

$$T_{\text{эмп.}} > T_{\text{кр.}}$$

Ответ: H_0 применяется.

Итак, значения, полученные по тесту «Оценка агрессивности в отношениях А. Ассингера, находятся в области незначимых значений.

Таким образом, достоверность полученных результатов была подтверждена методами математической статистики только по опроснику А.Басса-А.Дарки.

3.3. Рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков

Анализ причин аномалий в личностном созревании и поведении дает возможность нам более конкретно наметить методы воспитательной работы с целью исправления агрессивных поступков подростков.

Нами были разработаны следующие рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения у подростков.

В некоторые моменты у родителей возникают опасения, что мгновенная агрессия, предпринятая ребенком, разрушительными действиями приведет к формированию, увеличению еще большей агрессии, которую с каждым разом все труднее будет сдерживать. Также при этом есть вероятность зарождения такой идеи у подростка, что агрессия – это единственный способ самоутвердиться и добиться желаемого. Родителям нужно разъяснить, что, наоборот, смягчение агрессии, успокоения уменьшает уровень ее напряженности. После такого разряда полезны успокаивающие упражнения, дыхательная гимнастика, прогулки на свежем воздухе, игра с песком, водой и/или расслабление, общение. И только после того, как непосредственный агрессивный импульс сформирован, допустимо проводить совместные упражнения, в которых разрушительные импульсы ребенка могут перенаправляться от партнера к внешним преградам для достижения коллективного общего результата. Особое место в коррекционной работе необходимо уделять формированию круга интересов подростка на основе особенностей его характера, навыков, предпочтений и способностей, а после уже путем подбора увлечений, которые наилучшим образом подходят подростку.

Нужно стараться минимизировать период свободного времени подростка – так называемого «битья в баклуши», притягивая к позитивным личностно-формирующим действиям: чтению, самообразованию, занятиям музыкой, хореографией, рисованию, спортом, своим хобби и т.д.

Учитывая, что формирование ребенка происходит в процессе деятельности, и подросток пытается утвердить всевозможными способами себя, свою личную позицию взрослого, нужно обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, т.е. поощрять. Психологическое значение этой деятельности для подростка заключается в том, что, принимая участие в нем, он фактически примыкает к общественным делам, становится частью социума, занимает в нем определенное установленное место и сохраняет свое новое социальное положение среди взрослых и ровесников. В таких условиях взрослый признает подростка равноправным членом общества. Это создает оптимальные условия для реализации появившихся и растущих потребностей у подростка. Такая деятельность приносит подростку огромный потенциал для развития самосознания, формирует нормы его жизнедеятельности. В виду оборонительной агрессии, т.е. в рамках защиты, рекомендуется, прежде всего, усердно работать над изучением средств коммуникации, налаживанию контактов с внешним миром. Кроме того, нужно снять тревогу, чему способствует теплая эмоциональная атмосфера домашнего общения и уюта, духовный комфорт, потому что за защитной агрессией стоит чувство абсолютной незащищенности, угрозы внешнего мира пройти сквозь построенный, казалось бы, неприступный барьер и нанести вред со всеми вытекающими последствиями.

Правила психологической самозащиты для подростков.

Эмоциональный нейтралитет. В стрессовой ситуации, принято сохранять эмоциональную сдержанность и не поддаваться на провокации вывести состояния равновесия, что позволит адекватно оценить ситуацию и избрать точный и наиболее верный способ реагирования на нее. При вхождении в контакт с человеком, который угрожает или обижает, нужно сосредоточить внимание на степень его агрессивности, после чего оценить и проанализировать: он обращен против вас лично или является общей агрессивностью на всю окружающую среду. В подобных ситуациях нужно

показывать душевное спокойствие и уверенность в себе; душевное спокойствие сможет сбавить ярость гнева; наилучший способ справиться с презрением врага – это сохранить свою самооценку и не падать духом; демонстрируйте не только спокойствие, но и уверенность в себе и своих силах. Прежде чем ответить обидчику, важно выдержать кратковременную паузу и внимательно взглянуть на лицо собеседника. Говоря с человеком, нужно быть очень осторожным, не говорить оценочно, нужно предлагать свою помощь в конкретном направлении.

Физическое избегание. Простейшим типом защиты является физическое уклонение, то есть сведение коммуникации и поддержания общения к минимуму, а то и вовсе к нулю. В такой ситуации вы можете общаться через посредника, когда вам нужно договориться с неприятным человеком, с которым нет желания общаться лицом к лицу, возникает чувство раздражения и злости, а эмоционально-чувственная сфера не позволяет вам делать это спокойно. Попробуйте изобразить, как вы:

1. Будете заботливы и внимательны к потребностям и запросам подростка;

2. Продемонстрировать модель неагрессивного поведения. Покажите своему подростку собственный яркий пример эффективного поведения, в результате которого не пришлось прибегать к грубости. Не разрешайте ему взрываться гневом или нелестными высказываниями о ваших друзьях или коллегах, строить гениальные планы «мести»;

3. Быть последовательным в наказаниях подростка, подвергать наказанию за конкретные действия, именно за проступки, а не за случайности. Четко разделите санкционные меры и систему штрафов (чем больше проступок, тем больше налагается штраф);

4. Наказания не должны унижать подростка, но должны заставить задуматься над своими действиями;

5. Научите сносным и щадящим способам выражения гнева. Дайте возможность выплеснуть свою агрессию, весь негатив, перенести ее на

другие объекты. Разрешите ему ударить подушку или разрушить «портрет» своего врага, и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность убавилась;

6. Предоставьте ребенку возможность показать гнев сразу же после досадного события;

7. Научите различать собственное эмоциональное состояние и состояние окружающих;

8. Выработайте чувство сопереживания;

9. Раскройте поведенческий репертуар подростка;

10. Формируйте навыки реагирования в конфликтных ситуациях, постройте некоторые шаблонные модели;

11. Создавайте культурно-развлекательные и спортивные мероприятия, которые позволят выплеснуть агрессию (удар по груше, плавание, бег).

Эффективные методы общения:

1. Техника эмпатического («активного») слуха. Предоставление подробных отзывов о своих чувствах, переживаниях, ощущениях, эмоциональных состояниях. Невербальные компоненты: доброжелательное открытое положение без притворства и обмана, непосредственный контакт на том же уровне, что и у подростка. Словесные компоненты: воспроизведение «слово в слово», перефразировка (что хотел сказать подросток?).

Обозначение эмоционального состояния.

2. Техника эффективной похвалы. Критерии эффективной похвалы. Он не должен включать уподобления со сверстникам, а также прямую оценку личности подростка. Содержит реалистичное отображение действий, его усилий, результатов без преувеличений, возвеличивания и лести. Похвала обязана включать критерии оценки проделанной деятельности и организовывать возможности для формирования позитивной самооценки. Похвала обязана включать описание чувств

взрослого человека. 3. Техника запретов и ограничений. Содержание запретов и ограничений:

- Физическая и личная безопасность подростка;
- Безопасность оборудования;
- Стабильность во времени и месте занятий.

Ограничений должно быть немного, они должны быть показаны в ясной и понятной словесной форме, носят полный императивный характер являются безличными.

4. Техника «Я - утверждение». Цель «высказываний» - не учтивость и мягкость (но не грубость), а ясность и прямота.

1. Объективно обрисовать событие (ситуацию) без эмоционально окрашенных выражений и без его интерпретации: «Когда голос звучит для меня ...», а не «Когда ты кричишь на меня ...» или «Когда ты хочешь унижить я... ...»

2. Обрисуйте вашу реакцию (когда мы говорим « я », мы находимся на безопасной почве): эмоциональная реакция: « я обижен », « я злюсь », « я чувствую себя забытым ». Описание поведения: «Я оставляю себе», «Я решаю все делать сам», «Я начинаю кричать на тебя». 3. Излейте свои пожелания: «Я бы хотел ...» - не выражайте их как требования. Когда мы говорим другим, что им нужно что-то делать, они часто выступают против этого. Если они не ощущают свободного выбора, они могут противостоять нашим предложениям. Однако мы уведомили их о нашей позиции.

4. Представьте, как можно больше альтернатив.

5. Физическая, психологическая и личная безопасность ребенка.

6. Вы можете добавить некоторые объяснения, то есть дать дополнительную информацию партнеру касательно проблемы и ее последствий для нас и сопоставить воедино причины и следствия: «Потому что ...». Таким образом, другим становится легче понять нашу точку зрения, наше мнение, и они начинают продвигать нас к достижению

цели. Все эти методы и приемы приведут к положительным изменениям, только если они носят системный и периодический характер.

Таким образом, разработанные рекомендации позволят снизить уровень агрессивности у старших подростков.

Выводы по третьей главе

Нами была разработана программа коррекции агрессивного поведения у старших подростков. Данная программа была реализована среди учащихся 11 класса на базе МАОУ СОШ № 59 г. Челябинска. В исследование принимали участие подростки в количестве 18 человек.

После реализации коррекционной программы была проведена повторная диагностика с применением тех же методик диагностики, что и при проведении констатирующего эксперимента.

Анализ полученных результатов коррекционной работы показал, что после реализации коррекционной программы их достоверность нашла подтверждение при помощи Т-критерия Вилкоксона только по опроснику агрессивности А. Басса-А. Дарки. Следовательно, гипотеза исследования, можно считать, доказана частично. Возможным объяснением этому может быть недостаточная выборка испытуемых и недостаточное количество проведенных коррекционных занятий.

Нами было проведено исследование на тему психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения у старших подростков.

Целью исследования было теоретическое обоснование и экспериментальная проверка психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что существуют различные теоретические подходы к определению и сущности «агрессия», «агрессивность» и «агрессивное поведение».

В психолого-педагогической литературе понятие «агрессия» рассматривается как отдельные действия с целью нанесения физического или психического ущерба другому, то «агрессивность» – как относительно устойчивое свойство личности, выражающее в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное. Из этого следует, что агрессивное поведение, рассматривается как враждебное действие, целью которого является нанесение страдания, причинение ущерба другим людям и живым существам.

Опираясь на рассмотренные основные три концепции, агрессивное поведение выступают в качестве: 1) средства достижения какой-либо значимой цели; 2) способа психологической разрядки; 3) способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.

Подростковый возраст является кризисным возрастом. Если на подростка воздействуют неблагоприятные факторы, то может развиваться агрессивное поведение. В числе разнообразных, взаимосвязанных факторов, обуславливающих проявление агрессивности у подростков, можно выделить такие как: индивидуальный фактор, психолого-педагогический, социально-психологический, личностный и социальный.

Разработана и обоснована модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков, которая легла в основу нашей коррекционной работы. Она строилась исходя из теоретически полученных ранее выводов, и позволила нам подобрать соответствующие методы и методики исследования оценки агрессивного поведения подростков.

Модель состоит из нескольких этапов:

- I. Теоретический блок;
- II. Диагностический;
- III. Коррекционно-развивающий;
- IV. Аналитический блок.

Основным этапом является коррекционная работа, которая проводилась по 3 направлениям:

1. Индивидуальная, групповая работа с учащимися. Проводилась по модели по работе с агрессивными подростками, примером которых могут служить 10 шаговая модель А.И. Фурмана.
2. Работа с родителями.
3. Работа с педагогами.

Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения у старших подростков проходила в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этапы.

Для исследования агрессии подростков были выбраны и использованы следующие методы и методики: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, эксперимент, метод математической обработки, тестирование по методикам: опросник «Диагностика состояния агрессии» А. Басса – А. Дарки, тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера, тест Э.Вагнера «Рука».

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ №59, г. Челябинска. Для проведения исследования были выбраны учащиеся 11 «А» класса –18 человек.

Для проведения программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у старших подростков по результатам констатирующего эксперимента были выбраны 5 учащихся с высокими показателями агрессии.

Для проверки эффективности коррекционной программы были повторно проведены две методики: опросник «Диагностика состояния агрессии» А. Басса – А. Дарки, тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера, тест Э.Вагнера «Рука».

Анализ полученных результатов формирующего эксперимента показал, что их достоверность нашла подтверждение при помощи Т-критерия Вилкоксона только по опроснику агрессивности А. Басса-А. Дарки.

Таким образом, гипотеза исследования, о том, что уровень агрессивного поведения у старших подростков снизится, если реализовать программу психолого-педагогической коррекции, доказана частично. Возможным объяснением этому может быть недостаточная выборка испытуемых и недостаточное количество проведенных коррекционных занятий.

В дальнейшем необходимо обратить особое внимание на создание благоприятных условий для снижения уровня агрессивного поведения у старших подростков.

С учетом сказанного перспективой исследования могут быть психолого-педагогические условия коррекции агрессивного поведения у старших подростков.

Библиографический список

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков. СПб.: Изд-во Михайлова В.А.,1998. 121 с.
2. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / под ред. Н.М. Платоновой. СПб.: Речь, 2004. 336 с.
3. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты [Текст] / Б.Б.Айсмонтас. М.: ВЛАДОС-Пресс, 2006. 207 с. (Схемы).
4. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. 512 с.
5. Большой психологический словарь / Под редакцией Б.Г. Мещерякова – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2006. 815 с. (Серия «Большая психологическая энциклопедия»).
6. Большая энциклопедия тестов по психологии / Под ред. А.А. Карелин - М.: Эксмо, 2007. 416 с.
7. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. СПб.: Речь, 2004. 144 с.
8. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб: Питер, 2001. 352 с: ил. (Серия «Мастера психологии»).
9. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2007. 416с.
10. Волков Б.С., Волкова Н.В., Гурбанов А.В. Методология и методы психологического исследования / Науч. редактор Б.С. Волков: учеб. пособие для вузов. М .: Академический Проспект; Фонд «Мир», 2005. 352 с.
11. Гиппиус С. В.. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб.: Речь, 2001. 346 с.

12. Гревцов А. Тренинг развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер, 2012. 416 с.: ил.
13. Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология. М.: Аспект. Пресс, 2007. 605 с. Джоферсон Д.У. Тренинг общения и развития. М.: Прогресс, 2001. 248с.
14. Долгова В. И., Иванова Л. В., Крыжановская Н. В. Регламент аттестационных материалов. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012. 132 с.
15. Долгова В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. Челябинск, АТОКСО, 2010. 111 с.
16. Дубинко Н.А. К проблеме условий и движущих факторов агрессии // Социально-педагогическая работа. М.: 2000, № 4. с. 85-92.
17. Дубровина И.В., Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Вохмянина Т.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие. М.: Изд. центр «Академия», 1998. 98 с.
18. Дубровина И. В. Практическая психология образования. Учеб. пособие. 4-е изд. Под ред. И. В. Дубровиной. СПб. Питер, 2004г. 592 с.
19. Ессенакис Е.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческого развития личности. М.: Прогресс, 2003. 143 с. Ениколопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии. Прикладная психология. 2001. № 1. с.95-102.
20. Жагарина М.А. Психологические особенности детей младшего школьного и младшего подросткового возраста // Издательский дом «Первое сентября». Оргкомитет «Открытый урок». Выступление педагога-психолога на совещании учебный год 2009-2010 год. // <http://festival.1september.ru/articles/569664/> (Дата обращения: 02.03.2013).
21. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии, 2-е изд. М.: Изд-во: Джангар, 2010. 280 с.

22. Истартова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. Изд. 2-е. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. 349 с.
23. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. М.: Генезис, 2003. 122 с. Колесов, Д.В., Мягков, И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. М.: Просвещение, 1986. 80 с.
24. Кондаков Н. И. Обобщение //Логический словарь-справочник, Изд. 2. М.: Наука, 1975. 720 с.
25. Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь. СПб: Прайм-Еврознак: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. 508 с.: ил. (Психологическая энциклопедия).
26. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение детей и подростков. – СПб.: Прайм. ЕВРОЗНАК, 2005. 288 с.
27. Краткий психологический словарь / Под. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Р-н-Д.: Феникс, 1998. 505 с.
28. Кутейников А.Н. Математические методы в психологии: Учебное пособие. СПб.: Речь, 2008. 172 с.
29. Левитов Н.Д. Психические состояния агрессии // Вопросы психологии. 1967. №6. с.18-21.
30. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии, 1967. № 6. с.118-120.
31. Личко А. Е., Попов Ю. В. Делинквентное поведение, алкоголизм и токсикомании у подростков. М.: Изд-во МГУ, 1988. 25 с.
32. Майерс Д. Социальная психология: Интенсивный курс: Пер. с англ. 4-е междунар. изд. СПб.: Олма Пресс, 2004. 510 с.: ил. (Мэтры психологии).
33. Малютова Е.К., Манина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Речь, 2001. 190 с.
34. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2007. 248 с.

36. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнкин. 5-е изд. СПб.: Питер, 2003. 651 с: ил. (Серия «Мастера психологии»).

37. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. В.А. Сластенина. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 184 с.

38. Наумова Е.С. Агрессия, ее причины и последствия//Социальная сеть работников образования. <http://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/agressiya-ee-prichiny-i-posledsviya>

39. Ожегов С.И. Словарь русского языка: 70000 слов /Под ред. Н.Ю. Шведовой. 23-е изд., испр. М.: Русский язык, 1990. 917 с.

40. Оклендер В. Окна в мир ребенка. М.: Класс, 2000 (Библиотека психологии и психотерапии) Вып. 20. 337 с.

41. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. М.: ТЦ Сфера, 2008. 512 с.

42. Перешенко, Н.В., Заостровцева, М.Н. Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений. М.: ТЦ Сфера, 2006. 192 с.

43. Пикина А. Коррекция агрессивного поведения у детей // Персональный сайт Пикиной Анастасии. 2011. 1 марта [Электронный ресурс]. <http://socpedagoganastasiya.blogspot.ru/2011/03/blog-post.html> (дата обращения: 09.03.2019).

44. Плеханов В.Ю. Коррекция агрессивного поведения // Социальная сеть работников образования. <http://nsportal.ru/blog/6375> (дата обращения 10.03.2019).

45. Поршнева А.Г. Управление организацией. Энциклопедический словарь. Изд.: Инфа., М. 2009. с. 822.

46. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под редакцией М.Р. Битяновой. СПб, Питер, 2005. 304с.

47. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста: метод разработки занятий социально-психологического тренинга. М.: Генезис, 1993. 65 с.
48. Прутченков А.С. Школа жизни. Методические разработки социально-психологических тренингов. М.: МООДиМ «Новая цивилизация», Педагогическое общество России, 2000. 155 с.
49. Психология / Под ред. Дружинина В.Н. 2-е изд. СПб.: ПИТЕР, 2006. 656 с.
50. Психология развития. Словарь / Под ред. А.Л. Венгера. М.: ПЕР СЭ, 2005. 176 с.
51. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. 3-е изд., М.: Прайм-Еврознак, 2002. 633 с.
52. Психологический словарь / Под ред. В.В. Юрчук. Минск: Элайда, 2000. 704 с.
53. Психологический словарь / Под общей науч. ред. П. С. Гуревича. М.: ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. 800 с.
54. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения. / Авт. – сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. М.: Институт Психотерапии, 2005. 142 с.
55. Психология человеческой агрессивности: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельчонок. Минск.: изд. Харвест АСТ 1999. 752 с.
56. Социальная психология агрессии / Б. Крэйхи. СПб.: Питер, 2003. 336 с.: ил.
57. Райзберг Б. А., Лозовский Л. Ш., Стародубцева Е. Б. Современный экономический словарь. 5-е изд., перераб. и доп. М.: ИНФРА-М, 2007. 495 с.
58. Ратинова Н.А. Тест руки Э. Вагнера // Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. М., 1989. 159 с.

59. Реан А.А., Трофимова Н.Б. Гендерные различия структуры агрессивности у подростков // Актуальные проблемы деятельности практических психологов. 1999. №3. С.6-7.

60. Российская педагогическая энциклопедия: в 2-х томах. / Под ред. Горькин А.П. М.: науч. изд. «Большая российская энциклопедия», 1999. Т.2. 861 с.

61. Саляхова, А. И. Такой вот подростковый возраст // Издательский дом «Первое сентября». Оргкомитет «Открытый урок». Выступление педагога-психолога на совещании учебный год 2006-2007 учебный год. <http://festival.1september.ru/articles/410375/> (Дата обращения:02.03.2019).

62. Саратова Л. М. Психолого-педагогические особенности подростков с особыми образовательными потребностями / Л. М. Саратова // Молодой ученый. 2011. №11. Т.2. с. 102-104.

63. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. Учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998. 176 с.

64. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. Минск: Харвест, 1998. 800 с.

65. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. 432 с .

66. Тест руки (Hand Test) / Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб., 2003. 468 с.

67. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. В 4-х томах. Т. 2. М: Генезис 1998. 160 с.: ил.

68. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс. 1999. 400 с. (Серия «Психологическая коллекция»).

69. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Минск: Ильин В.П., 2002. 192 с
70. Фурманов И.А. Психологические основы диагностики и коррекции нарушений поведения у детей подросткового и юношеского возраста. Мн.: НИО, 1997. 198 с.
71. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 491 с.

Приложения

Приложение 1

Стимульный материал к методикам диагностики

1. Опросник А. Басса-А. Дарки «Диагностика состояния агрессии»

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет". Инструкция: Тест состоит из ряда утверждений, касающихся некоторых жизненных ситуаций. Вам нужно ответить "да" или "нет". Старайтесь отвечать правдиво и искренне.

Опросник

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

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

53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

Обработка результатов и интерпретация

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

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, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

"Нет" – 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины: "Да"– 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

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

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности – 6,5-7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

2. Опросник А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях».

Методика определяет, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

Опросник можно применять и в профессиональной психологической деятельности, и в самотестировании. Для полноты картины рекомендуется использовать его в сочетании с другими методиками на коммуникативные особенности.

Примерное время выполнения теста: 10 минут

1. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.

2. Иногда.

3. Никогда.

2. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.

2. Сохраняете полное спокойствие.

3. Теряете самообладание.

3. Каким считают Вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.

2. Дружелюбным.

3. Спокойным и независтливым.

4. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

1. Примете ее с некоторыми опасениями.

2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.
5. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?
 1. Выдадите ему "по первое число".
 2. Заставите вернуть.
 3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.
6. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?
 1. "Что это тебя так задержало?"
 2. "Где ты торчишь допоздна?"
 3. "Я уже начал(а) волноваться".
7. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?
 1. Стараетесь ли обогнать машину, которая "показала вам хвост"?
 2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.
 3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто на догнал Вас.
8. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?
 1. Сбалансированными.
 2. Легкомысленными.
 3. Крайне жесткими.
9. Что Вы предпринимаете, если не все удастся?
 1. Пытаетесь свалить вину на другого.
 2. Смиряетесь.
 3. Становитесь впредь осторожнее.
10. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?
 1. "Пора бы уже запретить им такие развлечения".
 2. "Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать".
 3. "И чего мы столько с ними возимся?"
11. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?
 1. "И зачем я только на это нервы тратил?"
 2. "Видно, его физиономия шефу приятнее".
 3. "Может быть, мне это удастся в другой раз".
12. Как Вы смотрите страшный фильм?

1. Боитесь.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.
13. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание?
 1. Будете нервничать во время заседания.
 2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
 3. Огорчитесь.
14. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?
 1. Обязательно стараетесь выиграть.
 2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
 3. Очень сердитесь, если не везет.
15. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?
 1. Стерпите, избегая скандала.
 2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.
 3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.
16. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?
 1. Поговорите с учителем.
 2. Устроите скандал родителям "малолетнего преступника".
 3. Посоветуете ребенку дать сдачи.
17. Какой, по-вашему, Вы человек?
 1. Средний.
 2. Самоуверенный.
 3. Пробивной.
18. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?
 1. "Простите, это моя вина".
 2. "Ничего, пустяки".
 3. "А повнимательней Вы быть не можете?!"
19. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?
 1. "Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!"
 2. "Надо бы ввести телесные наказания".
 3. "Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!"
20. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.
2. Домашнюю кошку.
3. Медведя.

Обработка результатов и интерпретация

Суммируйте номера ответов

45 и более очков. Вы излишне агрессивны, при том нередко бываете неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться до управленческих "верхов", рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать.

36-44 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что Вы как травинка гнетесь под любым ветерком. И все же больше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам - по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать. Если же по семи и более вопросам Вы получите по одному очку и менее, чем по семи вопросам - по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно.

3. Методика «Hand-тест» (Б. Брайклин, З. Пиотровский, Э. Вагнер)

Цель: изучение агрессивного отношения.

Стимульный материал состоит из девяти карточек со стандартным изображением кистей рук и одной пустой карточки. Десять карточек предъявляются обследуемому в определенной последовательности в конкретной фиксированной позиции со следующей инструкцией: «Что, по Вашему мнению, делает эта рука?» Если обследуемый затрудняется с ответом, ему предлагается следующий вопрос: «Что, как Вы думаете, делает человек, которому принадлежит эта рука? Назовите все варианты, которые Вы можете представить».

При предъявлении первых трех карточек обследуемому необходимо напоминать о том, что называть надо все варианты ответов, которые он может представить. Это

особенно важно в тех случаях, когда обследуемый ограничивается одним ответом на карточку. Большое количество ответов позволяет получить более надежные результаты тестирования, так как в данном случае личность человека проявляется более полно. Но если после двух-трех напоминаний обследуемый продолжает ограничиваться одним ответом, повторение инструкции прекращается.

Десятая карта (пустая) предъявляется с инструкцией: «Сначала представьте себе какую-нибудь руку, а затем опишите те действия, которые она может выполнять».

Любые ответы встречаются одобрительной поддержкой. В случае неточного или двусмысленного ответа человека просят пояснить его содержание. При этом необходимо избегать навязывания каких-либо специфических ответов. Уточняющие вопросы могут быть примерно следующими: «Расскажите об этом немного подробнее», «Опишите подробнее эту ситуацию»,

Карточку разрешается поворачивать и держать при ответе в любой позиции, выбранной обследуемым. Отмечается латентное время реакции на предъявляемые карточки стимульного набора.

Ответы обследуемого заносятся в «Бланк фиксации результатов».

Стимульный материал:

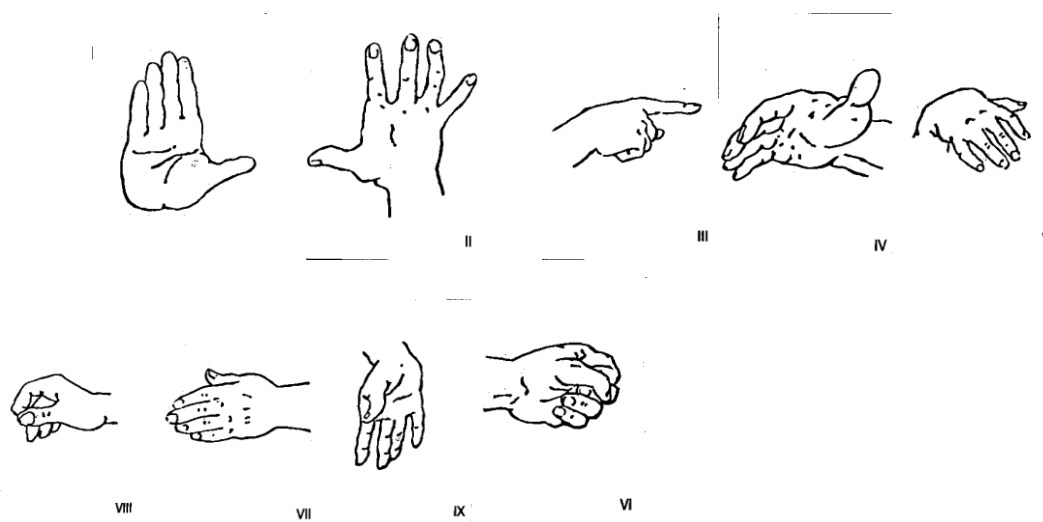


Рисунок 1 – Раздаточный материал к тесту Э. Вагнера «Рука»

Результаты тестирования

Оценочные категории	Количество ответов	%
Agr		
Dir		
Aff		
Com		
Dep		
F		
Ex		
Crip		
Des		
Ten		
Act		
Pas		
Bas		
Fail		
Σ отв.		

$$I=(Agr + Dir) - (Aff + Com + Dep)=$$

$$MAL=Ten + Crip + F=$$

$$WITH=Des + Bas + Fail=$$

$$PATH=MAL + 2 WITH=$$

Заключение

Психолог _____

Обработка результатов

1. Общее количество ответов

На первом этапе подсчитывается общее количество ответов, данных обследуемым.

2. Категоризация (контент-анализ) ответов

На втором этапе осуществляется контент-анализ ответов обследуемого — отнесение каждого ответа к одной из четырнадцати оценочных категорий. Затем подсчитывается общее количество ответов каждой категории.

Авторами «Hand-теста» были предложены следующие оценочные категории.

1. Агрессия (Agg). Эта категория включает ответы, в которых рука воспринимается как угрожающая, наносящая повреждения, нападающая, оскорбляющая, господствующая или активно хватающая другого человека или какой-либо объект. Бессознательная цель «Agg» поведения - наказание и искупление.

Примеры: «Дает пощечину», «Бьет», «Толкает», «Отбирает», «Шлепает ребенка», «Ударяет кого-то кулаком», «Дерется», «Готова ударить», «Сжимает ужа»,

«Отбирает что-то», «Ворует фрукты», «Сжимает кого-то», «Высмеивает», «Ругает кого-то», «Царапает», «Меряется силой», «Хочет схватить вора», «Хватает за нос», «Ловит муху», «Может дать хороший щелбан» и т. д.

2. Директивность (Dir). Эта категория включает ответы, в которых рука воспринимается как доминирующая, руководящая, управляющая, отдающая команды, перечашая, мешающая или каким-то иным способом активно влияющая на другого человека. Сюда же попадают ответы, в которых рука кажется направленной на коммуникацию, но эта направленность является вторичной по отношению к намерению подчинить другого человека своему влиянию.

Примеры: «Дирижирует оркестром», «Управляет подъемным краном», «Милиционер дает команду остановиться», «Делает предупреждение», «Указывает направление», «Читает нотации, проповеди, поучает», «Дает указания», «Предлагает сильную опеку», «Выгоняет из класса», «Призывает с плаката», «Не дает пройти», «Приказывает», «Заставляет» и т. д.

Ответы этой категории отражают установку превосходства над другими людьми, ожидание, что другие должны вести себя в соответствии с намерениями руки, повышенную готовность использовать других людей в своих интересах.

3. Аффектация (Aff). Эта категория включает ответы, в которых рука воспринимается как выражающая привязанность, любовь, эмоционально положительное, благожелательное отношение к другим. К этой категории относятся ответы, в которых рука предлагает дружбу или помощь.

Примеры: «Жалеет кого-то», «Протягивает руку для оказания помощи», «Обнимает», «Дружески похлопывает по плечу», «Добро пожаловать», «Дает милостыню», «Бросает деньги в ящик для пожертвований на церковь», «Дарит кому-нибудь цветы», «Аплодирует», «Трясет руку при пожатии», «Крошит хлеб воробышкам», «Гладит собачонку» и т. д.

Эти ответы отражают способность к активной социальной жизни, желание субъекта сотрудничать с другими. И хотя большинство этих ответов включает прямое и непосредственное общение, они относятся к категории «Aff», а не «Com», так как, прежде всего, характеризуются наличием именно благожелательного отношения и привязанности.

4. Коммуникация (Com). К этой категории относятся ответы, в которых рука общается или пытается общаться с кем-то. При этом общающийся находится в равной или подчиненной позиции по отношению к своему партнеру. В этих ответах совершенно очевидно, что коммуникатор хочет поделиться информацией, нуждается в

обратной связи, хочет быть понятым и принятым своей аудиторией. Условно этот показатель можно назвать показателем «делового» общения, в то время как предыдущую категорию «Aff» — показателем «модальностного», или «эмоционального», общения.

Примеры: «Жестикулирует при разговоре», «Стремится договориться», «Передает информацию», «Пытается быть понятым», «Разговор руками», «Жест, обозначающий прощание» (этот ответ, несмотря на его эмоциональную амбивалентность, оценивается по категории «Сот»), «Рука здоровается» (оценивается по категории «Сот», а не «Aff», так как здороваться за руки - социальный норматив общества), «Показывает: мне 5 лет», «Показывает дорогу», «Показывает нужный дом», «Зовет кого-то» и т. д.

5. Зависимость (Dep). К этой категории относятся ответы, в которых рука воспринимается как ищущая помощи или поддержки у других людей. Возможность совершить какое-либо действие зависит в данном случае от благожелательного отношения других людей, от их желания помочь. В эту же категорию входят ответы, в которых рука воспринимается как подчиняющаяся другим.

Примеры: «Умоляет», «Просит подать руку», «Рука ребенка, хватающаяся за кого-либо, чтобы не потерять равновесие», «Дайте мне, пожалуйста,...», «Помогите мне, пожалуйста», «Ожидает получить что-то», «Гадание по руке», «Отдает честь офицеру», «Путешествует на попутных машинах», «Дает клятву», «Клянется говорить правду», «Пытается остановить такси», «Поднимает руку для ответа на уроке», «Поднимает руку, чтобы спросить» и т. д.

6. Страх (F). Эта категория включает ответы, отражающие страх перед ответным ударом, агрессией со стороны других людей. В таких ответах рука может выступать как жертва чьих-то агрессивных проявлений или стремиться оградить себя от физических воздействий и повреждений. К категории «F» относятся не «истинные» тенденции к действию, а защитные реакции.

Примеры: «Рука поднята от страха с целью защитить себя», «Отводит удар», «Просит: «Пожалуйста, не бейте меня»», «Руке угрожает боль, травма», «Что-то прячет, так как боится, чтобы не узнали», «Выражает панический страх» и т. д.

В эту же категорию попадают ответы, в которых рука выступает как жертва собственной агрессии или воспринимается как наносящая вред обследуемому (мазохистские тенденции).

Примеры: «Царапает себя», «Рука душит меня» и т. д.

Ответы, отражающие отказ от агрессии (что, по мнению авторов, продиктовано страхом перед возмездием) также относятся к данной категории.

Примеры: «Эта расслабленная рука - не злая», «Это - не драка» и т. д.

7. Эксгибиционизм (Ex). К этой категории относятся ответы, в которых рука принимает участие в деятельности, связанной с развлечениями, самовыражением, демонстративностью.

Примеры: «Показывает кому-то руку», «Любуется ногтями», «Показывает лак на ногтях», «Женщина протягивает руку, чтобы привлечь к себе внимание», «Протягивает руку, чтобы показать кольцо», «Хочет внимания», «Играет на пианино», «Танцует», «Изящное движение руки», «Показывает тени на стене», «Хочет показать фокус», «Делает собачку», «Показывает уточку» и т. д.

8. Калечность (Crip). Эта категория включает ответы, в которых рука воспринимается как больная, искаленная, деформированная или каким-либо образом поврежденная.

Примеры: «Рука, больная артритом», «Рука со сломанным пальцем», «Сломанное запястье», «Деформированные пальцы», «Рука больного или умирающего человека», «Искаленная рука», «Сведенная судорогой рука», «Один из пальцев выглядит сломанным», «Нетрудоспособная рука», «Показывает, что с рукой что-то неладно» и т. д.

9. Описание (Des). Эта категория включает ответы, являющиеся физическим описанием руки, при этом не фиксируется и не подразумевается какая-либо тенденция к действию и наличие энергии. Рука как бы нарисована, происходит описание образа или настроения без проецирования тенденции к действию.

Примеры: «Красивая рука», «Некрасивая рука», «Пухлая рука», «Уверенность», «Ладонка с выпрямленными пальцами», «Рука с растопыренными пальцами», «Человек измучен», «Рука интеллигентного человека», «Похожа на петуха» и т. д.

10. Напряжение (Ten). К этой категории относятся ответы, в которых рука затрачивает определенную энергию, но практически ничего не достигает. Энергия уходит на то, чтобы удержать свои чувства или поддержать себя в сложных ситуациях. Для этих ответов характерны переживания тревоги, напряжения, дискомфорта.

Примеры: «Рука дрожит», «Сжатый в гневе кулак», «Сжимает руки, чтобы сдержать себя», «Напрягает руку», «Сжимает пальцы, чтобы не наговорить что-нибудь», «Кулак, сжатый в состоянии тревоги», «Стремится удержать», «Нервно сжимает руки», «Сдерживает волнение», «Человек сильно сконцентрировался, решает что-то», «Неприятно смотреть на эту руку», «Нервно стучит пальцами по столу» и т. д.

11. Активные безличные ответы (Act). Эта категория включает ответы, в которых рука совершает какое-либо действие, выполнение которого не требует присутствия другого лица. Все тенденции к безличному действию, в которых рука меняет свое физическое положение или противодействует силе тяжести, оцениваются по этой категории.

Примеры: «Тащит», «Продавает нитку в иголку», «Подбирает маленькие предметы», «Пишет», «Вяжет», «Шьет», «Плывет», «Достает что-то», «Бросает что-то», «Собирает что-то», «Моет», «Сыплет», «Машет» (но не «Машет рукой в знак прощания», что оценивается по категории «Com»), «Опирается на что-то» и т. д.

12. Пассивные безличные ответы (Pas). Эта категория включает ответы, в которых рука совершает пассивные действия, не требующие присутствия другого лица. Безличные действия, в которых рука не меняет своего физического положения и не сопротивляется силе тяжести, также оцениваются по этой категории.

Примеры: «Лежит, отдыхая», «Спокойно вытянута», «Сушит ногти», «Роняет что-то», «Ждет», «Спит», «Просто свесилась» и т. д.

13. Галлюцинации (Bas). К этой категории относятся ответы невероятного, необычного, и вместе с тем страшного и пугающего содержания. При этом контуры рисунка, как правило, игнорируются.

Примеры: «Большой клоп», «Голова смерти», «Петух с отрубленной головой» и т. д.

14. Отказ от ответа (Fail). Человек не может дать ответ на карточку.

В целях иллюстрации и более детального объяснения описанной оценочной процедуры в Приложении 1 приведен реальный протокол. Протокол сопровождается подробным описанием процедуры категоризации представленных в нем ответов.

Подсчитывается процент ответов каждой категории по отношению к общему количеству ответов.

4. Вычисление общих показателей (проводится по «сырым» оценкам, т.е. по количеству ответов):

а) Коммуникативный здоровый потенциал человека = Aff+Com

б) Склонность к открытому агрессивному поведению определяется по формуле:

$$I = (Agg + Dir) - (Aff + Com + Dep)$$

или

$$I = (Agg + Dir) - (Aff + Com + Dep + F)$$

Различия в формулах объясняются далее при интерпретации результатов.

в) Вычисление показателя степени личностной дезадаптации

Степень личностной дезадаптации отражается формулой:

$$MAL = Ten + Crip + F$$

г) Вычисление показателя тенденции к уходу от реальности

Тенденция к уходу от реальности отражается формулой:

$$WITH = Des + Bas + Fail$$

д) Определение наличия психопатологии

Наличие психопатологии отражается формулой:

$$PATH = MAL + 2 WITH$$

5. Подсчитывается процент ответов по каждой категории и заносится в бланк фиксации результатов.

Интерпретация результатов

1. Основные принципы интерпретации результатов

Первый принцип интерпретации результатов «Hand-теста» состоит в том, что ответы человека, зависящие от особенностей его восприятия стимульного материала, отражают психосоциальный мир, в котором он живет (реальный или воображаемый). Изображения рук срабатывают как своего рода экран, на который отвечающий проецирует свои потребности, мотивы, страхи, конфликты.

Вопрос о том, какие страхи или желания очевидно проявятся во внешнем поведении, а какие останутся нереализованными потенциями, сложен, неоднозначен и не допускает прямолинейных интерпретаций. Это обусловлено сложной структурой взаимосвязи личностных переменных и общими ограничениями проективных тестов. Однако, как уже отмечалось, по возможности прогнозировать реальное поведение «Hand-тест» превосходит многие проективные методики.

Наиболее обоснованный прогноз возможен в отношении внешнего проявления агрессивности, так как валидизация теста проводилась относительно оценки этого показателя.

Результаты по остальным оценочным категориям и предложенным формулам используются для выдвижения гипотез и планирования путей дальнейшего исследования человека в целях их подтверждения (другие психодиагностические методики, объективная информация, наблюдения и т. д.).

Второй интерпретационный принцип заключается в том, что все тенденции, выявляемые «Hand-тестом», взаимосвязаны и предопределяют друг друга. Этот принцип вводит понятие соотношения ответов различных категорий и предполагает перевод абсолютного количества ответов каждой категории в проценты. Таким

образом, при интерпретации результатов имеет значение не столько количество ответов определенного типа, сколько его соотношение с количеством ответов других типов. Так, два-три агрессивных ответа «Agg» на фоне полного отсутствия ответов, отражающих дружеские отношения и желание сотрудничать («Aff», «Com», «Der»), свидетельствуют о большей враждебности, чем большое количество агрессивных ответов в сочетании с большим количеством доброжелательных.

Третий интерпретационный принцип отражает зависимость результатов от употребляемых в ответах частей речи. Глаголы, используемые в ответах, отражают истинные, характерные для субъекта тенденции к действию. Например, ответ «Одевает ребенка» («Aff») свидетельствует о реальном желании заботиться о детях.

Когда глагол используется вместе с существительным, например, «Женщина одевает ребенка» («Aff»), то тенденция к действию, выраженному глаголом, уже не соотносится с самим субъектом, поэтому определить истинную тенденцию субъекта не так просто, как в случае использования кратких фраз, не содержащих подлежащего («Одевает ребенка», «Плывет» и т. д.). Глагол, употребляемый вместе с существительным, обозначающим лицо, совершающее действие (особенно, если это лицо отличается от обследуемого полом и возрастом), отражает, скорее всего, желаемое, но по какой-либо причине сдерживаемое человеком действие.

Прилагательные, используемые в ответах без глаголов («Сильная рука», «Бледная рука» и др.), отражают реакцию испытуемого на воздействия окружающей среды, а не его собственные глубинные тенденции. Например, ответ «Бледная рука» («Crip») свидетельствует об озабоченности внешним видом и впечатлении, производимом на окружающих.

Широкая клиническая интерпретация «Hand-теста» (так же, как интерпретация любой проективной методики) является творческим процессом, который во многом определяется теоретическими взглядами экспериментатора и опытом его работы с данной проективной методикой.

2. Интерпретация результатов по отдельным оценочным категориям, их вклад в прогноз открытого агрессивного поведения

2.1. Общее количество ответов

Первый показатель - это общее количество ответов. Общее количество ответов свидетельствует о существующем запасе тенденций к действию, отражает энергетический потенциал и степень активированности личности. Количество ответов менее 15 свидетельствует о низкой психологической активности обследуемого, 15-25

ответов — средний диапазон, 26-40 ответов — высокая психологическая активность, более 40 ответов — гиперактивность.

2.2. Процентное соотношение категорий

Далее подсчитывается количество ответов по каждой категории в процентах от общего количества ответов. Если абсолютное количество ответов каждой категории говорит об «общем запасе» данной тенденции к действию, то процентное значение отражает вес данной тенденции к действию в целостной психической жизни человека. Чем выше процент ответов определенной категории, тем выше вероятность ее проявления в поведении, тем легче активизируется данная тенденция.

Ответы категорий «Agg» и «Dir»

Ответы первых двух категорий «Agg» и «Dir» повышают вероятность проявления агрессии в открытом поведении. Их объединяет отсутствие стремления «считаться» с другими людьми, учитывать чувства, права и намерения других в своем поведении. Эти ответы не предполагают взаимных «симметричных» межличностных взаимоотношений. Тенденции к действию в категориях «Agg» и «Dir» отражают готовность к открытому агрессивному поведению, нежелание приспособливаться к социальному окружению.

Ответы категории «Aff»

Ответы, относящиеся к категории «Aff», отражают способность к активной социальной жизни, желание сотрудничать с другими людьми.

Высокий процент ответов «Aff» свидетельствует о повышенной эмоциональности человека, о том, что это «теплый» человек, обладающий развитой эмпатией (корреляция показателя «Aff» с показателями эмпатии, полученными с помощью ТАТ, методик Меграбиана и Гавриловой - более 0.7).

Незначительный процент ответов данной категории свидетельствует об эмоциональной черствости, дефиците искренних эмоциональных отношений с другими и отсутствии желания поддерживать эмоциональный контакт.

Ответы категории «Com»

Высокий процент ответов категории «Com» является признаком высокой коммуникативности, но при отсутствии ответов категории «Aff» отражает определенный формализм во взаимоотношениях с людьми, отсутствие «здоровой» пристрастности.

Незначительный процент ответов данной категории свидетельствует о низкой коммуникативности. Если при этом присутствуют ответы категории «Aff», то это означает, что человек не способен общаться на деловом уровне и строит свои

отношения с людьми по принципу «нравится — не нравится», т. е. в эмоционально-оценочном контексте.

Ответы категории «Dep»

Ответы категории «Dep» отражают потребность в помощи и поддержке со стороны других людей. Человек, дающий такие ответы, считает, что другие люди должны тратить на него время, уделять ему внимание, нести ответственность за его действия. Ответы данной категории дают не только малоимущие (бедные) и алкоголики, хотя процент подобных ответов у них является преобладающим. Представителям «нормальной» выборки также свойственны эти ответы.

Высокий процент ответов «Dep», как правило, сопровождается сильнейшим чувством обиды за свое подчиненное положение.

Отсутствие ответов данной категории может быть связано с дефицитом чувства социальной ответственности.

Ответы категорий «Aff», «Com» и «Dep» отражают тенденции, связанные с социальной кооперацией. Такой тип ответов предполагает, что рука в такой же (если не в большей) степени нуждается в других людях, как другие люди нуждаются во владельце руки. Эти ответы направлены на приспособление к социальному окружению и активно уменьшают вероятность открытого агрессивного поведения.

Одна из наиболее интересных находок «Hand-теста» состоит в том, что главной детерминантой открытого агрессивного поведения является недоразвитие установок социального сотрудничества, а не наличие развитых агрессивных тенденций. Следовательно, важно не просто оценить сколько ответов «Agg» + «Dir», а что этому противостоит. Соответственно, склонность к открытому агрессивному поведению оценивается путем сравнения тенденций, отражающих готовность к агрессивному поведению, и тенденций, предполагающих кооперацию:

$$I = (Agg + Dir) - (Aff + Com + Dep).$$

Считается, что пять категорий, входящих в данную формулу, в норме вбирают в себя около 50 % ответов.

В ранних работах Э. Вагнер относил к тенденциям, противостоящим открытому агрессивному поведению, категорию «F». Затем эта категория была исключена из формулы как не отражающая искренней тенденции к кооперации, а продиктованная страхом возмездия со стороны других.

Склонность к открытому агрессивному поведению принято подсчитывать в баллах, а не в процентах. Если $I = 0$, то можно предположить, что человек склонен к агрессии с теми, кого больше знает. Чужие люди как бы «нажимают на кнопку»

механизма самоконтроля, и человек успешно справляется с агрессией (контролирует ее). С близкими людьми этот контроль ослабевает, человек испытывает сложности в поддержании контроля над своим поведением.

Начиная с $I = +1$, можно говорить о реальной вероятности проявления агрессии, и чем выше балл, тем выше вероятность открытого агрессивного поведения.

Если $I < -1$, то вероятность проявления агрессии существует, но только в особо значимых ситуациях. Чем больше абсолютная величина «I», тем меньше вероятность открытой агрессии даже в особо значимых случаях.

Ответы категории «Ех»

Две следующие категории, «Ех» и «Стір», не используются для оценки склонности к открытому агрессивному поведению, поскольку их роль в этом отношении непостоянна.

Высокий процент ответов категории «Ех» (особенно у мужчин) тесно коррелирует с истероидными чертами личности, с неутомимым и непреходящим желанием быть в центре событий и «тянуть одеяло на себя».

Отсутствие ответов данной категории отражает сниженную потребность в самопроявлении. Довольно трудно подобрать точную формулировку для этой категории, наиболее подходящим для нее словом является «кураж». У людей, не имеющих куража, отсутствуют ответы категории «Ех».

У актеров и тех, кого можно назвать «профессиональными коммуникаторами» (психологи, учителя, врачи, юристы), процент ответов «Ех» выше, чем у представителей профессий, в которых коммуникативный потенциал затребован гораздо меньше.

Люди, у которых склонность к открытому агрессивному поведению сочетается с показателем «Ех», легче поддаются психокоррекционной работе.

Ответы категории «Стір»

Высокий процент ответов категории «Стір» связан с чувством физической неадекватности, боязнью собственной немощи или физических недостатков. Эти ответы отражают склонность к ипохондрии, а возможно, и реальные проблемы со здоровьем. Врачи-травматологи и спортсмены-профессионалы дают значительно больше ответов данной категории по сравнению с другими выборками.

Отсутствие ответов данной категории свидетельствует не столько о том, что у человека нет проблем со здоровьем, сколько о легкомысленном и, возможно, бездумном отношении к своему физическому состоянию.

Ответы категории «Desз»

Высокий процент ответов категории «Des» характерен для невротиков и шизофреников, а также для людей «художественного» типа. Выраженность данной категории свидетельствует об эмоциональной амбивалентности, склонности к раздумыванию, осмысливанию, переживанию вместо делания чего бы то ни было.

Незначительный процент ответов данной категории свидетельствует об отсутствии мечтательности, неразвитости воображения и творческого мышления,

Ответы категории «Ten»

Категория «Ten» отражает свойство личности, которое обычно называют «тревожность» или «нейротизм» (установлена тесная корреляция с соответствующими показателями опросников Айзенка, Кеттелла, ММР1).

Высокий процент ответов «Ten» свидетельствует об эмоциональной неустойчивости человека. Тревожные люди характеризуются повышенным нервно-психическим напряжением в широком диапазоне ситуаций, умением находить проблемы даже тогда, когда, казалось бы, их не существует.

Низкие значения показателя «Ten» отражают эмоциональную устойчивость личности.

Ответы категорий «Act» и «Pas»

Интересно, что процент безличных («Act» + «Pas») ответов был приблизительно одинаков во всех эмпирических выборках и колебался около 35%. Содержание ответов отражало одинаковый характер безличной окружающей среды (все люди моются, одеваются, причесываются и т. д.)

Если процент безличных ответов больше 35, то можно сделать вывод о сниженном значении социума в жизни человека, о том, что основной опыт его переживаний связан с физической средой, а не с другими людьми.

Высокий процент ответов по данной категории может сочетаться с отсутствием ответов по ряду других оценочных категорий или их минимальной представленностью, что можно проинтерпретировать как «простоту» внутреннего мира личности, его незрелость. Часто такая картина выявляется у детей, подростков и лиц со сниженным интеллектом.

Незначительный процент ответов безличной категории («Act» и «Pas») свидетельствует о повышенной социальной восприимчивости, чувствительности в межличностных отношениях, тревожности человека. Очень немногие стимулы являются для него нейтральными, Большинство событий и предметов имеют для него личностный смысл.

При интерпретации результатов «Hand-теста» следует учитывать, что психическая жизнь нормального человека является сложной и насыщенной и должна включать все выделенные категории (кроме «Bas» и «Fail»). Отсутствие каких-либо из перечисленных категорий свидетельствует о недостаточном содержательном разнообразии и слабой дифференцированности внутреннего мира личности.

Оценочные категории «Ten», «Bas» и «Fail» были введены авторами позднее, после накопления значительного опыта работы с «Hand-тестом». На основе этих категорий были выведены три новые формулы, отражающие степень личностной дезадаптации, тенденцию к уходу от реальности, наличие психопатологии.

Наличие выраженной психопатологии (по американским данным RATH > 4) может подавлять поведенческие тенденции или ставить их вне контроля сознания. Поэтому при фиксации выраженной патологии показатель «I», отражающий склонность к открытому агрессивному поведению, необходимо интерпретировать с большой осторожностью.

При интерпретации результатов по описанной схеме можно использовать статистические нормы, полученные Т. Н. Курбатовой и представленные в Приложении 3. Примеры интерпретаций конкретных протоколов приведены в Приложении 2.

3. Диагностические возможности некоторых карт стимульного набора

Карта X (пустая). Авторы методики пришли к выводу, что пустая карта «Hand-теста» срабатывает точно так же, как пустая карта ТАТ. Она гораздо чаще, чем все остальные карты, вызывает ответы, отражающие наиболее актуальные, осознанные, принимаемые и приятные потребности и желания.

То же самое справедливо в отношении пустой карты «Hand-теста». Карта X в большей степени, чем другие карты с четкими, конкретными изображениями кистей рук, стимулирует мысли о наиболее желаемом.

Затруднения при ответах на Карту X отражают неспособность сделать выбор между различными тенденциями в поведении (принять решения относительно желаемых целей поведения), тревогу по поводу потери самоконтроля, бессознательное признание будущих трудностей. Это свидетельствует также о слабых способностях к проявлению себя как личности и о редуцированных личностных притязаниях. Считается, что Карта X рельефнее отражает различные аспекты личности, чем другие Карты стимульного набора.

Карта IX. Эта карта вызывает сексуальные ассоциации. Реакция на это изображение позволяет сделать вывод о наличии проблем в сексуальной сфере. Чаще

всего интерпретация ответов на Карту IX опирается на знание психоаналитической теории, психоаналитического символизма.

Десятилетний опыт работы с «Hand-тестом» авторов Руководства позволяет сделать вывод о том, что оценочные категории, к которым относятся ответы на Карту IX, отражают психологические потребности, которые обследуемый пытается удовлетворить через сексуальное поведение.

Результаты исследования агрессивного поведения у старших подростков
(констатирующий эксперимент)

Таблица 1

Результаты исследования агрессивного поведения у старших подростков по тесту «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки). Виды агрессии

№ испытуемого	Ф.И.	Шкала физической агрессии	Шкала косвенной агрессии	Шкала вербальной агрессии	Шкала раздражительности	Шкала Негативизма	Шкала обиды	Шкала подозрительности	Шкала чувства вины
1.	Б.В.	6	7	10	5	3	2	7	7
2.	Б.Ю.	7	3	8	5	5	4	5	4
3.	В.Е.	8	6	12	9	5	6	8	6
4.	В.М.	4	7	11	6	3	2	2	8
5.	Г.А.	3	4	6	8	2	6	4	7
6.	И.Л.	9	4	9	5	3	3	3	1
7.	И.М.	6	2	10	4	3	2	6	5
8.	К.В.	8	6	12	9	5	6	8	6
9.	К.П.	6	5	10	5	3	6	5	7
10.	Н.Е.	5	5	9	5	2	6	4	6
11.	П.Д.	7	7	12	8	5	6	8	8
12.	П.Ю.	3	6	7	8	0	6	7	8
13.	Р.К.	7	8	12	9	4	6	8	7
14.	Р.Т.	0	3	4	6	2	4	5	5
15.	Р.В.	7	7	12	6	1	6	8	6
16.	С.Е.	1	4	6	4	5	6	3	6
17.	С.А.	3	4	6	6	1	2	2	8
18.	С.М.	5	6	11	4	4	3	6	5

Уровня агрессии испытуемых
Выс. – 11,1% (2 чел.) Нор. – 77,7% (14 чел.) Низ. – 11,1% (2 чел.)
Выс. – 27,7% (5 чел.) Нор. – 55,5% (10 чел.) Низ. – 16,6% (3 чел.)
Выс. – 38,8% (7 чел.) Нор. – 55,5% (10 чел.) Низ. – 5,5% (1 чел.)
Выс. – 16,6% (3 чел.) Нор. – 66,6% (12 чел.) Низ. – 5,5% (1 чел.)
Выс. – 27,7% (5 чел.) Нор. – 66,6% (12 чел.) Низ. – 5,5% (1 чел.)
Выс. – 55,5% (10 чел.) Нор. – 27,7% (5 чел.) Низ. – 22,2% (4 чел.)
Выс. – 38,8% (7 чел.) Нор. – 38,8% (7 чел.) Низ. – 22,2% (4 чел.)
Выс. – 44,6% (8 чел.) Нор. – 50% (9 чел.) Низ. – 5,6% (1 чел.)

Результаты исследования агрессивного поведения у старших подростков по тесту «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки).

Дифференциация индекса агрессии и враждебности

№ испытуемого	Ф.И.	Индекс враждебности	Индекс агрессии
1.	Б.В.	9 - Норма	23 - Норма
2.	Б.Ю.	9 - Норма	18 - Нормы
3.	В.Е.	14 - Выше нормы	26 - Выше нормы
4.	В.М.	4 - Нормы	22 - Нормы
5.	Г.А.	10 - Норма	13 - Ниже нормы
6.	И.Л.	6 - Норма	22 - Норма
7.	И.М.	8 - Норма	18 - Нормы
8.	К.В.	14 - Выше нормы	26 - Выше нормы
9.	К.П.	11 – Выше норма	21 - Норма
10.	Н.Е.	10 - Норма	19 - Нормы
11.	П.Д.	14 - Выше нормы	26 - Выше нормы
12.	П.Ю.	13 - Выше нормы	16 - Ниже нормы
13.	Р.К.	14 - Выше нормы	27 - Выше нормы
14.	Р.Т.	9 - Норма	7 - Ниже нормы
15.	Р.В.	14 - Выше нормы	26 - Выше нормы
16.	С.Е.	9 - Норма	11 - Ниже нормы
17.	С.А.	4 - Нормы	13 - Ниже нормы
18.	С.М.	8 - Норма	22 - Норма
Уровень агрессии испытуемых		Выс. – 38,8% (7 чел.) Нор. – 61,2% (11 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)	Выс. – 27,7% (5 чел.) Нор. – 44,6% (8 чел.) Низ. – 27,7% (5 чел.)

Таблица 3

Результаты исследования агрессивного поведения у старших подростков по тесту «Оценка агрессивности в отношениях» (А.Ассингер)

№ испытуемого	Ф.И.	Преобладающий уровень агрессии
1.	Б.В.	41 - Умеренная агрессия
2.	Б.Ю.	38 - Умеренная агрессия
3.	В.Е.	42 - Умеренная агрессия
4.	В.М.	41 - Умеренная агрессия
5.	Г.А.	32 - Подавленная агрессия
6.	И.Л.	43 - Умеренная агрессия
7.	И.М.	40 - Умеренная агрессия
8.	К.В.	41 - Умеренная агрессия
9.	К.П.	35 - Подавленная агрессия
10.	Н.Е.	34 - Подавленная агрессия
11.	П.Д.	46 - Излишняя агрессия
12.	П.Ю.	41 - Умеренная агрессия
13.	Р.К.	41 - Умеренная агрессия
14.	Р.Т.	34 - Подавленная агрессия

Продолжение Таблицы 3

15.	Р.В.	32 - Подавленная агрессия
16.	С.Е.	33 - Подавленная агрессия
17.	С.А.	39 - Умеренная агрессия
18.	С.М.	35 - Умеренная агрессия
Уровень агрессии испытуемых		Выс. – 5,5% (1 чел.) Нор. – 61,2% (11 чел.) Низ. – 33,3% (6 чел.)

Таблица 4

Результаты исследования агрессивного поведения у старших подростков по тесту
«Руки» (Э. Вангера)

№ испытуемого	Ф.И.	Агрессивное поведение
1.	Б.В.	< 1 Норма
2.	Б.Ю.	< 1 Норма
3.	В.Е.	>1 Выше нормы
4.	В.М.	< 1 Норма
5.	Г.А.	< 1 Норма
6.	И.Л.	< 1 Норма
7.	И.М.	< 1 Норма
8.	К.В.	>1 Выше нормы
9.	К.П.	< 1 Норма
10.	Н.Е.	< 1 Норма
11.	П.Д.	< 1 Норма
12.	П.Ю.	< 1 Норма
13.	Р.К.	>1 Выше нормы
14.	Р.Т.	< 1 Норма
15.	Р.В.	>1 Выше нормы
16.	С.Е.	< 1 Норма
17.	С.А.	< 1 Норма
18.	С.М.	< 1 Норма
Уровень агрессии испытуемых		Выс. – 22,2% (4 чел.) Нор. – 77,8% (12 чел.)

Таблица 5

Результаты исследования агрессивного поведения у старших подростков по всем
методикам

№ испытуемого	Ф.И.	Опросник А. Басса – А. Дарки		Тест А. Ассингера	Тест Вангера Э.	Общий уровень
		Индекс враждебности	Индекс агрессии			
1.	Б.В.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
2.	Б.Ю.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма

Продолжение Таблицы 5

3.	В.Е.	Выше нормы	Выше нормы	Норма	Выше нормы	Высокое
4.	В.М.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
5.	Г.А.	Норма	Ниже нормы	Ниже нормы	Норма	Норма
6.	И.Л.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
7.	И.М.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
8.	К.В.	Выше нормы	Выше нормы	Норма	Выше нормы	Высокое
9.	К.П.	Выше норма	Норма	Ниже нормы	Норма	Норма
10.	Н.Е.	Норма	Норма	Ниже нормы	Норма	Норма
11.	П.Д.	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы	Норма	Высокое
12.	П.Ю.	Выше нормы	Ниже нормы	Норма	Норма	Норма
13.	Р.К.	Выше нормы	Выше нормы	Норма	Выше нормы	Высокое
14.	Р.Т.	Норма	Ниже нормы	Ниже нормы	Норма	Норма
15.	Р.В.	Выше нормы	Выше нормы	Ниже нормы	Выше нормы	Высокое
16.	С.Е.	Норма	Ниже нормы	Ниже нормы	Норма	Норма
17.	С.А.	Норма	Ниже нормы	Норма	Норма	Норма
18.	С.М.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
Итого:		Выс. 7 чел. Нор. 11 чел. Низ. 0 чел.	Выс. 5 чел. Нор. 8 чел. Низ. 5 чел.	Выс. 1 чел. Нор. 11 чел. Низ. 6 чел.	Выс. 4 чел. Нор. 14 чел. Низ. 0 чел.	Выс. 5 чел. Нор. 13 чел. Низ. 0 чел.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения у старших подростков

Занятие № 1. «Знакомство»

Цель: установление групповых норм. Знакомство. Сбор проблематики.

Правила групповой работы. Время: 5 мин.

1. Искренность в общении.

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

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.

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

3. Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.

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

4. Право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем.

Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму - воспользуйтесь этим принципом.

5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени.

Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так думают», «большинство так считают». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...».

6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать других, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

7. Общение между всеми участниками и ведущим - на «ты».

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

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

Процедура знакомства. Время: 5 мин.

Руководитель группы представляется и просит по кругу назваться остальных членов группы, при этом участники могут выбрать тот вариант имени, которым они хотели бы называться в группе. Можно расширить процедуру знакомства: участникам предлагается назвать одно положительное или одно отрицательное собственные качества на первую букву своего имени. После окончания упражнения проводится

обсуждение: легко или трудно было найти качества, какие качества приходили на ум быстрее - положительные и отрицательные и т.д.

Сбор проблематики. Время: 20 мин.

Для того чтобы получить первоначальное представление об ограничениях, затруднениях и проблемах, возможно обсуждение по трем основным направлениям: а) что не нравится и что нравится в жизни; б) что не нравится и что нравится дома; в) что не нравится и что нравится в институте, в школе.

Обсуждение проводится отдельно по каждому направлению. Здесь следует стремиться к тому, чтобы высказался каждый член группы. Очень важно соблюдать последовательность обсуждения: вначале негативный опыт, а затем позитивный. Обсуждение этого опыта дает возможность рассказать о собственных переживаниях, с одной стороны, и отреагировать негативные эмоции, с другой. Обсуждение позитивного опыта часто приводит к осознанию, что не все так плохо, что есть люди, на которых можно положиться, которые могут оказать поддержку, понимают и любят.

Упражнение № 1. «Вам послание». Время: 5 мин.

Оборудование: мягкая игрушка или мяч.

Процедура проведения: упражнение выполняется в круге. Каждому участнику предлагается назвать имя сидящего слева от него и сказать, например: «Оля, я думаю, что ты.....», передавая при этом игрушку (мяч). Тот передает сообщение дальше по часовой стрелке.

Упражнение № 2. «Интервью». Время: 20 мин.

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Упражнение № 3 «Мы похожи, мы отличаемся». Время: 15 мин.

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

Процедура проведения: Участники разбиваются на пары. В течение 5-х минут каждой паре необходимо найти у себя 10 сходных и 10 отличных качеств. Причем оценивать могут внешность, события и личностные качества. Затем поочередно каждая пара рассказывает группе о своих наблюдениях. Далее обсуждение по кругу: «что было труднее найти - сходство или отличия?».

Упражнение № 4 «Индивидуальность». Время: 15 мин.

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

Варианты высказываний:

- тот у кого есть брат, должен щёлкнуть пальцами.
- у кого голубые глаза - трижды подмигните;
- чей рост больше 1м 70см, пусть крикнет «Кинг-Конг»;
- чей рост меньше 1м 80см, пусть крикнет «Ура»;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

Занятие № 2. «Каков я на самом деле?»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения № 1. «Счёт до десяти» Время: 10 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

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

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

Упражнения № 2. «Каков я человек?» Время: 30 мин.

Цель: предоставление возможности исследования своего характера, способности к самопознанию.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: «человек часто задаёт вопросы, но в основном другим. Эти вопросы могут быть о чём угодно, только не о себе. Сейчас мы с вами попытаемся ответить на вопрос: какой я человек?»

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы:

- мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи? С чем это связано?

- влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сёстры, другие близкие? Возможно, ли что-то изменить? И хотелось бы?

- моё мнение о том, как видят меня другие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так, как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятия у вас накопятся ответы на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: какой я человек? Эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

Упражнения № 3. «Мой портрет в лучах солнца» Время: 15 мин.

Цель: актуализация знаний о себе.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: всем задаётся вопрос: «Почему человек заслуживает уважения?». Идёт обсуждение. Далее даётся задание: «Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите своё имя и нарисуйте свой портрет. Затем, вдоль лучей напишите все свои достоинства, всё хорошее, что знаете о себе. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ваш ответ на вопрос: Почему я заслуживаю уважения?».

Упражнения № 4. «Ловим комаров» Время: 10 мин.

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

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

Занятие № 3. «Познание своего Я»

Цель: расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения.

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Угадай какой я!» Время: 10 мин.

Цель: эмоциональный разогрев, включение участников тренинга в групповой процесс.

Процедура проведения: один человек выходит на середину круга. Его задача – одним жестом передать своё настроение, особенности характера или какую-нибудь черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место и выполняет тоже самое задание.

Упражнение № 2. «Я – индивидуальность». Время: 30 мин.

Цель: актуализация «Я - мотиваций», усиление диагностических процессов мотиваций, активизация процессов мотивации и волевой регуляции.

Процедура проведения: процедура упражнения направленность обсуждения те же, что в упражнении № 2 предыдущего занятия.

Предлагаемые серии.

Серия 1. Я никогда не...

Серия 2. Я хочу, но, наверное, не смогу...

Серия 3. Если я действительно захочу, то...

Упражнение № 3. «Я - агрессивный». Время: 40 мин.

Цель: обучение распознавание основных типов ситуаций, провоцирующих агрессивное поведение.

Оборудование: доска для записей.

Процедура проведения: психолог предлагает участникам поделиться воспоминаниями о ситуациях, в которых они вели себя агрессивно. Участники высказываются по кругу. Затем идет общее обсуждение, делается вывод, который записывается на доске. Участники читают его и добавляют, если что-то упущено. Если обозначение ситуаций вызывает затруднение у участников тренинга, то психолог предлагает их сам: нарушение прав, реагирование на требования, реагирование на агрессию и т. д.

Упражнение № 4. «Импульс». Время: 10 мин.

Цель: способствует эмоциональной разрядке, формированию чувства общности с группой.

Процедура проведения: участники группы образуют круг, держась за руки. Ведущий задает определенный ритм, сжимая ладонь своего соседа, и все участники передают его по «цепочке». Импульс должен обязательно вернуться к ведущему. По мере прохождения по кругу возможно искажение переданной ведущим «информации». Если это произошло, то задание выполняется заново.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, пожимая руку, говорят - «До свидания! До скорых встреч!».

Занятие № 4. «Агрессивность»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Передай иначе». Время: 10 мин.

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

Оборудование: мяч.

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

Упражнение № 2. Работа с «сердитым журналом».

Время: 40 мин. (20 мин. на работу, 20 мин. на обсуждение).

Цель: осознание и оценка собственного агрессивного поведения, его основных проявлений, целей и последствий.

Оборудование: листы бумаги и ручки

Процедура проведения: участники тренинга работают индивидуально с так называемым «сердитым журналом», в качестве которого можно использовать тетрадь или стандартные листы бумаги. Им предлагают вспомнить ситуации, в которых они вели себя агрессивно и проанализировать их:

После выполнения индивидуальной работы проводится общегрупповая дискуссия об основных причинах, целях и последствиях агрессивного поведения. Желаящие могут зачитать свои записи. В ходе дискуссии ведущий подводит подростков к пониманию того, что лежит в основе агрессивного поведения и каким последствиям оно может приводить. Он может предложить для обсуждения заранее заготовленную таблицу или же таблица заполняется вместе с участниками в ходе обсуждения.

Итог обсуждения – активизация потребности участников в поиске, выборе и принятии решения об изменении собственного нежелательного поведения.

Основные причины и последствия агрессивного поведения
(результаты групповой дискуссии)

Упражнение № 3. «Глаза в глаза». Время: 20 мин.

Цель: формирование способности к эмпатическому пониманию и принятию индивидуальности других.

Процедура проведения: участники группы хаотически передвигаются по комнате: встречаясь, останавливаются, смотрят друг другу в глаза.

Инструкция ведущего: посмотри на человека, стоящего перед тобой. Посмотри ему в глаза, постарайся понять, что у него на душе. Ему светло, спокойно? Или его что-то тревожит? Он напряжен? Отчего? Чего он боится?

Перед вами человек. Он такой же, как и вы. Он так же, как вы, хочет быть счастливым, так же бывает одинок. Он часто ошибается, говорит и делает глупости, страдает от этого. Ему бывает трудно. Посмотри ему в глаза и скажи: «Я – это я, ты – это ты. Ты пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Я признаю твое право быть самим собой, а не таким, каким я хочу тебя видеть».

После выполнения упражнения проводится общее обсуждение. Участники делятся своими впечатлениями и переживаниями.

Упражнение № 4. «Фигура». Время: 15 мин.

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, пожимая двумя руками руку участника, говорят - «До свидания! Мы ещё встретимся!».

Занятие № 5. «Мой гнев»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения № 1. «Обзывалки» Время: 5 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

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

Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты ... морковка!» помните, что это игра – обижаться не надо. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!». Следует проводить её в быстром темпе.

Упражнения № 2. «Драка» Время: 10 мин.

Цель: показать возможности практического выражения гнева.

Оборудование: табличка со способами выражения гнева.

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

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

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

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

Варианты способов выражения гнева (по Р.Кэмбеллу)

Способы выражения гнева	
позитивные	негативные
вежливость	Выражение гнева в громкой и невежливой форме
Стремление найти решение	Использование ругательств и угроз
Выражение основной жалобы без уклонения в сторону	Использование словесных оскорблений

Упражнения № 3. «Письмо протеста» Время: 10 мин.

Цель: получить опыт отстаивания своих прав и интересов, научить выражать своё возмущение и негодование в спокойной форме.

Оборудование: листы бумаги и ручка.

Процедура проведения: «умеете ли вы так выразить своё негодование, чтобы другие люди слышали вас и понимали, что именно с вами происходит? Что произойдёт, если вы напишите письмо протеста и детально расскажите о том, что вас возмущает?»

Попытайтесь так сформулировать свой протест, чтобы заинтересовать другую сторону, чтобы к вашим претензиям отнеслись серьёзно и решили ответить».

Можно зачитать вслух и обсудить некоторые работы.

Упражнения № 4. «Спустите пар» Время: 10 мин.

Цель: дать возможность выражения негативным эмоциям.

Процедура проведения: «каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердиться. Пожалуйста, обращаясь при этом к конкретному человеку. Например: Алёна, мне обидно, когда ты говоришь, что все мужики козлы.

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте всё, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдёт очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на кого жаловаться, то можно просто сказать: у меня пока не что не накопело и мне не нужно спускать пар».

Когда круг «спускания пара» завершится, участники, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

«А теперь придумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите это менять. Услышали вы о чём-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: я не могу больше называть всех мужиков козлами».

Упражнения № 5. «Маленькое приведение» Время: 10 мин.

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

Процедура проведения: «сейчас мы с вами будем играть в добрых привидений. Нам захотелось слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение...» (психолог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносит страшным голосом «У». «Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотели только слегка пошутить». Затем психолог хлопает в ладоши. Упражнение завершается словами: «Молодцы! Пошутили и достаточно».

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

Занятие № 6. «Калейдоскоп чувств»

Цель: отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния.

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Калейдоскоп». Время: 5 мин.

Цель: эмоциональный разогрев, осознание внутренних и внешних проявлений эмоциональных переживаний.

Процедура проведения: ведущий просит каждого участника представить себя какой-нибудь одной частью тела – рукой или головой. Затем он называет эмоцию или чувство, а участники должны выразить их от имени той части тела, которую они выбрали. После выполнения упражнения участники делятся своими наблюдениями, - чем и какие эмоции было передавать легче?

Упражнение 2. «Мой гнев». Время: 40 мин

(первый этап – 15 мин, второй – 25 мин).

Цель: вывести участников на осознаваемый уровень проявления своего гнева, показать его природу и особенности; способствует отреагирование негативных эмоций.

Процедура проведения: на первом этапе для настроя на работу с внутренними образами и ощущениями проводится небольшая тренировка.

Инструкция: «Закройте глаза, примите удобную для вас позу, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, и теплая волна расслабления растекается по вашим мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайтесь и не заставляйте себя сделать это, просто позвольте себе наблюдать за собой. Вообразите красивую розу...звон колокольчика...вкус клубники... пушистую кошку... звук дождя... запах апельсина... лезвия бритвы... гудок поезда... морскую волну. Представили? А сейчас на счет «три» вы откроете глаза и окажетесь в комнате. Раз, два, три».

Участники открывают глаза и обсуждают в парах полученный опыт.

На втором этапе происходит расслабление и погружение в переживание собственных негативных эмоций.

Ведущий: «Вспомните одну из последних ситуаций, которая вызвала у вас сильное чувство гнева. Вспомните обстановку и людей, окружающих вас. Как и где зарождался ваш гнев? Где он находился? Какого он цвета? Имеет ли форму, если да, то какую? Из какого материала состоит? Легкий он или тяжелый, мягкий или упругий, холодный или горячий? Есть ли у него запах, вкус? Какой звук у вашего гнева? Изменился ли он, пока вы его рассматривали? Какой он сейчас?».

Ведущий предлагает участникам поделиться своими переживаниями.

Упражнение №3. «Я рисую свой гнев». Время: 40 мин.

Цель: выявление индивидуальных особенностей собственного гнева, отреагирование негативных эмоций.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры.

Процедура проведения: психолог предлагает участникам тренинга нарисовать свой гнев таким, каким они его увидели и почувствовали (в ходе выполнения предыдущего упражнения). После выполнения задания происходит обмен переживаниями. Рисунки нельзя интерпретировать, можно только задавать вопросы типа: что ты чувствовал, когда рисовал это? Что ты хотел передать этим цветом, формой? Рисунки можно навесить на стенд, чтобы предоставить возможность убедиться в том, что каждый человек неповторим и уникален, как уникальны и разнообразны переживания одной и той же эмоции у разных людей.

Упражнение №4. Дыхательная гимнастика. Время: 15 мин.

Цель: продемонстрировать эффективность техники снятия напряжения, регуляция собственного эмоционального состояния.

Процедура проведения: участникам предлагается выполнить сведущие дыхательные упражнения (можно выполнять в любой позе: сидя, стоя, лежа):

На счет 1-2-3-4-5- делаем вдох;

На счет 1-2-3-4-5-6-7- глубокий выдох. Повторите 3-5 раз.

На счет 1-2-3-4-5-6-7- делаем вдох;

На счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9- глубокий выдох. Повторите 3-5 раз.

На счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9- делаем вдох;

На счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11- глубокий выдох. Повторите 3-5 раз.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, обнимаются и говорят - «До свидания!».

Занятие № 7. «Работа с обидами»

Цель: раскрыть сущность природы обид и обучить тому, как справляться с ними.

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения № 1. «Антоним» Время: 5 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Оборудование: мяч.

Процедура проведения: «сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а, поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему – противоположное состояние или чувство. Например: я бросаю мяч Тане и говорю – «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним – «весёлый», затем бросает мяч кому-то ещё и называют своё чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех».

Упражнения № 2. «Детские обиды» Время: 15 мин.

Цель: изучить и проанализировать источники возникновения обид.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

Процедура проведения: «вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте, либо, опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите)?

Желающие рассказать о том, что они вспомнили (показывают рисунки, зачитывают описания) «тогда» и «сейчас». Ваш личный опыт помогает вам справляться с обидами? И как?».

Обсуждение:

- что такое обида?

- как долго сохраняются обиды?

- справедливые и несправедливые обиды и т.д.

Упражнения № 3. «Футболка с надписью» Время: 15 мин.

Цель: формирование адекватной самооценки.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: «изобразите и закрепите «надпись на футболке» для себя и для другого человека, любого какого захотите».

Обсуждение:

- какую «футболку» - для себя и для других – было делать труднее и интереснее? И почему?

- другие люди и я, из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

Упражнения № 4. «Обиженный человек» Время: 15 мин.

Цель: анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

Процедура проведения: «закончите предложение: я обижаюсь, когда.... Нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди».

Упражнения № 5. «Копилка обид» Время: 15 мин.

Цель: обучение позитивным способам преодоления обид.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

Процедура проведения: участникам предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в неё все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение на тему: что делать с этой копилкой.

Психолог рассказывает о бесплодности накопленных обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложения разорвать её и предлагает действительно сделать это.

Ещё раз подчёркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо, или пускать по ветру, воде, следя, как по мере удаления она становится всё меньше и меньше.

Обсуждение:

- что делать с «текущими» обидами?
- как в дальнейшем относиться к обидчику?
- как прощать обиды.

Упражнения № 6. «Куда уходит злость» Время: 15 мин.

Цель: осуществить позитивный выход негативной энергии.

Процедура проведения: «возможно, не всё всем нравится в обстановке, в людях, в самом себе.... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент. Может быть, это недовольство, грусть, неприятный свет в комнате и т.п., высказитесь.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии.

Пожалуйста, кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить всё, что накопело. Делайте критические замечания. Но помните, что это игра, так, что все принимают условность происходящего, и судить строго не будем. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается.

Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

А сейчас вообразим себе такую картину. Всё, что мы высказали здесь, вдруг превращаются в лёгкие клубы пара, медленно поднимаются кверху и исчезают в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчётливей».

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

Ритуал прощания: Участники встают в круг, взявшись за талию соседа, справа и слева по счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».

Занятие № 8. «Мои сильные стороны».

Цель: Совместный поиск и обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Пойми меня». Время: 10 мин.

Цель: эмоциональный разогрев, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности.

Процедура проведения: участники сидят в кругу. Ведущий называет любое число (максимальное число равно количеству участников группы). Не сговариваясь, должно встать то количество человек, какое было названо ведущим. После выполнения упражнения проводится обсуждение: что мешало или помогало участникам выполнить задание ведущего.

Упражнение № 2. «Репетиция поведения». Время: 1 час.

Цель: обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях провоцирующих агрессию.

Процедура проведения: участникам тренинга предлагается разбиться на пары и инсценировать предложенные им ситуации в двух вариантах: используя привычные, нежелательные формы поведения и альтернативные им способы. Ситуации предлагаются ведущим, возможно включение ситуаций, обсуждаемых на предыдущих занятиях.

После проведения упражнения проводится обсуждение: какие были использованы альтернативные поведенческие стратегии, способы эмоциональной саморегуляции (отстранение от ситуации, юмор, расслабление и др.); в чем преимущество альтернативных способов поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию. Необходимо подвести участников к осознанию расширения собственных возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивных форм поведения.

Упражнение № 3. «Сад моей души». Время проведения: 30 мин.

Цель: осознание собственной ценности и значимости вне зависимости от внешних ситуаций, обучение технике эмоционального напряжения и восстановления гармоничного состояния.

Процедура проведения: ведущий: «Примите удобную для вас позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, и теплая волна расслабления растекается по вашим мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайтесь и не заставляйте себя сделать это, просто позвольте себе понаблюдать за собой, своими ощущениями и переживаниями.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота. Вы протягиваете руку и открываете их. За ними виден прекрасный сад. Вы идете по дорожке и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение легкости и свободы. Вы гуляете по дорожкам и вот впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него. Он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним, скажите ему то, что вы испытываете. Попробуйте взглянуть на мир так, как его видит этот цветок, узнайте, что он чувствует, что думает, как ему в этом мире.

Раз, два, три. Сейчас вы опять – это вы. Что вы сейчас испытываете к миру, к этому цветку? Скажите об этом. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь. Этот сад – сад вашей души, и вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место, вернувшись сюда».

После упражнения дети делятся впечатлениями, обсуждают, что каждый человек неповторим, а потому интересен, и ему не надо это доказывать. Ведь в каждом есть многое, что достойно уважения и признания, просто не каждый сумел в себе это найти.

Упражнение № 4. «Мои сильные стороны». Время: 20 мин.

Цель: активизировать умение мыслить о себе в положительном ключе, стимулировать уверенность в собственных возможностях к поведенческим изменениям, закрепить способность к позитивной оценке других людей: групповая поддержка.

Процедура проведения: психолог просит назвать каждого участника 3-5 сильных сторон своей личности, которые помогают ему справляться с трудными ситуациями. Студенты по кругу называют свои сильные стороны, а остальные участники поддерживают его, добавляя: «А ещё ты можешь (умеешь...)».

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, похлопывая двумя руками по плечам говорят – «До свидания!».

Занятие № 9. «Уверенное поведение»

Цель: закрепление навыков уверенного поведения и обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Ритуал приветствия: Психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми».

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Разожми кулак». Время: 10 мин.

Цель: эмоциональный разогрев, осознание возможности альтернативных способов поведения, настрой на предстоящую работу.

Процедура проведения: участники разбиваются на пары: один сжимает руку в кулак, другой должен его разжать за 1-2 минуты. Затем меняются ролями и ситуация повторяется.

Далее следует обсуждение, кому и как удалось это сделать. Возможны разные варианты – можно силой, можно просьбой, можно легким поглаживанием. В конце обсуждения ведущий рассказывает участникам сказку «Солнце и ветер».

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан сильнее». И вот стал ветер дуть, очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.

После сказки ведущий задает вопросы: «Кто выиграл в этом споре и почему? Всегда ли можно добиться силой? Как еще можно добиться своих целей?».

Упражнение № 2. «Обвинитель-обвиняемый». Время: 20 мин.

Цель: обучение способам сохранения спокойствия в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Процедура проведения: психолог рассказывает о том, как важно в ситуации, когда на нас кричат, обвиняют, оскорбляют, не «заразиться» чужой агрессией и не ответить криком на крик. Для этого сначала надо внутренне настроиться на её конструктивное разрешение и научиться отстраняться от травмирующей ситуации с помощью различных способов.

Участникам предлагается разбиться на пары: один человек – обвинитель, а другой – обвиняемый. Задача первого – обвинять партнера, кричать на него. Задача второго – постараться отстраниться от ситуации, по возможности не слушать обвинителя, а наблюдать за движениями кончиков его ушей или кончика носа (можно наблюдать за движениями его бровей) и прислушиваться к своим мыслям и переживаниям. Через некоторое время партнеры меняются ролями.

После выполнения задания следует обсуждение по вопросам:

Что вы чувствовали, когда выступали в роли обвиняемого?

Как менялось ваше отношение к обвинителю в ходе выполнения упражнения?

Запомнили ли вы, что предъявлял вам обвинитель?

Если запомнили, то отстранения от ситуации не произошло, вы реагировали привычным для вас способом. Трудно ли было выполнять эти упражнения? Почему?

После обсуждения ведущий должен подвести участников к пониманию, что отстранение от ситуации необходимо для того, чтобы задать себе вопросы: что

случилось? почему человек так себя ведет? А самое главное – решить, что делать дальше: продолжать слушать; спросить, почему человек в таком состоянии; попросить сказать конкретно, чего он хочет; уйти, если чувствуешь, что раздражаешься.

Упражнение № 3. «Сила-ум». Время: 15 мин.

Цель: обучение способам сохранения спокойствия в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Процедура проведения: «Какая есть альтернатива агрессивному поведению?» (Уверенное, достойное поведение).

Ведущий просит назвать участников тренинга имена трех героев (мультфильмов, книг, кинофильмов), кто, с их точки зрения, является сильной личностью, демонстрирующей уверенное поведение. Затем предлагается подумать и обсудить, в чем оно проявляется. В результате обсуждения студенты должны осознать, что: сильный человек – это тот, кто умеет «властвовать над собой», а не над другими, т.е. он не принимает решения за других, не позволяет другим принимать решения за себя, не стремится доказывать (демонстрировать) всем свою силу и потому не агрессивен; а слабый человек – это тот, кто постоянно демонстрирует всем свою силу, причем часто пользуясь агрессивными формами поведения.

Упражнение № 4. «Да - нет». Время: 15 мин.

Цель: Вывести на осознаваемый уровень те ощущения, которые возникают в момент отстаивания своей позиции, найти невербальные признаки собственного уверенного поведения.

Процедура проведения: участники разбиваются на пары: один произносит слово «да», другой – «нет». При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача – убедить партнера.

Далее следует обсуждение: удалось ли вам переубедить партнера, не повышая голоса и не изменяя позы? Какая у вас была поза? Помогла ли она вам? А как её воспринял ваш партнер? Как вы думаете, захочет ли этот человек вновь встретиться с вами? Как, на ваш взгляд, выглядит уверенный человек? В чем это проявляется? Можно ли отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения? Назовите ситуацию, когда очень трудно бывает сказать «нет». Как можно отказать достойно?

Упражнение № 5. «Вывись из круга». Время: 10 мин.

Цель: эмоциональная разрядка, осознание возможности сопротивления групповому давлению.

Процедура проведения: участники вступают в круг и берутся за руки. Один, можно и несколько участников (3-4 в зависимости от состава группы) находятся внутри круга, его или их задача – вырваться из него. Но стоит предупредить участников, что при этом можно использовать не силу, как всегда этого хочется, а словесное их убеждение (возможно и другие формы, которые перейдут в голову участникам, находящимся внутри круга). После завершения упражнения проходит обсуждение по вопросам: Что чувствовали, когда находились в центре круга? Хотелось ли на самом деле вырваться из него? Что вы делали для этого? Легко ли было вырваться? Что почувствовали, когда вырвались из круга? Каким ещё способом можно было добиться этого?

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

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

Занятие № 10. «Переоценка»

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

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. «Начнём сегодняшний день так: встанем и поздороваемся словами – «Привет всем! Я рад Вас сегодня видеть!»

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Атом». Время: 5 мин.

Цель: эмоциональный разогрев;

Процедура проведения: участники рассеиваются по аудитории. Они представляют собой «атомы». Когда ведущий называет число в пределах количества участников тренинговой группы, «атомы» группируются в «молекулы», состоящего из заданного ведущим числа «атомов». Как только они сгруппируются, ведущий называет следующее число. Таких подходов может быть 3-4. Игра заканчивается тем, что ведущий называет полное число присутствующих на занятии участников, чтобы группа могла ощутить контакт со всеми участниками занятия.

Упражнение № 2. «Мультишки гневаются». Время: 15 мин.

Цель: демонстрация смешных сторон агрессивного поведения – смехотерапия.

Оборудование: карточки с именами мультипликационных героев.

Процедура проведения: участникам раздаются карточки с именем мультипликационного героя (Винни-Пух, Пятачок, Иа, Чебурашка, три поросёнка и др.). Задача каждого – продемонстрировать своего героя в гневе, используя присущие этому герою походку, жесты, голос и т.д. Возможны инсценировки конфликтных ситуаций с использованием нескольких персонажей. Тем не менее, каждый участник должен побывать в роли агрессивного персонажа.

При обсуждении упражнения ведущий подводит участников к пониманию того, что в любой ситуации можно найти что-то смешное, комичное, даже в той, которая вызывает гнев. Юмор помогает справиться с напряжением и нарастающим раздражением.

Упражнение № 3. «Позитивный язык». Время: 20 мин.

Цель: переоценка негативных эмоций по отношению к себе и другим.

Оборудование: листы бумаги и ручки

Процедура проведения: участникам предлагается набросать список черт, которые они в себе не любят, а попытаются назвать их позитивным языком. Например:

упрямый – настойчивый,

трусливый – осторожный,

болтливый – разговорчивый,

медлительный – вдумчивый.

Затем предлагается подумать и записать те черты, которые больше всего раздражают в других людях и назвать их позитивным языком. Ведущий помогает тем участникам, которые затрудняются в подборе слов.

Далее ведущий просит проанализировать записи и ответить на вопросы: Что вы теперь чувствуете? Изменилось ли что-нибудь? Как вы теперь воспринимаете эти качества и этих людей?

Упражнение № 4. «Найди хорошее». Время: 30 мин.

Цель: переоценка негативного восприятия неприятных, конфликтных ситуаций.

Процедура проведения: по кругу участники коротко рассказывают ситуацию, которая каждый раз вызывает у них нарастающее раздражение, а возможно, и вспышку гнева. Ведущий предлагает каждому закончить свой рассказ фразой «Зато...» и попытаться выделить в травмирующей ситуации что-то позитивное (новый опыт, тренировка и др.).

В последующем обсуждении упражнения необходимо отметить, что мы сталкиваемся с трудностями, но если мы не отождествляемся с ситуацией, то обучаемся

новым качествам, новым способам поведения, привносим изменения, чтобы достигнуть желаемого. Умение не слиться с ситуацией очень важно. Оно дает нам «тайм-аут» - помогает снять нарастающее напряжение, успокоиться и понять, как действовать дальше. В этом нам могут помочь техники отстранения от неприятных, конфликтных ситуаций (так, например, техника «Уши - нос»).

Упражнение № 5. «Я-стратег». Время: 30 мин.

Цель: расширить спектр возможных стратегий поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Оборудование: листы бумаги и ручки

Процедура проведения: участникам предлагается одна из ситуаций, прозвучавших в упражнении «Найди хорошее» (желательно – наиболее типичная для студентов). Студенты по кругу вносят свои предложения относительно того, как помочь герою не раздражаться каждый раз и не прибегать к агрессивным формам поведения.

Затем следует обсуждение, в ходе которого выясняется, какое из предложений наиболее подходит для решения этой проблемы, какие могут быть последствия. Герой ситуации говорит о том, как он теперь смотрит на свою проблему, нашел ли он в предложенных вариантах её разрешения что-то полезное для себя.

Ведущий подводит участников дискуссии к пониманию того, что когда они направляют энергию на анализ проблемы и поиск её решения, то стресс уменьшается. В этом могут помочь родители, друзья, педагоги, советы из журналов, консультации психолога. Но необходимо помнить, что выбор решения все равно остается за героем. Поэтому прежде чем принять его, нужно обдумать все возможные последствия.

В конце обсуждения подросткам предлагается составить общий список возможных способов ослабления напряжения в ситуациях, провоцирующих агрессию: плач, юмор, физическая активность (спорт, танцы и др.), музыка, работа, вербализация переживаний (обсуждение с кем-либо), решение проблемы (анализ ситуации, поиск и принятие решения).

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, пожимая руку, говорят - «До свидания!».

Занятие № 11. «Правильные поступки!»

Цель: переоценка жизненных поступков путём поиска альтернативных способов выхода из ситуаций, провоцирующих агрессию.

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия обращённого к соседу справа: «Привет! Ты сегодня замечательно выглядишь». И так по кругу, пока все не скажут.

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1 «Сиамские близнецы» Время: 10 мин.

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы для дальнейшей работы с агрессивным поведением в парах.

Процедура проведения: ведущий говорит следующее: «выберите партнера. Представьте себе, что вы и ваш партнер – одно целое, что вы, как сиамские близнецы, приросли бок к боку. Крепко обнимите партнера за талию одной рукой и считайте, что этой руки у вас нет. Есть только по одной руке на каждого. Ходить – сложно. Ноги тоже частично срослись, так что приходится шагать как одному существу – сначала

шаг двумя сросшимися ногами, потом единый шаг двумя «боковыми» ногами. Пройдитесь по комнате, привыкайте друг к другу.

Попробуйте позавтракать. Садитесь за стол. Перед вами воображаемый завтрак: тарелка сосисок с капустой, стакан кофе, булочка. Помните, что на двоих у вас – две руки. В одну руку берите нож, в другую – вилку. Режьте и ешьте, кладите кусочки в каждый рот по очереди. Потом напейтесь кофе с булочкой».

Упражнение № 2. «Эпизод из жизни». Время: 20 мин.

Цель: проигрывание и переоценка жизненных ситуаций, в которых участники находились в агрессивном состоянии.

Процедура проведения: ведущий просит участников разделить на пары и вспомнить какую-нибудь историю из своей жизни, в которой они чувствовали раздражение и агрессию. Сначала участники придумывают истории, затем в парах репетируют, причём каждый из них должен вспомнить и проиграть свою историю. Затем производится инсценировка пережитых воспоминаний в паре, остальные участники группы наблюдают за их действиями. Главной особенностью этого упражнения является то, что здесь участники не только заново переживают события прошлого, но и переоценивая (перепроигрывая) их, разрешают ситуации не так как они произошли, а наиболее конструктивным способом. После проигрывания историй идёт обсуждение по кругу: почему вы выбрали именно эту историю? Трудно ли вам её было проигрывать? Что вы чувствуете после вашей инсценировки?

Упражнение № 3. «Ситуация в автобусе». Время: 20 мин.

Цель: проигрывание ситуаций провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Процедура проведения: работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3-4). Участникам даётся следующее задание: «Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, незаметлив этого. Человек, которому наступили, начал на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причём по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В выполнении задания должен принять участие каждый из вас». Помимо заданной ситуации, могут быть и другие, которые даются отдельно каждой паре.

Примерные ситуации:

- кондуктор на вас кричит, из-за того, что вы подали на билет крупную деньги, которую она якобы разменять не может. Обвиняет вас в неправильности ваших действий.

- вы не уступили место женщине (мужчине) в автобусе. Она на вас начинает кричать и обзывать различными нехорошими словами. Как вы отреагируете на это?

- вы нечаянно ударил кого-то в автобусе. Этот человек начал вас ругать за сделанное. Как вы поступите, чтобы уладит назревающий конфликт?

- вы громко разговариваете в автобусе и вам сделали замечание. Как вы на него отреагируете?

- на вас накричал кондуктор, который упрекнул вас в том, что вы стоите в проходе и мешаете ему и пассажирам, заходящим в автобус. Ваши дальнейшие действия?

После проигрывания ситуаций идёт обсуждение по кругу: испытывали ли вы трудности при том, как вам поступить? Какое желание возникало при проигрывании ситуаций? Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, проигранное сегодня может, как-то помочь вам в будущем?

Упражнение № 4. «Преодоление». Время: 20 мин.

Цель: составление плана действий в ситуациях усложняющих жизнь в достижении желаний.

Процедура проведения: ведущий настраивает участников на работу следующими словами – «Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире в согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создаёт препятствие, которое можно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. Разделитесь на пары или группы (3-4 человека), чтобы проиграть ту или иную ситуацию из жизни, раскрывающую именно это преодоление. Покажите её другим, причём это необходимо сделать так, чтобы в вашей инсценировке были ярко видны все этапы преодоления трудностей. Присутствует ли там агрессия? Как поступить правильнее всего? Что делать, когда возникают трудности? Ответы на эти вопросы помогут вам составить алгоритм ваших действий в ситуации возникновения трудностей. Это не плохой опыт и для присутствующим здесь участников при возникновении таких же придуманных и поигранных здесь ситуаций».

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- какой опыт вы сегодня приобрели?
- как вы думаете для чего мы проигрываем жизненные ситуации?

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

Занятие № 12. «Завершение»

Цель: закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально-окрашенными образами личности.

Ритуал приветствия: психолог говорит участникам, что традиционные взаимные приветствия на этом занятии проведём с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать...». Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким, найдите несколько самых тёплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому человеку и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Благодарен тому, что...». Время: 15 мин.

Цель: сосредоточение внимания участников на позитивных аспектах и реалистичных установках в повседневной жизни.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: «наша совместная работа подошла к концу, и вы вскоре вернётесь к своей повседневной жизни. Одни из вас, вероятно, заранее радуются этому, другие – хотели бы ещё на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить этап перехода для каждого из вас и помочь вам подготовиться к решению повседневных задач, я предлагаю следующее упражнение.

Запишите, пожалуйста, 15 пунктов на листе бумаге, начиная каждое новое предложение со слов:

«Я благодарен тому, что...»

«Понятно ли, что я имею в виду?»

В заключение попросите участников зачитать записи и организуйте небольшой обмен впечатлениями.

Вопросы для обсуждения:

- как часто я, помимо упражнения, осознаю, чему в жизни я благодарен?
- с кем я это обсуждаю?
- что я чувствую сейчас?

А теперь я предлагаю выбрать какого-нибудь значимого для вас (в настоящем или в прошлом) человека и напишите ему письмо. В письме расскажите ему, какие мысли и чувства пробудила в вас группа, и как вы собираетесь использовать новый опыт в дальнейшем.

Чтобы иметь возможность по настоящему сосредоточиться на выполнении задания, найдите место, где вам никто не будет мешать. У вас есть 30 мин.

Теперь мне бы хотелось, чтобы каждый по кругу рассказал о том, что его в данный момент волнует...

А сейчас я попрошу тех, кто чувствует себя готовым к этому, прочитать нам свои письма...

Чем серьёзнее отнесутся участники к поставленной задаче, тем более сильнее чувства они будут испытывать.

Вопросы для обсуждения:

- кому я писал письмо?
- что было для меня наиболее значимым?
- как отнёсся бы к письму адресат, если бы он действительно мог прочесть его?
- отправлю ли я это письмо?»

Упражнение № 2. «Я реальный, я идеальный, я глазами других». Время: 15 мин.

Цель: закрепление представлений участников об уникальности своей личности.

Процедура проведения: психолог просит участников нарисовать себя такими, какие они есть, такими, какими хотели бы быть, и такими, какими их видят другие люди. В ходе обсуждения участники пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким бы хотел быть и какими тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

Упражнение № 3. «Машина времени». Время: 15 мин.

Цель: выработка новых способов решения жизненных проблем.

Процедура проведения: ведущий предлагаем участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит участников представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им хотелось бы изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Участники включаются в действие, которое им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

Обсуждение: сначала каждый рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем, они рассказывают, каким образом, они изменили это прошлое.

Эмпатия вызывается путём стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочёл бы какое-то событие или опыт. Участники побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

Упражнение № 4. «Счастье». Время: 15 мин.

Цель: выработка альтернативных способов выхода из проблемной ситуации.

Процедура проведения: участникам сначала предлагается ответить на ряд вопросов, поставленных психологом.

«Знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное?

Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив?

Когда вы сами счастливы, что вы испытываете?»

Затем просит: «Я хочу чтобы, вы нарисовали картину, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья.

А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать».

Запишите слова на доске и дайте участникам продолжить эту запись.

Анализ упражнения: Почему мы не можем всё время чувствовать себя счастливыми? Что ты делаешь, чтобы после какой-нибудь неприятности снова стать радостным? Что делает вас чаще всего счастливыми?

Упражнение № 5. «Подарок». Время: 15 мин.

Цель: закрепление позитивного настроения проделанной работы.

Процедура проведения: каждый участник придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом. Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлял ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему, именно этот подарок был выбран. Участнику, которому подарили подарок, высказывает своё мнение: действительно ли он этому рад.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- чему научились в процессе тренинговой работы?
- что нового узнали для себя?
- есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания?

Ритуал прощания: Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе - «Жаль расставаться. Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания!».

Результаты исследования уровня агрессивного поведения у старших подростков
после реализации коррекционной программы

Таблица 6

Результаты исследования агрессивного поведения подростков 17-18 лет по тесту
«Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки). Виды агрессии

№ испытуемого	Ф.И.	Шкала физической	Шкала косвенной агрессии	Шкала вербальной агрессии	Шкала раздражительности	Шкала Негативизма	Шкала обиды	Шкала подозрительно	Шкала чувства вины
1.	В.Е.	8	6	12	9	5	6	8	6
2.	К.В.	8	6	12	9	5	6	8	6
3.	П.Д.	7	7	12	8	5	6	8	8
4.	Р.К.	7	8	12	9	4	6	8	7
5.	Р.В.	7	7	12	6	1	6	8	6
Уровень агрессивного поведения		Выс. – 20% (1 чел.) Нор. – 80% (1 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)	Выс. – 40% (2 чел.) Нор. – 60% (3 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)	Выс. – 40% (2 чел.) Нор. – 60% (3 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)	Выс. – 0% (0 чел.) Нор. – 100% (5 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)	Выс. – 60% (3 чел.) Нор. – 40% (2 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)	Выс. – 40% (2 чел.) Нор. – 60% (3 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)	Выс. – 0% (0 чел.) Нор. – 100% (5 чел.)	Выс. – 0% (0 чел.) Нор. – 100% (5 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)

Таблица 7

Результаты исследования агрессивного поведения подростков 17-18 лет по тесту
«Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки). Дифференциация индекса
агрессии и враждебности:

№ испытуемого	Ф.И.	Индекс враждебности	Индекс агрессии
1.	В.Е.	11 – Выше нормы	22 – Норма
2.	К.В.	10 – Норма	22 – Норма
3.	П.Д.	10 – Норма	22 – Норма
4.	Р.К.	9 – Норма	24 – Норма
5.	Р.В.	11 – Выше нормы	22 – Норма
		Выс. – 40% (2 чел.) Нор. – 60% (3 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)	Выс. – 0% (0 чел.) Нор. – 100% (5 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)

Таблица 8

Результаты исследования агрессивного поведения у старших подростков по тесту
«Оценка агрессивности в отношениях» (А. Ассингер)

№ испытуемого	Ф.И.	Преобладающий уровень агрессии
1.	В.Е.	36 - Умеренная агрессия
2.	К.В.	43 - Умеренная агрессия
3.	П.Д.	41 - Умеренная агрессия
4.	Р.К.	38- Умеренная агрессия
5.	Р.В.	44- Умеренная агрессия
Уровень агрессии испытуемых		Выс. – 0% (0 чел.) Нор. – 100% (5 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)

Таблица 9

Результаты исследования агрессивного поведения у старших подростков по тесту «Руки» (Э. Вангера)

№ испытуемого	Ф.И.	Агрессивное поведение
1.	В.Е.	< 1 Норма
2.	К.В.	< 1 Норма
3.	П.Д.	< 1 Норма
4.	Р.К.	< 1 Норма
5.	Р.В.	< 1 Норма

Таблица 10

Результаты исследования агрессивного поведения у старших подростков по всем методикам

№ испытуемого	Ф.И.	Опросник А. Басса – А. Дарки		Тест А.Ассингера	Тест Э.Вангера	Общий уровень
		Индекс враждебности	Индекс агрессии			
1.	В.Е.	Выше нормы	Норма	Норма	Норма	Норма
2.	К.В.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
3.	П.Д.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
4.	Р.К.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
5.	Р.В.	Выше нормы	Норма	Норма	Норма	Норма
Итог		Выс. - 2 чел. Нор. – 3 чел. Низ. – 0 чел.	Выс. –0 чел. Нор. – 5 чел. Низ. – 0 чел.	Выс. – 0 чел. Нор. – 5 чел. Низ. – 0 чел.	Выс. – 0 чел. Нор. – 5 чел. Низ. – 0 чел.	Выс. – 0 чел. Нор. – 5 чел. Низ. – 0 чел.

Таблица 11

Математическая обработка результатов по методике «Диагностика состояния агрессии» А. Басса-А. Дарки, индекс враждебности

№ испытуемого Ф.И.	Индивидуальные значения Констатирующего эксперимента	Индивидуальные значения Формирующего эксперимента	Разность $t_{после} - t_{до}$	Абсолютная разность
1. В.Е.	14	11	-3	3
2. К.В.	14	10	-4	4
3. П.Д.	14	10	-4	4
4. Р.К.	14	9	-5	5
5. Р.В.	14	11	-3	3
Сумма				

Таблица 12

Математическая обработка результатов по методике «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А. Дарки, индекс агрессии

№ испытуемого Ф.И.	Индивидуальные значения Констатирующего эксперимента	Индивидуальные значения Формирующего эксперимента	Разность $t_{после} - t_{до}$	Абсолютная разность
1. В.Е.	26	22	-4	4
2. К.В.	26	22	-4	4
3. П.Д.	26	22	-4	4
4. Р.К.	27	24	-3	3
5. Р.В.	26	22	-4	4
Сумма				

Таблица 13

Математическая обработка результатов по методике «Оценка агрессивности в отношениях» (А. Ассингер)

№ испытуемого Ф.И.	Индивидуальные значения Констатирующего эксперимента	Индивидуальные значения Формирующего эксперимента	Разность $t_{после} - t_{до}$	Абсолютная разность	R
1. В.Е.	42	36	-6	6	4
2. К.В.	41	43	2	2	1
3. П.Д.	46	41	-5	5	3
4. Р.К.	41	38	-3	3	2
5. Р.В.	32	44	12	12	5
Сумма					15