



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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

Коррекция агрессивного поведения подростков с применением
методов психологического консультирования

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения: очная

Проверка на объём заимствований:
68,4% % авторского текста
Работа рекомендуется к защите
рекомендована/не рекомендована
«2» 05 2023 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/227-4-1
Мухина Полина Александровна
Научный руководитель:
Кандидат психологических наук,
доцент, доцент кафедры ТиПП
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	9
1.1. Проблема агрессивного поведения в литературе	9
1.2 Особенности проявления агрессивного поведения подростков	16
1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	31
2.1 Этапы, методы, методики исследования	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	39
ГЛАВА 3. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	48
3.1 Программа коррекции агрессивного поведения подростков	48
3.2 Анализ результатов исследования.....	59
3.3 Психолого–педагогические рекомендации для родителей, педагогов и подростков по коррекции агрессивного поведения.	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Психодиагностический инструментарий исследования агрессивного поведения подростков.....	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования агрессивного поведения подростков	100

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно–экспериментального исследования коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования	111

ВВЕДЕНИЕ

Проблема агрессии является актуальной темой в нашем обществе. В настоящее время напряженная и нестабильная социальная, экономическая и экологическая ситуация в нашей стране, Украине, приводит к различным отклонениям в развитии личности и поведении людей. Особую тревогу вызывают тревожность, цинизм, жестокость и повышенная агрессивность у детей. Рост агрессивных тенденций отражает одну из социальных проблем нашего общества.

Актуальность исследования молодежной агрессии определяется особенностями современной социальной жизни. Современные подростки попадают в мир, содержание которого и установки социализации очень сложны. Это связано с перенасыщением информацией, что глубоко влияет на психику подростков, у которых еще нет четких жизненных установок и защитных механизмов. Определенный тип агрессии, как правило, присущ всем детям и необходим человеку для оптимальной адаптации к реальности. Однако стабильное присутствие агрессии свидетельствует о нарушении развития личности. Она мешает нормальной деятельности, при высоком уровне общения [25, с. 96].

С середины прошлого века ведутся активные исследования причин агрессивного поведения у подростков. В тоже время наблюдается тревожный рост числа межличностных преступлений, приводящих к серьезному физическому ущербу. Не редки также групповые драки между подростками, носящие насильственный характер [8, с. 36].

Возникший в последние годы интерес к изучению агрессии, в том числе подростковой, является постоянной реакцией научного сообщества (в том числе психологического) на рост конфликтности, насилия, с которым сталкивается сегодня человечество (Г.М. Андреева, С. Беличева, Р. Бэрн, С.В.Еникополов, В.В.Знаков, Н.Д.Лебедев, А.Мухтарова, В.Чувашвили, В.В.Толстых,). Исследования подростковой агрессии, в

последние годы вызывают определенную реакцию научного сообщества (в том числе Психологического общества: Знаков Н.Д., Левитов А.А., Реан Д., Ричардсон Э., Фромм Х., Хекхаузен и др.)

Подростковый возраст—один из самых сложных периодов на всех этапах возрастной периодизации, с бурным протеканием внутриличностных процессов, влияющих на формирование и становление личности. Этот период характеризуется большей, чем другие, ответственностью за формирование основных свойств и качеств личности, таких как моральные, социальные и личностные установки, отношение к людям и обществу. Кроме того, общение—основной ведущий вид деятельности на этом возрастном этапе приводит к развитию культурно-коммуникативной интерактивной компетенции и влияет на основные формы межличностного поведения. В области мотивации также происходят изменения в сторону самосовершенствования личности, выражающиеся в самосознании, самовыражении и самоутверждении. В отличие от дошкольного и младшего школьного возраста, самоощущение подростка претерпевает ряд изменений в направлении все более сложных психических процессов, постоянного анализа и сравнения себя и своей личности, поиска своего смысла и места в обществе, формирования образа мира.

Подростковый возраст изучали многие ученые, такие как Д.И. Фельдштейн, Л.И. Божович, В.С. Мухина, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, М.КэиА. Фрейд. Несмотря на различные причины изучения данного вопроса, все ученые сходятся во мнении, что подростковый возраст—это, прежде всего, важный период, характеризующийся развитием личности и изменением ряда психических процессов, в том числе формированием самосознания, способности к рефлексии, нравственных установок, идеалов, формированием ценностей и становлением осознанного и осмысленного поведения.

Модификация агрессивного поведения определяется как подходящая

для индивидуального и группового консультирования с агрессивными симптомами. Сюда входят все игры и методы, направленные на усвоение других форм поведения. С помощью консультанта консультант помогает агрессору постепенно осознать свою агрессию (неправильное поведение) и обрести частичный контроль над ней, ассимилируя другие реакции на события. Это включает в себя игры, в которых разыгрываются определенные ситуации. Сюда также входят способы выражения агрессивных импульсов. Устранение агрессии путем имитации в поведении и играх, эта форма поведения кажется подходящей для групповой коррекции агрессии. Конечно, некоторые из последних методов могут быть реализованы и в консультировании, но они уже не являются традиционными и поэтому не применимы в большинстве случаев.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы «Коррекция агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования»

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить коррекцию агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования: консультационная беседа, групповые дискуссии, ролевые игры, саморегуляция, психогимнастика.

Объект исследования – агрессивное поведение подростков.

Предмет исследования – коррекция агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования – уровень высокой агрессивности у подростков, изменится в случае, если сконструировать модель коррекции агрессивного поведения и реализовать программу коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему агрессивного поведения у подростков в литературе.

2. Выявить особенности проявления агрессивного поведения.
3. Теоретически обосновать и составить модель коррекции агрессивного поведения у подростков с применением методов психологического консультирования.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу коррекции агрессивного поведения с применением методов психологического консультирования.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента исследования.
8. Разработать рекомендации подросткам, педагогам и родителям по коррекции агрессивного поведения.

Для решения задач были использованы следующие методы.

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностики:
 - Методика диагностики форм агрессии А. Басса – А. Дарки;
 - Методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П. Л. Ковалев;
 - Методика диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера;
4. Математико-статистические: критерий Т–критерия Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования:

Результаты исследования позволят более полно расширить и углубить научные представления об особенностях проявления агрессивного поведения у подростков. Разработана и апробирована модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов

психологического консультирования.

Практическая значимость исследования:

Составлена программа коррекции агрессивного поведения у подростков, которая вероятно, может быть использована в практической деятельности педагогов и психологов в образовательных учреждениях. Результаты, которые были получены в ходе исследования, могут быть использованы в создании учебных пособий и разработке курсов. Рекомендации, которые составлены в результате данного исследования были апробированы и при использовании могут способствовать созданию благоприятных условий учебного процесса и оптимизации межличностного взаимодействия подростков друг с другом, подростков с родителями и педагогами.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени 96-й танковой бригады Челябинского комсомола г. Челябинска», учащиеся 7 «Б» класса в количестве 20 человек: 9 мальчиков и 11 девочек, возраст 13–14 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1.1 Проблема коррекции агрессивного поведения подростков в литературе

В значение термина быть агрессивны вначале вкладывали последующий смысл: двигаться в направлении цели без замедления, без ужаса и сомнения [28, с. 53].

Суть модели поведения, в каком находится такое явление, как подростковая злость изучается различных разновидностях ее конкретного проявления, точнее: в таком важном ответвлении психологии, как психология личности, тоже самое не стоит забывать о явлении социальной психологии, главную роль играет ребяческая психология и так далее. Безусловно верно в некой из собственных работ увидел Н.Д. Левитов, что в данной дилемме мы находимся на пока еще абсолютно неизученной ранее почве [11, с. 100].

Одной из основных причин приведенного выше выражения, чаще всего случаев, выделяют что, что явление спорности такового все распространённого в российском языке, также менталитете слова как злость зарождает после себя большие несогласия в психической науке. В данном случае можно привести утверждение знаменитое Т.Г. Румянцева: в первую очередь, для предстоящего научного осмысления природы людской злости необходимо, детализировать содержание и роль самого этого определения, что учитывает собой как детализированную проработку категориального аппарата исследовательских работ, выявление бесчисленных терминологических различий, обилие, видов и принципов в процессе применения понятий.

Термин злость принято использовать, когда в социуме происходят

бестактные ситуации и поступки. В этом плане это понятие имеет достаточно широкое распространение.

Слово злость в предпочтительном количестве случаев потребления имеет отрицательную, с негативной расцветкой коннотацию. Исключительно в контексте одобряемой ситуации в целом: охрана недалёких, спортивные состязания слово злость может иметь положительную расцветку. Под проявлением злости в обыкновенном окружении можно отнести такие последние примеры как агрессивного поведения как злоба, драчливость. Враждебность это тоже приватное проявления состояния злости [22, с. 173].

Почти многие исследователи отмечают, что злость может иметь форму проявления не только лишь во наружную среду. На протяжении организации исследования агрессии пользуются таким приборам как доводы и возбуждение. Агрессивность стоит разглядывать с позиций эмоциональных, волевых, когнитивных компонентов.

К факторам, влияющим на проявление brutального поведения, относится [24, с. 117]:

- маленький уровень интеллекта;
- неадекватное самовосприятие;
- неименъе либо понижение внутреннего контроля;
- недостаточность развитости соц коммуникаций;
- высочайший порог возбудимости сердитой системы вследствие

разных обстоятельств.

Исследователи (Х. Дельгадо, Л. Бендер, Ф. Аллан и др.) пришли к такому мнению, что нужно принимать к сведению различность подходов к объяснению определения злость.

Наиболее частыми являются определения:

1. Насыщенная предприимчивость, рвение самоутвердиться.
2. Внутреннее воздействие, приносящее человеку метод давать наружным силам.

3. Явления, характеризующиеся как атака, brutальные действия, которые причиняют такие вещи как урон иному личику или объекту. Х. Дельгадо подтверждает, что людская злость — это реакция людского поведения, сущностью которого является применение физической силы, в процессе воплощения которой делается нанесение вещественного, психического, а также иных видов ущерба личности, либо сообществу.

В педагогической, медицинской и пенитенциарной практике почаще всего специалисты по психологии под злостью предполагают целенаправленное причинение урона иному человеку. Брутальное деяние — это осознанное деяние, которое изначально было ориентировано непосредственно на нанесение материального, психического ущерба [3, с. 254].

Злость нрав, который идентичен выше нареченной, характеризуется наличием таковой способности как проверка персоною, а предрасположенность к ней происходит понижение, предпосылкой которого являются такие вещи как социальные меры.

Именуя злость своими данными, другими словами, давая ей определение, почти многие знаменитые в наши дни ученые видят собственной целью выполнить это на основании конкретного исследования, которые поддаются реальному наблюдению и измерению явлений, в большом количестве случаев актов поведения. Например, А. Басс устанавливает злость как реакцию, продуктом деятельности которой является приобретение иным организмом реакции связанных с происхождением воздействия наружных воздействий на болевые сенсоры, а Уилсон как физическое воздействие, или риск подобного действия со стороны одной личности, что понижает независимость либо генетическое соответствие иной личности [2, с. 191].

Более общим определением злости является поведение, наносящее вред. К тому же вред может являться как непосредственным (пришествие),

так и непрямым (слухи).

Понятия деструктивность, напористость, нападение, беспощадность употребляются как синонимы понятия злости. Термином злость значит ситуативную или персональную расположенность к разрушительному действию. Н.Д. Левитов описал положение злости как сценичное чувство гнева с потерей самоконтроля [Цит. по: 21, с. 40].

В наше время в российской психологии появилась направленность к поэтапному разбору определений злость и злость. Первое, обычно, осматривают как отдельные деяния, поступки, второе – как сравнимо устойчивое качество личности, выражающиеся в готовности к злости, а не считая, а всё потому к склонности воспринимать и трактовать социальные коммуникации другого человека представляющих из себя агрессивное. Лонгитюдные исследования демонстрируют, что злость закладывается в раннем возрасте, становится размеренным качеством нрава и сохраняется в протяжении всей его последующей жизни.

Злость описывается словно воздействие, которое содержит в себе специальный процесс и принцип; злость, как сочиняющая часть более тяжелого строения психологической характерные черты человека, отмечается как модель.

А.А. Реан устанавливает, что разность определений злость и агрессивность ведет к главному результату: не для хоть какого brutального действия субъекта принадлежит агрессивность индивидуума; но также, злость человека может порой свидетельствовать в агрессивных действиях. Отражение злости как качество в определенных деяниях поведения, как brutальных деяниях, не один раз выходит показателем трудного взаимодействия и ситуационных критерий [35, с. 189].

На данный момент очень актуален вопрос, сущностью которого является исследование brutального поведения подростков, поэтому как в современном обществе вырастает число brutальных проявлений подростков,

но даже это оказывает содействие увеличению тревожности отца с мамой, учителей, специалистов по психологии.

На данный момент часто исполняется наблюдение драчливости, жестокость, не имеющая под собой основания при общении вместе, в школе, на свежем воздухе и в местах массового нахождения подростков. Враждебный настрой в подростковом возрасте обоснованы к тому же двумя критериями возраста и давлением сообщества. Ребенок присутствует под влиянием своей семьи, средние вузы и сверстников [29, с. 72].

Сейчас различными создателями были выдвинуты несколько определений brutального поведения, но, более общие дают Р. Барон и Д. Ричардсон, используя злость как качество личности, поведение, направленное на саморазрушение, содержащееся присутствие деструктивных направленностей, с целью нанесения ущерба иному человеку [5, с. 34].

Формы brutальных возбуждений приключается во многих ключах, главное отметить последующее: злость с применением физического воздействия, злость непрямого нрава, раздражительность, негативизм, обида, недоверчивость, тайная злость, вербальная агрессия.

Одна из форм brutального поведения это аутоагрессивное поведение, сконцентрированная на себя самого.

Аутоагрессия, сообразно сущности, подразумевает собой деструктивное, саморазрушающее действие.

Знаменитость аутоагрессивного деяния, и, а именно, самоубийств, возрастает полностью абсолютно во всем сообществе. Непременно, веское воздействие на это оказывают влияние смены, которые происходят в социально–политической, экономической, внутренней сферах акционерного и тем вот самым стимулируют прыжок в привычном виде жизни и повышение внутренней напряженности.

Как установлено, кропотливые избранные конфигурации затрагивают подростков, которые более восприимчивы к ним во время развития личности.

С.С. Степанов под аутоагрессией понимает тот вид агрессивного поведения, когда отрицательные воздействия ни в коем случае не имеют возможность быть адресованы стимулирующему субъекту и ориентированы на самого человека. Сходственные результаты обнаруживаются в расположенности к самоуничтожению, порой в нанесении для себя физиологических повреждений, ну а в особенности томных случаях в попытках суицида. Сходственное деяние свойственно для всех людей, страдающих невротическими и подавленными расстройствами [26, с. 30]. С.К. Нартова-Бочавер называет аутоагрессию вторичной психологической защитой, которая заключается в перенаправлении на себя неблагоприятного воздействия, связанного с внешним объектом.

Аутоагрессия – это приобретенная черта, которая не присутствует у детей с рождения. Способность оценивать себя, оценивать свое поведение и разделять вещи на плохие и хорошие появляется у младенцев к определенному времени, формируя поведенческую черту, схожую с родительской, где негативное поведение влечет за собой наказание и становится более привычным знакомым подходом. Со временем такое поведение становится самонаказанием и превращается в действие, когда вместо того, чтобы исправить ошибку или решить трудность, ребенок направляет гнев на себя. [17, с.25].

Фрейд считал, что люди причиняют себе боль на бессознательном уровне из-за всех тех тенденций, которые у них были с рождения.

Все люди в той или иной степени испытывают гнев. Умеренный гнев имеет больше позитивных элементов, чем негативный. Чрезмерный неконтролируемый гнев, превышающий разумные пределы, опасен.

Психологическая цель гнева может заключаться в том, чтобы действительно заставить жертву страдать, или в том, чтобы использовать гнев как способ достижения другой цели.

Структура выражения жестокости в самодеятельности И.Р. Заградова,

А.К. Осинский, Н.Д. Левитов:

1. Агрессия направлена вовне, аутоагрессия – против самого себя.
2. По цели: психический гнев – злобная агрессия.
3. По выражению: физическая агрессия, вербальный гнев.
4. По уровню выражения: горизонтальный гнев, косвенная агрессия.
5. По инициативе: агрессивная агрессия, оборонительная агрессия.

Среди форм диких реакций, встречающихся в различных источниках, особо следует отметить следующие:

1. Физический гнев (агрессия) с применением физической силы против другого человека.

2. Косвенный гнев (сплетни, злобные шутки) косвенная тактика, направленная на другого человека, и вспышки гнева, направленные на кого-либо (крик, стук, стук кулаками по столам, хлопанье дверьми и т.д.)

3. Вербальный гнев – это выражение негативных эмоций как по форме (крик, вопль, спор), так и по содержанию вербальной реакции (опасные, оскорбительные, сквернословие).

4. Склонность к раздражительности и готовность действовать не терпеливо, резко или грубо при малейшем волнении [15, с.103].

5. Негативизм – это оппозиционная модель поведения, обычно направленная на авторитет или контроль. Он может перерасти от негативной оппозиции до агрессивной борьбы против установленных законов и обычаев [1, с.284].

К реакциям гнева относятся:

– обида, ревность, ненависть, злость на окружающих из-за чувства горечи, а также злость на реальные или воображаемые страдания в мире;

– недоверие, подозрительность и настороженность к людям, основанные на убеждении, что окружающие пытаются причинить им вред [14.p.277].

Таким образом, агрессивное поведение понимается как качество

личности, саморазрушительное поведение, включенное в наличие деструктивных тенденций и направленное на причинение вреда другим. Формы агрессивного возбуждения проявляются в разных ключах, но важно отметить следующие: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, скрытая агрессия, вербальная агрессия.

1.2 Особенности проявления агрессивного поведения подростков

Подростковый возраст – это период перестройки социальной активности, который влечет за собой очень мощные изменения во всех сферах жизни ребенка. Подростковый возраст – один из самых важных критических периодов в жизни человека. Социальный статус подростка мало чем отличается от детского. Психологически этот возраст очень противоречив и характеризуется наибольшим разбросом в уровне и темпах развития. Важнейшей его психологической особенностью является возникновение чувства взрослости. Это выражается в том, что уровень стремлений подростка, предвосхищающих его будущее положение, которое в действительности еще не достигнуто, значительно превышает его возможности. На этом фоне в подростковом возрасте возникают типичные возрастные конфликты с родителями, учителями и самим собой. В целом, этот период знаменует собой окончание детства и начало "взросления" из детства.

В последние годы проблеме агрессии в подростковом возрасте уделяется все больше внимания. Развитие агрессивного поведения в этом возрасте – сложный процесс, на который влияет множество факторов.

Увлечение подростков компьютерными играми, просмотр сериалов, фильмов и телепередач, современные тенденции "движения" в социальных сетях, поступающая информация, содержащая элементы насилия и агрессии, могут нарушить их эмоциональное развитие.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что

существует множество факторов, способствующих агрессивному поведению подростков; И.А. Фурманов утверждает, что основным социальным фактором, формирующим агрессивное поведение подростков, является семья. Именно семья показывает, что агрессия проявляется не только по отношению к врагам, чужим людям или соперникам. К сожалению, во многих семьях психологическое или физическое насилие является способом воспитания. Авторы считают, что на формирование агрессивного поведения у детей влияют различные семейные факторы, в том числе конфликты, отсутствие близости между родителями и детьми, плохая сплоченность семьи, неблагоприятные отношения между детьми и не подходящие стили домашнего воспитания [41, с.236].

Исследования Р. Сирса показали, что в социализации агрессии есть два ключевых момента:

- 1) неуважение (поощрение, степень готовности родителей оценивать и рассматривать поведение ребенка);

- 2) строгость родительского наказания за агрессивное поведение детей.

Еще один факт, подтверждающий гипотезу о ведущей роли семьи в возникновении агрессивного поведения, был изучен Р.Уолтером. У институционализированных детей преобладают расстройства агрессивного поведения. Однако следует отметить, что не все дети, лишенные родительской заботы, становятся агрессивными. Другим следствием лишения семьи может быть замкнутость, чрезмерная зависимость, чрезмерное желание подчиняться или глубокая тревога [23, с.79].

Другим важным фактором возникновения агрессии в подростковом возрасте, рассматриваемым И.А. Хурмановым, является общение подростка со сверстниками. Личность развивается в процессе взаимодействия индивида с окружающим обществом [41, с.113].

Более четко особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте объясняет С. Холл. По его мнению, подростковый возраст – это

период "бурь и приливов", динамичный и сложный. Развитие на этом этапе действительно стремительное, и наблюдается множество изменений, особенно в плане развития личности. Основными чертами подросткового возраста являются нестабильность личности и импульсивность. Анна Фрейд видит характеристики подросткового возраста следующим образом. "Подросток чрезвычайно эгоистичен, считает себя центром вселенной и единственным объектом, достойным заботы, но в то же время он способен на такую преданность и самопожертвование в любой момент своей жизни". С одной стороны, они живут вместе с энтузиазмом, но с другой стороны, их мучает одиночество. Они колеблются между слепым повиновением выбранному ими лидеру и неповиновением всем авторитетам [69, с.47].

Известно, что в подростковом возрасте одна из главных целей детей – освободиться от зависимости от родителей. Многие из них своим поведением показывают, что их отцы и матери не являются для них авторитетами, и идентифицируют себя с другими значимыми для них людьми (например, старшеклассниками, известными учителями, кинозвездами). Агрессивные дети ведут себя противоположно послушным детям и проявляют антагонизм по отношению к своим родителям. Подростки предпочитают общаться со сверстниками, даже если не знакомый мужчина для них важнее родного отца. Даже в самых сложных ситуациях подростки не обращаются за помощью к родителям. В более сложных ситуациях, когда единственным решением проблемы является родительская поддержка, это вызывает у них наибольшее разочарование и обиду [7, с.97]. Говоря об особенностях подростковой агрессии, необходимо учитывать тот факт, что подростки растут в семейной среде, которая для большинства детей является основным фактором социализации и главным источником живых примеров агрессивного поведения. Многочисленные исследования показали, что в семьях, где растут агрессивные дети, существуют особые отношения между членами семьи. Подростки растут, бессознательно воспроизводя те же отношения, которые

"используют" между собой их родители. Они выбирают способы выяснения отношений с братьями и сестрами и копируют то, как их родители разрешают конфликтные ситуации. Аналогичная тактика наблюдается и у отдельных людей (принцип спирали). Установлено, что одной из причин повышенной агрессивности является жестокое обращение с детьми в семье, которое не только проявляется в поведении детей и их отношениях со сверстниками, но и способствует развитию склонности к насилию в более зрелом возрасте. Домашнее насилие бессознательно участвует в формировании агрессивного стиля жизни человека [36, с. 76].

В подростковом возрасте выделяют две возрастные группы мальчиков и девочек: с высокой и низкой выраженностью агрессивного поведения. Известно, что агрессивность у мальчиков имеет два пика в возрасте 12 и 14–15 лет. Агрессия у девочек также имеет два пика, причем самые высокие уровни агрессивного поведения наблюдаются в возрасте 11 и 13 лет [34, с.110].

Каждый тип подростковой агрессии выражается следующими способами: физическая агрессия: подростки применяют физическую силу против других; вербальная агрессия: подростки выражают свои негативные чувства с помощью слов, угроз, криков и т.п. Раздражительность: грубость, злобность и гнев при малейшей провокации; подозрительность: негативное отношение к окружающим, недоверие к ним и мысль "все против меня"; косвенная агрессия: попытка выразить свою агрессию к другому через других (злые шутки, сплетни, издевательства); Дискомфорт, пассивное агрессивное поведение (скрытая агрессия): подростки не делают то, о чем их просят, опаздывают, забывают или откладывают выполнение просьб или поручений[18, с.96].

Сравнение степени агрессивного поведения между мальчиками и девочками показывает, что мальчики чаще участвуют в прямой физической агрессии и прямой вербальной агрессии, в то время как девочки чаще

участвуют в прямой вербальной агрессии и косвенной вербальной агрессии. В результате мальчики не выражают предпочтение агрессии по шкале "вербально–телесная", а выражают ее прямо и открыто, что характеризуется непосредственным контактом с человеком, с которым они находятся в конфликте. Вербальная агрессия в любой форме, прямой или косвенной, характерна для девочек; рассмотрим особенности психики мальчиков–подростков и девочек отдельно [53, с.36].

В этот сложный и критический период девочки–подростки очень эмоциональны, чувствительны и восприимчивы. Перепады настроения, психическая и эмоциональная нестабильность – типичные симптомы подросткового возраста. Они серьезно воспринимают похвалу и критику, особенно если они выражены в саркастических выражениях. При этом подростки обращают внимание сначала на тон смеха говорящего, а затем на содержание высказывания. Девочки–подростки более чувствительны и легче вызывают такие эмоции, как смех или плач. Они более самовлюбленные и обидчивые. В поведении девочек часто отсутствует агрессивность, и распространены скорее словесные, чем физические нападки. У девочек–подростков также отмечается использование сарказма и язвительности при выражении агрессии [56, с.217].

Что касается мальчиков–подростков, считается, что они более склонны к выражению агрессии. Недавно была выдвинута гипотеза, что различия в агрессивном поведении между девочками и мальчиками стали меньше: агрессивное поведение мальчиков–подростков имеет тенденцию быть более открытым, озлобленными трудно контролируемым или управляемым [66, с.78].

Девочки начинают контролировать агрессию раньше. Девочки–подростки рано учатся проявлять агрессию по отношению к определенным партнерам. Мальчики гораздо хуже умеют контролировать агрессию, чем девочки. Они обрушиваются на окружающих, не успев понять, что делать.

Некоторые особо восприимчивые подростки вымещают свою агрессию на сверстниках, чаще всего на тех, чье поведение напоминает поведение взрослых, потому что это проще и не подвергает их риску [60, с.47].

К факторам, способствующим повышению агрессивности в подростковом возрасте, относятся эндокринные взрывы, быстрое повышение уровня половых гормонов, способствующих повышению агрессивности; органические поражения мозга, такие как травмы, арахноидит менингит; отношение взрослых, таких как учителя, родители, старшие братья и сестры.

Подростки, как мальчики, так и девочки, выражают агрессию двумя способами. Внешне они могут приобретать жизненный опыт и добиваться авторитета, престижа и самореализации, или же они могут сломаться под влиянием алкоголя, наркотиков, преступлений или самоубийства. Подавленная энергия может высвободиться в виде невроза или психосоматического заболевания [72, с.17].

Неспособность или нежелание понимать других является общей характеристикой агрессивных подростков. Эта общая черта не зависит от самооценки или фактического положения ребенка в группе. Она основана на особой структуре Я-концепции ребенка, поскольку в этом возрасте он сосредоточен только на себе и изолирован от других. Ребенок не способен видеть или чувствовать общность и теплоту своего окружения, ставит себя на первое место и всегда ищет принятия, враждебности и угрозы со стороны общества. В результате чувства сопереживания и поддержки практически не свойственны подросткам [59, с. 24].

Использование агрессии как инструмента для достижения целей более характерно для девочек с высоким интеллектом, ролевыми играми и навыками управления группой.

В результате такие девочки занимают высокий статус в глазах сверстников. Низкий интеллект и психические расстройства характерны для мальчиков, которые ярко выражают враждебную агрессию и поэтому не

являются авторитетными в среде сверстников.

Агрессивное поведение в молодежной среде негативно влияет на все сферы деятельности, задерживает учебный процесс и отрицательно сказывается на отношениях "учитель-ученик", "родитель-ребенок" и "группа-общество" в целом.

В настоящее время выраженность агрессивного поведения молодежи в обществе возрастает, асами агрессивные действия становятся все более острыми и жестокими. Такая ситуация вынуждает школу и не посредственно родителей значительно активизировать работу по диагностике и коррекции агрессивного поведения у подростков.

Итак, агрессивное поведение у подростков характеризуется частыми проявлениями импульсивности, использованием грубых выражений, повышением голоса, перепадами настроения, применением физической силы, внезапной раздражительностью, выражением недовольства и разочарования "топаньем" и "маханием руками", использованием угроз и оскорблений для достижения цели. В развитии агрессивного поведения у подростков участвует несколько факторов. Социальное влияние, наблюдение агрессивного поведения в семейном кругу, пассивное наблюдение насилия и жестокости в СМИ, телепередачах / сериалах/ фильмах, отсутствие близости между родителями и детьми, отсутствие привязанности к родителям. Агрессивные подростки живут в постоянном напряжении, остро сознавая свое одиночество, чувствуя угрозу и ощущение, что их никто не понимает и не принимает. По их мимике, жестам и позе можно легко прочесть их эмоции и определить их психическое состояние, эмоциональную неустойчивость и низкую стрессоустойчивость.

1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования

Обращаясь к термину "коррекция", выясняется, что в переводе с латинского он означает исправление, частичное исправление, изменение (лат. correctio). По мнению И.В. Дубровиной, психологическая коррекция—это специфическая форма психолого-педагогической деятельности, гипотетическая "оптимальная" модель этого развития, норма. Это, скорее, исправление / изменение особенностей психического развития, не соответствующих возрастным эталонам как идеальной форме развития ребенка на конкретном этапе развития, согласно критериям, признанным в возрастной психологии [26, с. 104].

Построение модели коррекции агрессивного поведения у подростков начинается с построения дерева целей будущей деятельности. Дерево целей – это структурированное и иерархическое представление целей программы / плана, которое включает следующие элементы: общие цели, подцели первого, второго и последующих уровней [21, с.58].

Доктор психологических наук В. И. Долгова разработала данный метод структурирования целей, который используется вне психологических исследований. Данный метод считается наиболее эффективным методом, ориентированным на прогнозирование возможных направлений научно-технического развития и является отличным инструментом для формирования личных, профессиональных и образовательных целей.

Для структурирования "дерева целей" используется метод "от общего к конкретному". Декомпозиция завершается, когда дальнейшее деление главной цели на под цели в рамках рассмотрения основной цели становится неудобным [21, с.67].

В данном исследовании использовался следующий алгоритм построения «дерева целей».

1. Формулировка основных целей.
2. Декомпозиция общих целей на подцели первого уровня.
3. Декомпозиция подцелей первого уровня на подцели второго уровня.

4. Дифференциация второго уровня на более детальные компоненты–подцели третьего уровня.

Основой деятельности по целеполаганию считается правильное построение иерархии взаимозависимых целей и подцелей. Одним из наиболее эффективных методов является построение дерева целей. Этот термин был введен в науку Б.С. Гершунским в его теории обучения. В психологических исследованиях метод дерева целей – инструмент для структурирования целей – был разработан профессором В.И. Долговой.

Первым важным этапом структурирования дерева целей является этап целеполагания, который начинается с определения общих целей. Общая цель– это этап целеполагания, и свое начало он берет с определения генеральной цели. Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

1.1. Изучить понятие агрессивного поведения подростков в литературе.

1.2. Выявить особенности проявления агрессивного поведения в подростковом возрасте.

1.3. Определить теоретическое обоснование моделирования коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

2. Организовать опытно–экспериментальное исследование коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

2.1. Проанализировать этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно–экспериментальное исследование коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать программу коррекции агрессивного поведения у подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3. Подготовить рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков.

Далее наглядно представим «Дерево целей» в виде схемы (рисунок 1).

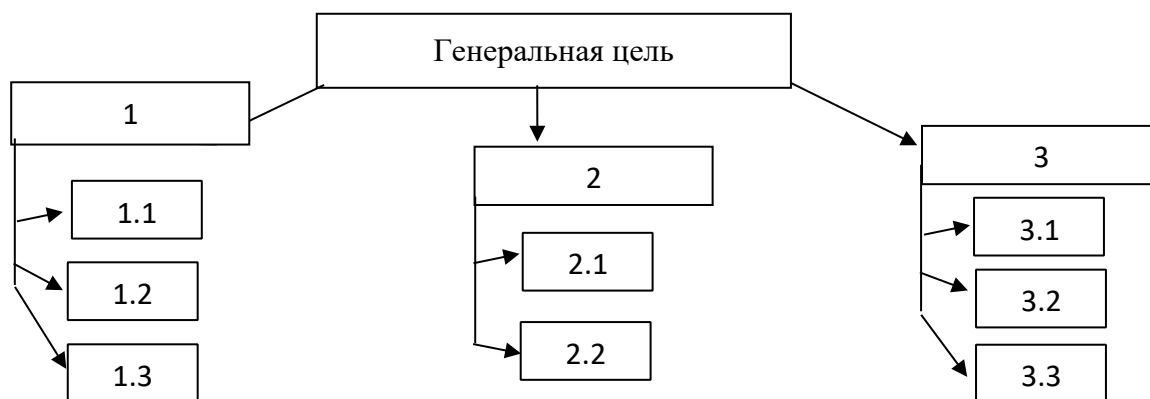


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования

Опираясь на дерево целей, была составлена модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков. Главной идеей модели психолого-педагогической коррекции служит психологическое воздействие.

Понятие модели происходит от французского *modèle*, что переводится непосредственно с латинского *modulus*: мера, аналог, модель. Модель – это упрощенное представление процесса или явления, происходящего в нем [40, с. 132].

В психологии моделирование – это построение модели выполнения

определенного психологического процесса с целью проверки его результативности [40, с. 133].

Содержанием модели коррекции считаются психологические воздействия, направленные на определенную психологическую структуру с целью обеспечения полноценного развития и функционирования человека. Под "моделями" в педагогике и психологии понимаются системы объектов и символов, воспроизводящие некоторые существенные характеристики, свойства и связи объектов(рис.2).

Общая модель процесса коррекции представляет собой совокупность оптимальных условий для обеспечения полноценного развития личности. Основой данной модели является формирование практических навыков на различных базах. Индивидуальная модель коррекции раскрывает сущность психического развития индивида [57, с.34]. Все перечисленные виды моделей имеют общие черты иногда пересекаются, несмотря на различные цели и задачи. Модели—это, как правило, искусственно созданные объекты в виде схем, математических формул, физических конструкций, наборов данных и алгоритмов их обработки. Структурно модель состоит из следующих компонентов:

1. Теоретический блок.
2. Диагностический блок.
3. Коррекционный блок.
4. Аналитический блок.

В теоретический блок входит изучение и анализ следующих понятий: агрессия, агрессивность и агрессивное поведение, а также, изучение литературы по теме исследования.

В диагностический блок входит определение и изучение уровня агрессивного поведения подростков, которое было проведено при помощи методик: диагностика форм агрессии (А. Басса – А. Дарки); диагностика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П. Л. Ковалев); диагностика

агрессивности в отношениях (А. Ассингера).

Целью коррекционного блока является реализация программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования, в состав которой входят коррекционные игры, упражнения, дискуссии, ролевые игры, консультационные беседы, используемые в создании занятий по коррекции агрессивного поведения.

Аналитический блок состоит из повторной диагностики, анализа полученных результатов исследования, сравнения отличий экспериментальных данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых, с применением математической обработки данных Т-критерия Вилкоксона, составления рекомендаций.



Рисунок 2 – Модель исследования коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования

Основная идея коррекционной модели–психологическое воздействие, которое направлено на конкретные психологические структуры и целью

которого является обеспечение полноценного развития и функционирования человека. Это рациональное вмешательство, тесно связанное с внутренними состояниями с конкретными проявлениями желаний, переживаний, когнитивных процессов и поведения.

Поэтому можно сделать вывод, что "модель" в педагогике и психологии – это совокупность объектов и символов, которые имеют единую систему и отражают определенные свойства, качества и связи между объектами.

Модель коррекции агрессивного поведения подростков состоит из четырех блоков: теория, диагностика, коррекция и анализ. Структуру модели завершает блок "ожидаемый результат", который отражает положительную динамику в изучаемом явлении.

Модель представляет собой систему из нескольких взаимосвязанных и взаимозависимых уровней, блоков, структурированных по принципу иерархии. Структурирование модели коррекции агрессивного поведения у подростков начинается с построения дерева целей будущей деятельности. Три основные цели, включая общие цели и подцели, составляют "дерево целей" и являются эффективным методом планирования задач.

Выводы по 1 главе

Агрессивное поведение понимается как качество личности, саморазрушительное поведение, включенное в наличие деструктивных тенденций и направленное на причинение вреда другим. Формы агрессивного возбуждения проявляются в разных ключах, но важно отметить следующие: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, скрытая агрессия, вербальная агрессия.

Агрессивное поведение у подростков характеризуется частыми проявлениями импульсивности, использованием грубых выражений, повышением голоса, перепадами настроения, применением физической силы,

внезапной раздражительностью, выражением недовольства и разочарования "топаньем" и "маханием руками", использованием угроз и оскорблений для достижения цели. В развитии агрессивного поведения у подростков участвует несколько факторов. Социальное влияние, наблюдение агрессивного поведения в семейном кругу, пассивное наблюдение насилия и жестокости в СМИ, телепередачах, сериалах, фильмах, отсутствие близости между родителями и детьми, отсутствие привязанности к родителям. Агрессивные подростки живут в постоянном напряжении, остро сознавая свое одиночество, чувствуя угрозу и ощущение, что их никто не понимает и не принимает. По их мимике, жестам и позе можно легко прочесть их эмоции и определить их психическое состояние, эмоциональную неустойчивость и низкую стрессоустойчивость.

"Модель" в педагогике и психологии – это совокупность объектов и символов, которые имеют единую систему и отражают определенные свойства, качества и связи между объектами.

Модель коррекции агрессивного поведения подростков состоит из четырех блоков: теория, диагностика, коррекция и анализ. Структуру модели завершает блок "ожидаемый результат", который отражает положительную динамику в изучаемом явлении.

Модель представляет собой систему из нескольких взаимосвязанных и взаимозависимых уровней / блоков, структурированных по принципу иерархии. Структурирование модели коррекции агрессивного поведения у подростков начинается с построения дерева целей будущей деятельности. Три основные цели, включая общие цели и подцели, составляют "дерево целей" и являются эффективным методом планирования задач.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование агрессивного поведения подростков осуществлялась в 3 последовательных этапа:

1. На поисково-подготовительном этапе нами была сформулирована и обоснована проблема, которая затрагивается в исследовании, проанализировали и определили важность и актуальность ее в современном обществе. Изучая психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы составили конкретные цели, задачи, предмет, объект и гипотезу исследования, стоящую перед нами. Для более тщательного и детального изучения проблемы, нами был произведен обширный и системный анализ научно–методической литературы, после которого были выбраны наиболее оптимально-эффективные диагностические методики, направленные на изучения уровня самооценки подростков.

2. На опытно-экспериментальный этап включает в себя проведение диагностик: диагностика форм агрессии (А. Басса – А. Дарки); агрессивное поведение (Е.П. Ильин, П.Л.Ковалев); диагностика агрессивности в отношениях (А. Асснгера). Обработанные полученные результаты были представлены в виде диаграмм и объединены в общие таблицы. Далее, была разработана и реализована программа формирующего эксперимента.

3. На контрольно-обобщающем этапе нами был произведен ряд мыслительных операций: повторная диагностика, анализ, обобщение, интерпретация, сравнение с целью обработать полученные данные с помощью соответствующего ключа индивидуальной для каждой методики и осуществили математико-статистическую обработку результатов

исследования.

В исследовании были использованы методы:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические: диагностика форм агрессии (А. Басса – А. Дарки); агрессивное поведение (Е.П. Ильин, П.Л.Ковалев); диагностика агрессивности в отношениях (А. Асснгера).
4. Математико-статистические: критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона. Среди математических критериев нами был использован Т критерий Вилкоксона.

Анализ – это метод научного исследования, при котором целое мысленно разбивается на составляющие в контексте познавательного процесса. Работа с литературой включает в себя составление библиографии списка источников, выбранных для работы, связанной с изучаемой проблемой, аннотация резюме основного содержания одной или нескольких работ на общую тему, подчеркивание основной идеи и положений работы [24, с. 64].

Обобщение – это форма расширения знаний посредством умственного перехода от частного к общему в определенной модели мира. Обобщение – это логическая операция, заключающаяся в том, что для данной группы явлений обнаруживается новая более широкая концепция, отражающая сходство свойств этих явлений на уровне новых знаний о них. Каждое обобщение должно иметь основу, то есть свойство или набор свойств, которые позволяют группировать явления и обозначать эту группу с помощью некоторого понятия [16, с. 57].

Метод обобщения информации – логическая операция, заключающаяся в переходе от частного к общему, на основе свойств,

позволяющий сгруппировать явления и охарактеризовать группу каким-либо понятием [15, с. 170].

Данные методы использовались, так как для качественного проведения исследования нужны знания, отражённые в психолого-педагогической литературе.

Целеполагание – процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи.

Моделирование – построить модель выполнения определенного психологического процесса и формально проверить ее осуществимость [26, с. 19].

Эмпирические:

Констатирующий эксперимент – это метод, предполагающий изучение некоторых психологических феноменов в некоторой выборке без дополнительного воздействия на эту выборку. Данный метод использовался, так как в рамках констатирующего исследования проводится анализ различий и взаимосвязей психологических показателей [8, с. 99].

Формирующий эксперимент предполагает активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых для того, чтобы выработать определенные свойства или качества. Это позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности образования психических феноменов, определить условия их эффективного развития. Формирующий эксперимент направлен на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики

Тестирование – кратковременное задание, выполнение которого может служить показателем совершенства некоторых психических функций. Задачей тестов является не получение новых научных данных, а испытание, проверка [25, с. 67].

Математико-статистические:

T-критерий Вилкоксона – критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака. Это критерий для сравнения показателей, измеренных в двух разных условиях для одной и той же выборки испытуемых. Данный метод был использован потому, что с его помощью можно определить, являются ли изменения в показателях более сильными после внедрения соответствующей программы коррекции агрессивного поведения с применением методов психологического консультирования.

Подбор методики проходил по следующим критериям:

1. Валидность – это пригодность методологии для точного измерения качества, которое она стремится измерить. Методологическая адекватность – это ответы на следующие вопросы: "Какой цели служит методология?" и "Что она меняет?"

2. Надёжность – методологическая надёжность относится к точности психологических измерений. Методологическая надёжность определяется с помощью дисперсионного анализа, факторного анализа и т.д.

3. Научность – методология означает актуальность и научную значимость основного исследования. [10, с. 70].

Таким образом, были выбраны следующие методики:

1. Методика диагностики форм агрессии (А. Басса – А. Дарки).
2. Методика диагностики агрессивного поведения (Е.П. Ильин, П.Л.Ковалев).
3. Методика диагностики агрессивности в отношениях (А. Асснгера).

Каждый тест включает в себя следующие компоненты:

- 1) инструкция, указывающая цель, правила и время отведенное на выполнение заданий;
- 2) ключ шкалирования предназначен для соотнесения тестовых заданий со шкалами, определяющими уровень тех или иных измеряемых

качеств;

3) кодировочный ключ – определяет сколько баллов вносит вариант ответа в шкалу;

4) ключ интерпретации представляет собой инструмент для подсчета тестовых баллов, основанный на интерпретации ответов испытуемых на конкретные тестовые задания и осуществляем процедуру вычисления частоты встречаемости появления ответов в первичном индивидуальном протоколе.

Рассмотрим подобранные методики исследования.

Исходя из сказанного, можно определить выбор следующих методик. Также охарактеризуем их.

В данном исследовании мы использовали метод тестирования по выявлению агрессивного поведения подростков, разработанный А. Бассом и А. Дарки, который предназначен для выявления индикаторов и форм агрессии.

Он состоит из 75-и утверждений, с которыми следует согласиться, либо отказаться. Полный текст методики представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

1. Опросник А. Басса – А. Дарки.

Цель: исследовать уровень агрессии. Опросник помогает определить, какие агрессивные и враждебные реакции преобладают у данного человека. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемые отвечают "да" или "нет"; А. Басс и А. Дарки определили различные типы агрессивных и враждебных реакций:

Физическая агрессия (нападение) - применение физической силы против другого человека.

Косвенная агрессия – нападки на других людей в окружении (сплетни, злые шутки) и нападки, не направленные ни на кого другого - вспышки гнева в виде криков, пинков, ударов по столам и т.д. (характеризуются отсутствием концентрации и неорганизованностью).

Раздражительность – желание злиться, ожесточаться и грубить по

малейшему поводу.

Негативизм – это вызывающее поведение, часто направленное против авторитета или руководства. Такое поведение может усугубляться пассивным сопротивлением в активной борьбе против установленных законов и обычаев.

Гнев – ревность или ненависть к другим, вызванная чувством горя, злость на мир за реальные или воображаемые страдания.

Подозрительность – недоверие или беспокойство в отношении человека, основанное на убеждении, что другие пытаются причинить ему вред.

Вербальная агрессия – выражение негативных эмоций как через форму (драка, крики, призывы), так и через содержание (угрозы, оскорбления, сквернословие) вербальной реакции.

Раскаяние, вина – эффект вины при выражении обычно запрещенного поведения (социальные нормы). [14, с. 133].

Метод А.Басса-А.Дарки помогает выявить типичные формы агрессивного поведения испытуемых. С помощью этого метода можно, например, установить, что разные категории подростков имеют различные качественные и количественные характеристики агрессии. В то же время опросник может предсказать готовность испытуемого действовать в определенном направлении. Подробно методика представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

2. Методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева

Цель: выявить склонность участников к определенным видам агрессивного поведения.

Рекомендуемый возраст: 14 - 17 лет.

Текст опросника представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1. По каждому ключевому совпадению выставляется балл. Чем выше балл, тем выше склонность к данному типу агрессивного поведения.

Общее количество баллов за прямую и косвенную физическую

агрессию может определить, является ли человек возбужденным или заторможенным.

Баллы за косвенную вербальную агрессию указывают только на степень этого типа агрессии. Формат опросника приведен в таблице 2.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

Чтобы определить, является ли физическая агрессия или прямая, или косвенная вербальная агрессия значительной, необходимо сравнить результаты обследуемого со средним показателем по группе для данной возрастной группы; если результат составляет 20 баллов и выше, обследуемому ставится диагноз "инволюция". Подробно методика представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

3. Методика диагностики агрессивности в отношениях А.Ассингера.

Цель: определить, достаточно ли правдивы участники по отношению к другим и комфортно ли им общаться.

Чтобы сделать ответы более объективными, можно провести самооценку, когда молодые люди отвечают друг другу. Это поможет им понять, верна ли их собственная оценка или нет.

Рекомендуемый возраст: 14-17 лет.

Тест можно найти в Приложении 1.

Тест состоит из 20 вопросов, каждый из которых имеет три варианта ответа. Участникам предлагается выбрать один ответ из трех вариантов. Ответы даются в определенном порядке.

Затем подсчитывается количество баллов. Каждый ответ имеет свой собственный "вес". То есть первый ответ оценивается в 1 балл, второй - в 2 балла, третий - в 3 балла. В зависимости от балла получается один из трех профилей личности.

На основе этих результатов можно понять предрасположенность человека к конфликтам и предсказать его поведение в возможных ситуациях.

Математические критерии, используемые в исследовании:

Математическая статистика имеет решающее значение для отделов, занимающихся проведением выборочных исследований, характеристиками различных дизайнов выборки, построением соответствующих методов оценки и проверкой гипотез. Актуарная обработка – это манипулирование значениями характеристик, полученных от испытуемых в ходе психологического исследования. В данном исследовании для проверки гипотез был выбран метод актуарной статистики - тест Т-Вилкоксона. Цель выбранного критерия - анализ различий в результатах экспериментальных данных. В данном случае группы испытуемых идентичны, а условия, в которых проводились эксперименты, отличаются друг от друга. Этот критерий помогает определить направление и выраженность изменений. Другими словами, он определяет, насколько изменение показателя в одну сторону сильнее, чем в другую. Суть критерия заключается в сравнении абсолютных значений выраженности изменения в одном направлении с выраженностью изменения в другом направлении. При расчете критерия Т-Вилкоксона абсолютные значения разности двух выборочных рядов значений (например, "до" и "после" эффекта) первого и второго экспериментов сортируются (согласно правилу сортировки (sorting rule) для сортировки. Знак разницы не учитывается при ранжировании, но сумма рангов для положительных и отрицательных сдвигов получается отдельно, вместе с суммой рангов на более поздний срок. Если сила сдвига в ту или иную сторону больше, то соответствующая сумма ранжирования также будет больше.

Такой сдвиг считается типичным, как и в случае с критерием знака, в то время как меньший сдвиг суммы ранжировок считается нетипичным. Как и в случае с критерием знаков, два сдвига дополняют друг друга: критерий Т-Вилкоксона используется для определения величины нетипичного сдвига (далее T_{np}), а критерий Т-Вилкоксона - для определения величины сдвига суммы рангов (далее T_{mp}).

Подсчет Т-критерия Вилкоксона производится по формуле:

$T_{эмп} = \Sigma R$, где R – ранговое значение сдвигов с более редким знаком [30, С.78].

Гипотезы Т–критерия Вилкоксона:

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

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

Ограничения в применении Т-критерия Вилкоксона.

1. Минимальное число испытуемых, подвергшихся двум изменениям условий, - пять. Максимальное число испытуемых - 50.

2. Критические значения отражаются в таблице Т-критерия Вилкоксона.

3. Нулевые сдвиги исключаются, и число наблюдений n уменьшается на число этих нулевых сдвигов.

4. Если нет нетипичных признаков, критерии не применяются.

Таким образом, исследование агрессивного поведения у подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В исследовании использовались комплексные методы и методики: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент) и тестирование по методикам: диагностика форм агрессии (А. Басс-А. Дарки), "агрессивное поведение" (Е.П. Ильин, П.Л. Ковалев), диагностика агрессии в отношениях (А. Ассингер), математико-статистическая обработка: метод Т-критерия Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследования агрессивное поведения у подростков приняли участие 20 учащихся 7 «Б» класса в возрасте 13–14 лет, из них 9 мальчиков, 11 девочек. Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени 96-й танковой бригады Челябинского комсомола г. Челябинска».

В классе обучается 20 человек, 11 мальчиков и 9 девочек. Классный коллектив стабилен с начальной школы, второгодников нет. Детей из неблагополучных семей нет.

Родители детей занимают активную позицию, проявляют участие в воспитании детей и жизни класса, присутствуют на родительских собраниях. Также родители не остаются в стороне при решении проблем в классе, проявляют отзывчивость в вопросах обучения детей и классной жизни. В этом классе есть ребенок–сирота, оставшийся на попечении у бабушки. В связи с этим, у ребенка проявляется эмоциональная нестабильность в отношении с окружающими, что нередко заканчивается нарушением дисциплины на уроках. В классе есть дети из многодетных семей.

Психическое развитие детей в классе соответствует возрастной норме. Детей с особенностями в развитии в классе отсутствуют. Развитие интеллектуального уровня учащихся находится на среднем уровне. Работоспособность учащихся на среднем уровне. По запросу классного руководителя они оказывают помощь своим одноклассникам, у которых имеются проблемы с обучением.

У классного коллектива присутствует творческая и общественная направленность во внеурочной деятельности. Учащиеся активно занимаются не только делами класса, но и общешкольными мероприятиями. Для этого в классе организованы творческие группы по интересам. Наравне с ним в классе работает активе класса во главе со старостой и зам. старосты.

На начало учебного года можно сказать, что коллектив обладает характеристиками стабильности и сплоченности. Но и, как и в любом другом учебном коллективе, здесь имеют место быть конфликты между

учащимися. Классный руководитель продолжает работу над формированием единства в коллективе, единой команды. Такая несформированность коллектива выражается в недостаточной чувствительности к интересам друг друга, слабая взаимопомощь, только по просьбе учителя. Коллектив раздроблен на микрогруппы по интересам. Но тем ни менее у этого класса отмечен удовлетворительный эмоциональный климат.

Констатирующие эксперименты, проведенные на данном этапе, позволили определить уровень агрессивного поведения у подростков.

Показатели агрессии характеризуются как склонность к деструктивным межличностным отношениям. Существуют различные степени агрессивности.

Результат исследования по опроснику А.Басса – А. Дарки по доминирующим индексам агрессии и враждебности представлен на рисунке 3 и в таблице 2.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

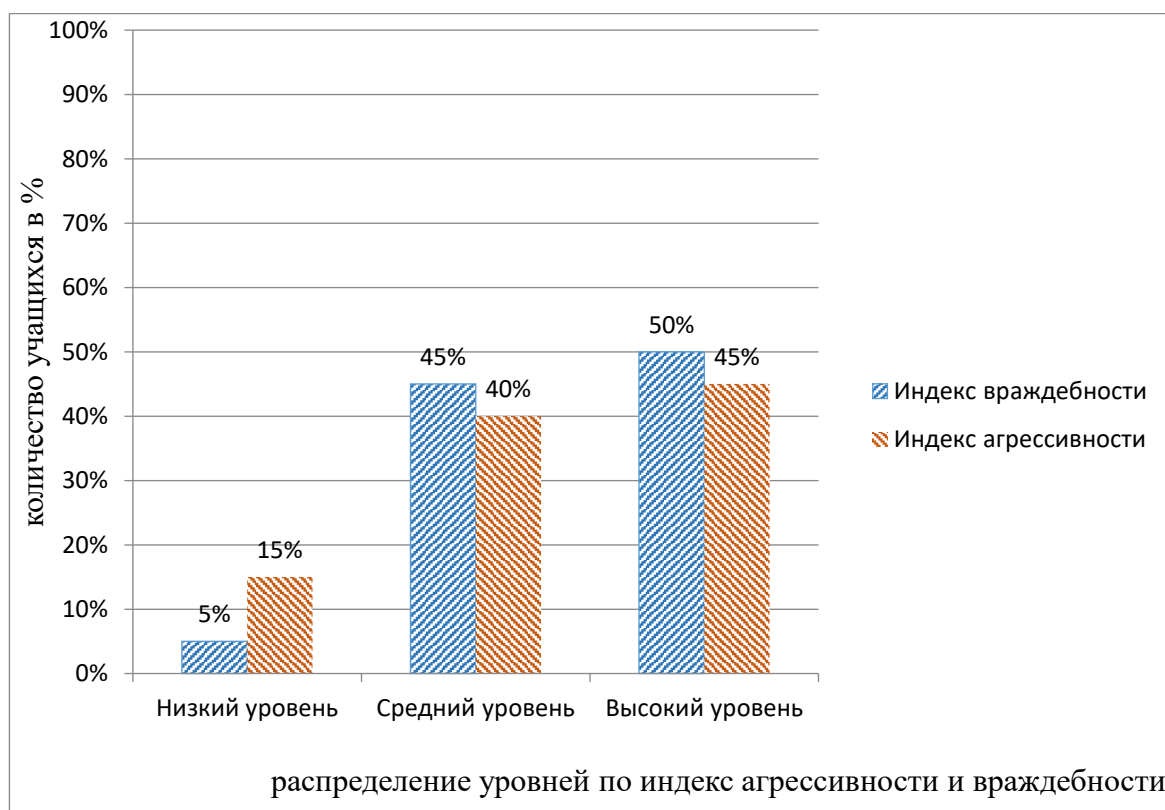


Рисунок 3 – Результаты диагностики агрессивности и враждебности подростков по опроснику «Агрессивность и враждебность» А. Басса – А. Дарки

40% (8 человек) испытуемых имеют агрессию в пределах нормы. Это подростки, чья агрессия не характерна для обычных ситуаций, хотя они могут проявлять различные виды агрессии в особо значимых эмоциональных ситуациях.

15% (3 человек) опрошенных, относятся к критерию низкой агрессии, что может привести к пассивности, послушанию, подчинению и другим подобным видам поведения, связанным с критерием низкой агрессии.

40% (9 человека) имеют высокий индекс агрессивности, указывающий на конфликтность и различные виды агрессии. Эти молодые люди могут вызывать большие трудности в учебных заведениях, беспокоить родителей и вызывать конфликты со сверстниками.

Индекс враждебности есть форма реакции на негативные чувства и негативные оценки людей и событий.

У 45% (9 испытуемых) индекс враждебности находится в пределах допустимого диапазона, то есть среда развития, и условия воспитания подростков дают возможность совладания с таким состоянием.

У 50% (10 испытуемых) индекс враждебности был выражен выше нормы. Это может свидетельствовать о том, что учащиеся постоянно испытывают неприязнь к людям, не доверяют взрослым в целом и испытывают трудности в общении со сверстниками и окружающим миром. Интенсивная и длительная обида может оказывать разрушительное воздействие на детей, которые выражают свои чувства открыто и агрессивно. Неумение понять переживания подростков может привести к эмоциональным всплескам или, наоборот, к замкнутости и нежеланию общаться. Стоит также отметить, что подростки могут быть враждебны по отношению к другим людям. Это может проявляться в том, что подростки не хотят активно выражать свои негативные эмоции.

У 15% (3) испытуемых индекс враждебности был ниже нормы. Поскольку индекс враждебности включает показатели "обида" и

"подозрительность", можно сделать вывод, что эти учащиеся, возможно, не сталкивались с выражением внутренней агрессии при проявлении внешней агрессии.

Исследуем агрессивность в отношении у той же группы учащихся с помощью методики «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.Л. Ковалев.

Результаты диагностики по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.Л. Ковалев представлены на рисунке 4, в таблице 2.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

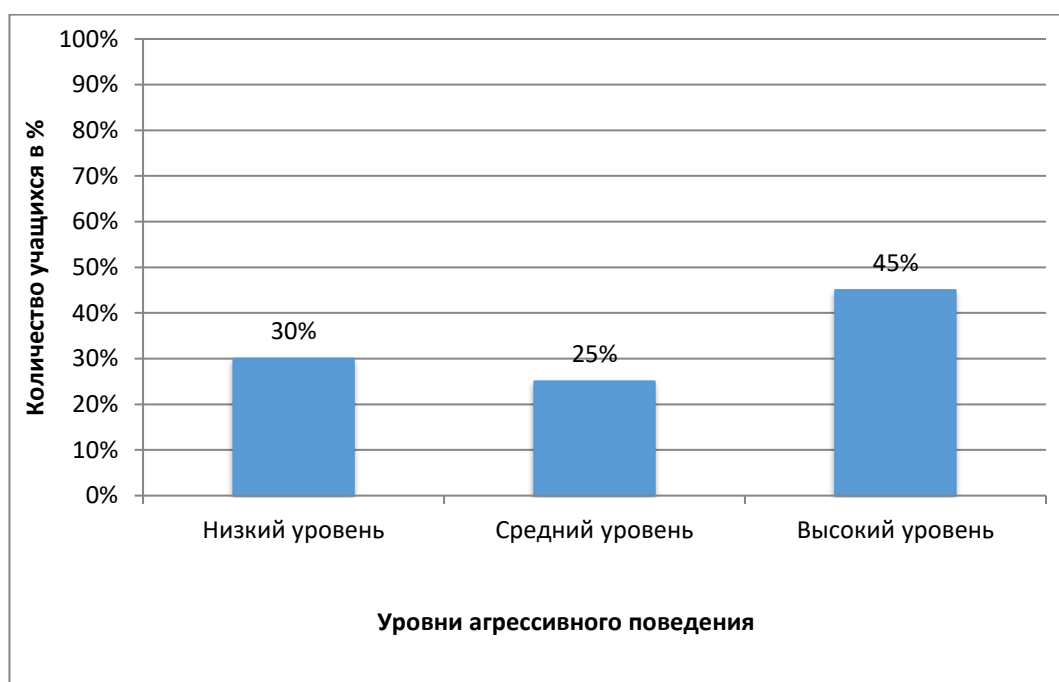


Рисунок 4 – Распределение уровня агрессивного поведения по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.Л. Ковалев

По результатам исследования по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.Л. Ковалев было выявлено:

45% (9 человек) имеют высокий уровень агрессивного поведения. Высокий уровень выражается в неспособности контролировать вербальные агрессивные реакции и высоком уровне физической агрессии как черты характера. Эти дети склонны срывать во многих сложных ситуациях и могут проявлять различные формы агрессии, а также грубость и небрежность по отношению к окружающим.

25% (5 человек) имеют средний уровень агрессивного поведения.

Обычно это выражается в спонтанности речи, проявлении вербальной агрессии и слабой способности сдерживать поведение в сторону физической агрессии.

30% (6 человек) имеют низкий уровень агрессивного поведения. Низкий уровень обусловлен редким проявлением вербальной и физической агрессии, которая обычно возникает очень редко и только в эмоционально окрашенных ситуациях.

Исследуем агрессивность в отношениях у той же группы учащихся с помощью теста А. Ассингера.

Результаты диагностики приведены на рисунке 5, в таблице 2.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

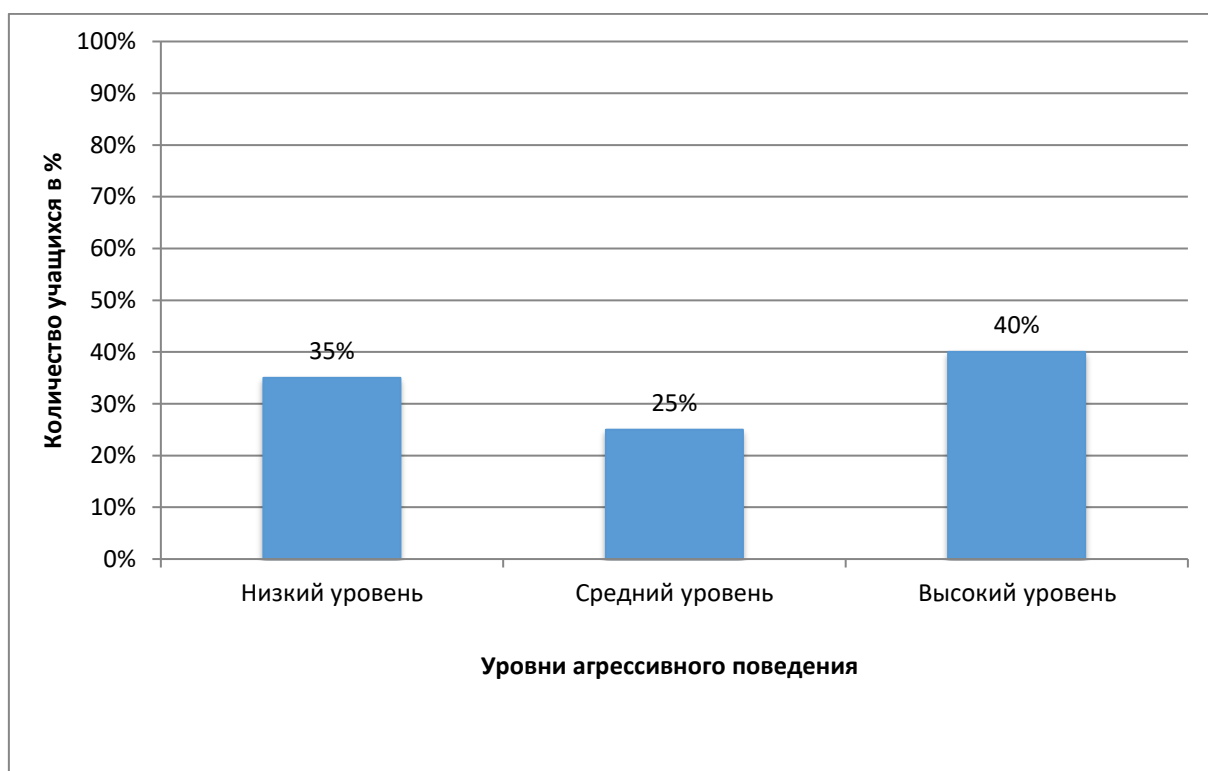


Рисунок 5 – Диагностика уровня агрессивного поведения у подростков по методике «Агрессивность в отношениях» А. Ассингера

Результаты показали, что 9 человек в эксперименте (45%) были более агрессивными и чрезмерно агрессивными, а другие были более неуравновешенными и жестокими по отношению к другим. Они хотят пробиться наверх и добиться успеха за счет интересов других. Поэтому их

не удивляет, когда сверстники испытывают к ним неприязнь и готовы наказать их при малейшей возможности.

Средний уровень агрессии обнаружен у 6 подростков (30%), которые умеренно агрессивны, но имеют достаточно здоровых амбиций и уверенности в себе, чтобы быть вполне успешными в жизни.

Низкий уровень обнаружен у 5 подростков (25%). Эти дети излишне миролюбивы, что объясняется недостатком уверенности в собственных силах и навыках. Однако им необходимо быть более решительными.

Таким образом, нами были выявлены следующие результаты: по опроснику А. Басса – А. Дарки было выявлено, что 45% (9 человека) обладают высоким уровнем агрессивности; 25% (5 человек) обладают средним уровнем агрессивности; 15% (3 человек) обладают низким уровнем агрессивности; 50% (10 человека) обладают высоким уровнем враждебности; 45% (9 человек) обладают средним уровнем враждебности; 5% (1 человек) обладают низким уровнем враждебности.

По методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.Л. Ковалев было выявлено, что у 45% (9 человека) выявлен высокий уровень агрессивного поведения; у 25% (5 человек) выявлен средний уровень агрессивного поведения; у 30% (6 человека) выявлен низкий уровень агрессивного поведения.

По методике диагностики агрессивности в отношениях А.Ассингера было выявлено, что у 45% (9 человек) выявлен высокий уровень агрессивного поведения; у 30% (6 человек) выявлен средний уровень агрессивного поведения; у 25% (5 человек) выявлен низкий уровень агрессивного поведения.

Таким образом, по итогу первичной диагностики из 20 испытуемых у 9 подростков (45%) выявлен уровень агрессивности выше среднего. Именно эти дети будут участвовать в программе коррекции агрессивного поведения с применением методов психологического консультирования.

Выводы по 2 главе

Исследование коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования осуществлялось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Экспериментальной базой выступило Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени 96-й танковой бригады Челябинского комсомола г. Челябинска». МБОУ «СОШ №115» г. Челябинск. В исследования агрессивного поведения у подростков приняли участие 20 учащихся 7 «Б» класса в возрасте 13–14 лет, из них 9 мальчиков, 11 девочек.

По опроснику А. Басса – А. Дарки было выявлено, что 45% (9 человека) обладают высоким уровнем агрессивности; 25% (5 человек) обладают средним уровнем агрессивности; 15% (3 человек) обладают низким уровнем агрессивности; 50% (10 человека) обладают высоким уровнем враждебности; 45% (9 человек) обладают средним уровнем враждебности; 5% (1 человек) обладают низким уровнем враждебности.

По методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.Л. Ковалев было выявлено, что у 45% (9 человека) выявлен высокий уровень агрессивного поведения; у 25% (5 человек) выявлен средний уровень агрессивного поведения; у 30% (6 человека) выявлен низкий уровень агрессивного поведения.

По методике диагностики агрессивности в отношениях А.Ассингера было выявлено, что у 45% (9 человек) выявлен высокий уровень агрессивного поведения; у 30% (6 человек) выявлен средний уровень агрессивного поведения; у 25% (5 человек) выявлен низкий уровень агрессивного поведения.

Таким образом, по итогу первичной диагностики из 20 испытуемых у 9 подростков (45%) выявлен уровень агрессивности выше среднего.

Именно эти дети будут участвовать в программе коррекции агрессивного поведения с применением методов психологического консультирования.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

3.1 Программа коррекции агрессивного поведения подростков

В результате изучения агрессивного поведения у подростков, был выявлен высокий уровень агрессии у некоторых учащихся. В связи с этим, возникает необходимость в разработке программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования, которые включают в себя беседу, коррекционные игры, упражнения, дискуссии, ролевые игры.

Коррекционная программа разрабатывалась на основе работ следующих авторов: И.А. Фурманова, И.В. Дубровиной, Р.В. Овчаровой, М.Р. Битяновой, С.А.Игумнова.

Вид программы: коррекционно-развивающая.

Не все участники констатирующего эксперимента вошли в состав группы, в которой была проведена коррекционная программа. По итогу первичной диагностики из 20 испытуемых у 9 подростков (45%) выявлен уровень агрессивности выше среднего, именно эти дети будут участвовать в программе.

Цель программы – коррекция агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Для достижения этой цели были выявлены следующие задачи программы:

1. Повысить уровень самоконтроля и саморегуляции.
2. Сформировать положительную адекватную самооценку.
3. Сформулировать способы и выработать навыки по конструктивному разрешению межличностных конфликтов.

Формат программы разработан как цикл групповых и индивидуальных занятий с преподавателем.

Программа изменения агрессивного поведения у подростков основана на рабочих уровнях со следующими характеристиками: когнитивный, мотивационный, эмоциональный и поведенческий.

На уровне, связанном с когнитивными особенностями, темы включают уверенность в себе, саморегуляцию, самооценку, изучение агрессивного поведения себя и других, поведение во время конфликта, конструктивные и деструктивные формы поведения.

При работе с мотивационными чертами выбор соответствующих тем будет включать в себя навыки быстрого реагирования, способы выхода из конфликтных ситуаций, управление собой и ситуацией во время конфликта.

При работе с эмоциональными чертами характера следует уделить внимание следующим вопросам: уместное проявление эмоций, контроль агрессивных реакций, способы снижения напряжения, мобилизация внимания, создание эмоционального климата, распознавание негативных эмоций.

Также следует сосредоточить внимание на умении видеть других так же, как себя, сопереживать, передавать плохое настроение приемлемым способом и уважать настроение других. Одним из противопоказаний к проведению занятий с агрессивными подростками является неодобрение и негативное отношение ребенка и родителей к такой работе.

Методологической основой нашей программы по улучшению агрессивного поведения у подростков является принцип когнитивного, структурного и личностно-ориентированного подхода.

Принципы программы.

1. Принцип ранней психолого-педагогической поддержки – этот принцип означает, что люди должны быть подготовлены к трудным жизненным ситуациям на всех этапах своего развития [48, с. 76].

2. Принцип превентивной ориентации – основан на теории проактивного копинга. Проактивный или предвосхищающий копинг рассматривается как попытка человека предвидеть потенциальные стрессоры и действовать проактивно, чтобы предотвратить и уменьшить их негативное воздействие. [64, с. 165].

3. Принцип деятельностного подхода – данный принцип рассматривает психолого-педагогические процессы как деятельность, связанную с решением проблемной ситуации.

4. Принцип совпадения диагностики и коррекции – в ходе коррекционно-развивающей работы необходимо отслеживать динамику и эффективность практики. [5, с. 38].

5. Принцип гуманистической направленности и дифференцированного подхода – работа по формированию навыков совладающего поведения строится на основе дифференцированного подхода и учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка.

6. Принцип арт-коррекции – данный принцип подразумевает использование арт-терапевтических техник, направленных на решение эмоциональных и поведенческих проблем ребенка [47, с. 32].

7. Принцип единого подхода – для успешной психолого-педагогической работы необходимо участие ближайшего социального окружения ребенка - родителей и педагогов. [55, с. 396].

8. Принцип конфиденциальности – информация, полученная психологами в ходе работы, не может быть разглашена намеренно или случайно.

9. Принцип компетентности – психологи определяют и учитывают границы своей компетенции.

10. Принцип ответственности – психолог ставит во главу угла благополучие ребенка и не использует результаты своей работы во вред ребенку.

К методам работы коррекционной программы относятся: дискуссия,

игра, беседа, активно слушание, анализ конкретных ситуаций, психогимнастические упражнения.

Структура и содержание программы: в структуру программы входят 4 основных раздела: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

Коррекционная программа рассчитана на участников в возрасте от 13 до 15 лет, включающая в себя 10 занятий, каждое из которых занимает около 1,5 часа с перерывом 20 минут. Частота занятий составляла 2 раза в неделю, рассчитана на 1 месяц.

Каждое занятие состоит из вводной части, основного содержания и рефлексии.

Введение включает церемонию приветствия, в ходе которой психолог устанавливает доверительные отношения с детьми, создавая позитивный настрой и благоприятную атмосферу.

Занятия состоят в основном из различных упражнений, направленных на коррекцию неадекватной самооценки и формирование уверенности в себе и осознания собственных хороших качеств.

Рефлексия в конце занятия позволяет молодым людям оценить собственные достижения и свое участие в процессе, происходящем в группе. Она также позволяет им оценить занятие эмоционально (какие эмоции они испытали на занятии, понравилось им или нет) и семантически (почему они это сделали и почему это важно).

Требования к материально–технической оснащённости учреждения для реализации программы: свободное и просторное помещение для проведения занятий: мультисенсорная комната.

Подробное содержание первого занятия коррекционной программы представлено ниже, остальное содержание занятий описано в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Занятие №1, тема «Это я».

Цель занятия: создание доверительной атмосферы; настрой на

плодотворную работу; обсуждение выбранных тем для программы, а также их значимости для участников, выявление ожиданий участников от предстоящей работы.

Инструментарий: значимая вещь у каждого участника, коробка, ручка, часы, цветные карточки различных животных, карточки с изображением трудностей.

Содержание занятий.

Упражнение: 1 "Знакомимся, катим снежный ком".

Цель этого упражнения: преодолеть психологические барьеры в общении и знакомстве с педагогом-психологом. Ведущий просит каждого участника заранее (через классного руководителя) принести что-то небольшое и важное для него (например, украшение, игрушку или предмет).

Педагог-психолог представляется, объясняет правила знакомства, кладет символический предмет в специально изготовленную для этого упражнения коробку, рассказывает о себе и объясняет свой выбор. Участники обходят коробку по часовой стрелке, представляются, кладут свой символический объект в коробку и рассказывают о коробке и о себе, используя лидера как метафору. В конце этого упражнения ведущий завершает "снежный ком", называя каждого участника и его символические объекты. Это упражнение направлено на развитие навыков участников узнавать себя, устанавливать доверие, выражать свои чувства и делиться тем, что они ценят.

Упражнение: 2 "Называние прилагательных".

Цель этого упражнения: объединить участников и создать позитивную атмосферу в группе. В качестве фасилитатора учитель/психолог использует часы со стрелками. Когда ведущий начинает вращать стрелки часов, из числа участников случайным образом выбирается человек. Ведущий приписывает этому человеку два прилагательных (одно описывает его/ее внешность, другое - черты

характера). Затем участники продолжают играть в эту игру. Это упражнение очень эффективно с точки зрения сплочения коллектива, развития рефлексии и создания позитивного климата. Использование "часового механизма" добавляет веселую и увлекательную атмосферу и помогает участникам расслабиться.

Упражнение: три "качества".

Цель этого упражнения - создать теплый и позитивный эмоциональный климат в группе, выявить групповые предпочтения и, кроме того, понаблюдать за взаимоотношениями подростков.

В этом упражнении педагог-психолог использует в качестве раздаточного материала карточки разных цветов животных. Прежде чем объяснить правила, ведущий просит участников разбиться на пары. Пока участники делятся на малые группы, педагог раскладывает карточки по убыванию. Затем ведущий объясняет правила упражнения. По очереди участники выбирают карточку с изображением животного и, разбившись на пары, определяют характер животного, которое ассоциируется у них с партнером. На это им дается две минуты. Затем по очереди выходят в центр класса и, показывая карточку, называют имя и признаки участника. Например (показывая карточку с изображением кошки) Лариса напоминает мне кошку. Потому что она очень любящая и всегда утешает меня в трудную минуту". По аналогии участники выполняют одно и то же действие. В этом упражнении участники подбирают пары, что позволяет им увидеть дружеские отношения и связи между молодыми людьми. Использование картинок повышает интерес к упражнению. Оно также способствует развитию воображения и навыков мышления.

Упражнение: 4 "Позитивное воображение".

Цель этого упражнения - заставить учащихся поверить в себя и поддержать своих сверстников и самих себя.

Суть упражнения заключается в создании общего повествования. В начале упражнения ведущий раздает карточки (по одной за раз) с

изображением различных проблем, например, падение в лужу, падение в грязь, ушиб руки и т.д. Участники садятся в круг. Участники садятся в круг. Ведущий объясняет правила и придумывает героя для рассказа. Участники смотрят на карточки и думают о предыстории того, как они попали в эту трудную ситуацию, двигаясь по часовой стрелке. Человек, сидящий рядом с ним, думает о решении проблемы. Затем снова развивается история с трудной ситуацией, и сидящий рядом участник находит решение проблемы. Ведущий завершает историю, придумывая хороший конец истории. Это упражнение направлено на развитие воображения, дети поддерживают и поощряют друг друга в создании истории и создают веселую атмосферу. Это завершающее упражнение. Педагог-психолог призывает всех сесть, оказывает поддержку, дает оценку сессии и произносит заключительную речь.

Занятие №2. "Лицом к лицу".

Цель занятия: развитие рефлексивных навыков распознавания своих эмоций и себя в агрессивные моменты.

Список упражнений, включенных в сессию.

1. Прогноз погоды. Цель упражнения: научить подростков передавать плохое настроение приемлемым способом и уважать настроение других.

2. Камешки внутри обуви. Цель упражнения: научить участников образно передавать свои проблемы и трудности.

3. Проливной дождь. Цель упражнения: расслабиться, снять напряжение, мобилизовать внимание.

Занятие №3. "То, чего вы не знаете".

Цель упражнения: развитие навыков рефлексии для понимания деструктивных способов выражения агрессии.

Список упражнений, входящих в занятие:

1. Неподходящие ситуации. Цель упражнения: Найти более конструктивные способы выхода из конфронтационных ситуаций.

2. Все это - мои эмоции. Цель упражнения: научиться распознавать эмоции.

3. Юмористические предложения и «снежки». Цель упражнения: справиться с гневом и обидой в отношениях между детьми и учителями и родителями.

Занятие №4 «Будущие откровения»!

Цель занятия: развитие навыков рефлексии для признания собственных положительных качеств.

Список упражнений на занятии:

1. Впечатление. Цель упражнения: создать атмосферу положительных эмоций.

2. Крестики-нолики. Цель упражнения: развить умение реагировать на негативные мысли.

3. Признание в любви. Цель упражнения: развитие навыков позитивного мышления и эмоционального отношения к собственной жизни.

Занятие №5. "ПРОБЛЕМЫ только в голове".

Цель упражнения: изучить причины агрессивного поведения в себе и других.

1. Два лагеря. Цель упражнения: устранить страх перед самовыражением.

2. Монологи. Цель упражнения: развить способность принимать себя, находить свои слабые стороны и презентовать себя в классе.

Занятие №6. "Уверенность в себе".

Цель упражнения: развитие приемов саморегуляции.

Список упражнений класса:

1. Различные ответы. Цель этого упражнения - дать участникам возможность различать уверенные и неуверенные, агрессивные ответы.

2. Любовь и гнев. Цель этого упражнения - помочь участникам осознать, что они могут испытывать совершенно разные чувства по

отношению к человеку, научиться не поддаваться этим чувствам и уметь балансировать между любовью и гневом, сохраняя глубокие отношения с этим человеком.

Занятие №7. "Познай себя".

Цель этого занятия - найти альтернативные способы удовлетворения потребностей молодого человека и его взаимодействия с другими людьми.

Ниже приводится список упражнений, которые являются частью этой сессии:

1. Будущее. Цель этого упражнения - построить и понять настоящее и будущее с помощью планирования и воображения.

2. Короли и королевы. Цель упражнения: изучить личные защитные механизмы.

Занятие № 8. "Время для удовольствия".

Цель занятия: Найти альтернативные способы удовлетворения собственных потребностей и потребностей других людей.

Список упражнений для занятия:

1. "Если бы было бы". Цель этого упражнения - развитие навыков поиска решений различных проблем, развитие мышления и воображения.

2. Дом. Цели упражнения: сплочение коллектива, создание рабочей атмосферы.

3. Кто здесь живет. Цели упражнения: развитие умения выражать свои мысли, научиться хвалить, находить конструктивные решения из конфликтных ситуаций.

Занятие №9. Открытая дискуссия, "давайте подумаем".

Цель занятия: научиться вести себя в конфликтных ситуациях, поговорить об агрессии, агрессивности и ее видах, способствовать сплочению группы через творческое сотрудничество.

1. Ковер мира. Цель упражнения: побудить детей избегать физического насилия по отношению к другим детям и вместо этого разговаривать.

2. Незаконченные предложения. Цель упражнения: развивать способность ассоциировать познавательную деятельность, мысли и выражение ситуаций и эмоций.

Занятие № 10. тема: "День закрытия".

Цель урока: подводить итоги, обобщать опыт, делиться впечатлениями.

Список упражнений включает:

1. Энтузиастическое мышление. Цели упражнения: сплочение коллектива, развитие навыков выражения положительных эмоций, уважение к другим.

2. "Чему я научился?" Цели упражнения: помочь молодым людям обобщить смысл тренинга и вспомнить ключевые вопросы, которые возникли.

Сферы ответственности участников программы (специалистов, детей, родителей, учителей), определение основных прав и обязанностей:

Основные права и обязанности психологов:

– Психологи обязаны избегать причинения вреда участникам программы и несут ответственность за все свои действия;

– Психологи должны немедленно прекратить вмешательство, если они понимают, что их действия не приводят к улучшению психологического состояния участников программы или представляют для них риск;

– Психологи будут использовать только те методы исследования и вмешательства, которые не представляют потенциальной угрозы для здоровья или психического состояния участников программы;

– Психологи имеют право свободно выбирать методы и формы работы, которые соответствуют целям, задачам и обоснованию программы.

Участники программы имеют следующие права:

– Участники программы имеют право отказаться от добровольного участия в программе учителей, родителей и детей, а также отказаться от выполнения определенных упражнений программы;

– Отказ от участия в программе.

Участники программы несут следующие обязательства:

– Не участвовать в поведении, которое может причинить психологический или физический вред другим участникам программы; –

– Соблюдать режим посещения занятий.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

– методические материалы по используемым методикам и технологиям (представлены в таблице 3.1 в ПРИЛОЖЕНИИ 3).

Ожидаемые результаты реализации программы:

– снижение агрессивности через развитие у подростков конструктивных способов разрешения различных жизненных ситуаций;

– развитие сотрудничества, взаимопомощи и групповой сплоченности;

– востребованности себя как личности в социуме;

– формирование положительной мотивации к учению.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Эффективность программы оценивается по результатам математико–статистической обработки повторной диагностики уровня агрессивного поведения подростков.

Качественные:

– повышение уровня самоконтроля;

– повышение уровня саморегуляции;

- повышение уровня сплоченности.

Количественные:

- 10 групповых коррекционно-развивающих занятий для подростков. Описание занятий программы представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таким образом, психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения у подростков проводится в групповом формате с учащимися 7Б класса в возрасте 13-15 лет. Количество учащихся в группах - 15 человек. Частота занятий - два раза в неделю, продолжительность занятий - 1,5 часа с 20-минутным перерывом. Программа состоит из 10 основных тем. Цель программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования - довести уровень агрессии до наиболее приемлемого.

Критерием эффективности программы является доведение уровня агрессии до наиболее приемлемого уровня.

3.2 Анализ результатов исследования уровня агрессивного поведения

Для проверки эффективности реализации программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования, была проведена повторная диагностика уровня агрессивного поведения с помощью следующих психодиагностических методик: диагностика форм агрессии (А. Басса – А. Дарки); «Агрессивное поведение» (Е,П, Ильин, П,Л, Ковалев); диагностика агрессивности в отношениях (А. Ассингера).

Экспериментальной базой выступило Муниципально бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени 96-й танковой бригады Челябинского комсомола г. Челябинска». МБОУ «СОШ №115» г. Челябинск. В исследования агрессивного поведения у подростков приняли участие 20 учащихся 7 «Б» класса в возрасте 13–14 лет, из них 9 мальчиков, 11 девочек. В программе

коррекции принимали участие 15 подростков, исходя из результатов первичной диагностики.

Программа коррекции агрессивного поведения у подростков проводилась на той же выборке, на которой был проведен констатирующий эксперимент. Соответственно характеристика выборки соответствует той, что представлена в констатирующем эксперименте.

Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей «До» и «После» реализации программы формирования. Сравнение итоговых результатов исследования агрессивного поведения в подростковом возрасте до и после реализации программы психолого–педагогической коррекции по методике А. Басса–А. Дарки представлены на рисунке 6 и в таблице 4.1, Приложения 4.

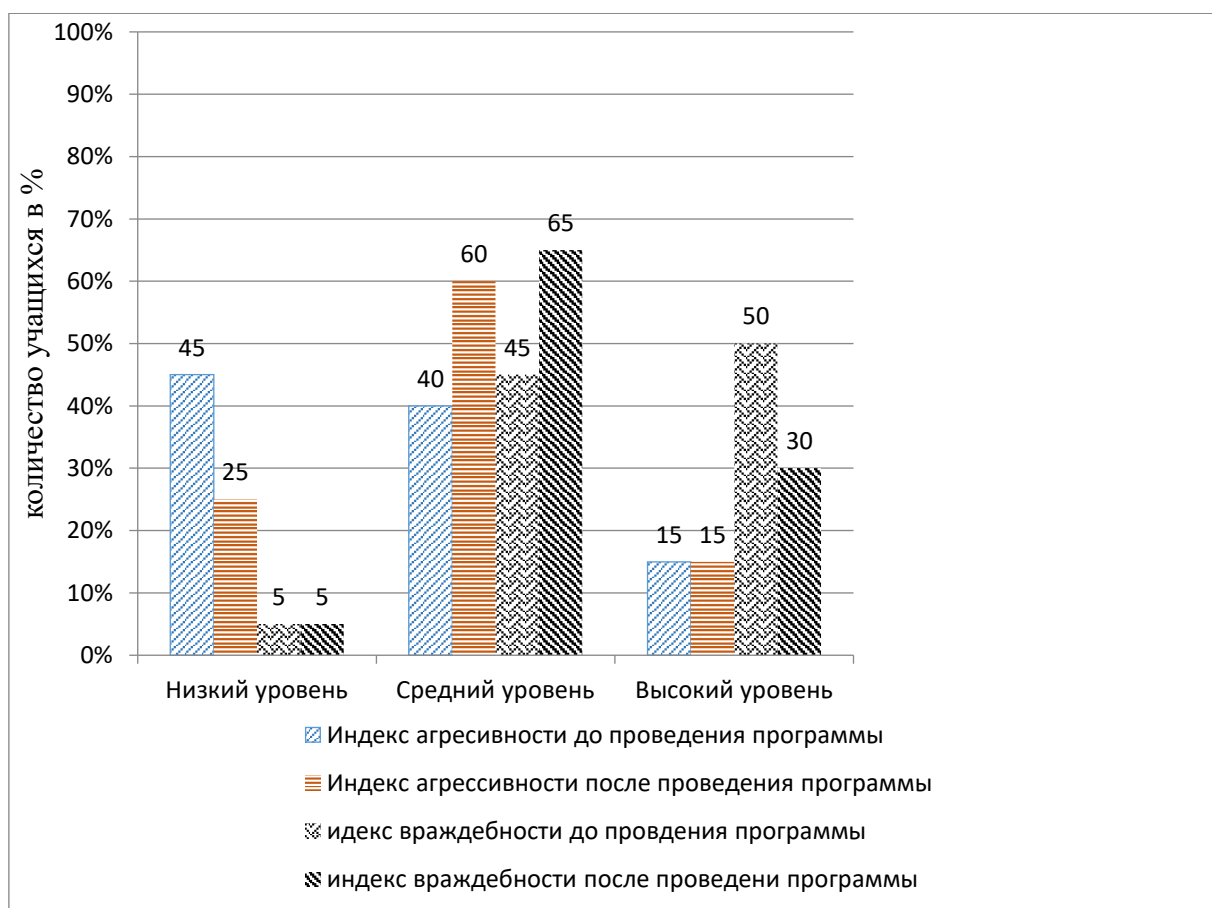


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня агрессивного поведения у подростков по методике А. Басса–А. Дарки «Агрессивность и враждебность» до и после реализации программы

Как видно на рисунке 6, после реализации программы коррекции

агрессивного поведения подростков мы можем видеть следующие изменения: низкий уровень агрессивного поведения теперь прослеживается у 25% исследуемых (5 человек), то есть у четырех подростков агрессивность уменьшилась и достигла оптимального уровня. Можно с уверенностью сказать, что эти подростки начали больше уважать окружающих, смогли осознать свои недостатки и поняли, как их исправлять, чтобы стать лучше.

Средний уровень агрессивного поведения является преобладающим и был выявлен у большего процента подростков – 60% исследуемых (12 человек), низкий уровень выявлен у 15% исследуемых (3 человека).

Результаты повторного исследования уровня агрессивного поведения подростков по методике «Агрессивное поведение» (Е,П, Ильин, П,Л, Ковалев); представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.2.

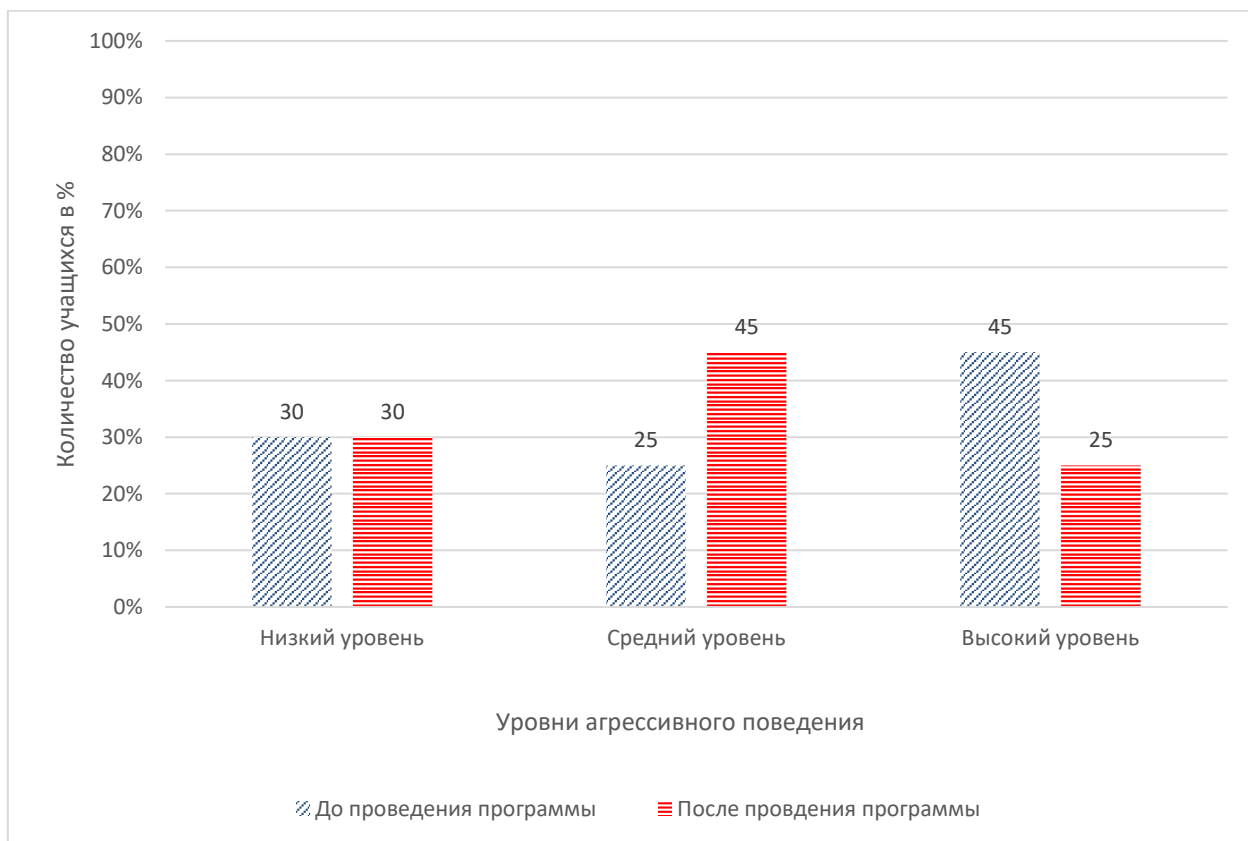


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня агрессивного поведения у подростков по методике «Агрессивное поведение» (Е,П, Ильин, П,Л, Ковалев) до и после реализации программы

Результаты данной методики смогли показать следующие изменения.

Низкий уровень агрессивного поведения теперь наблюдается у 6 исследуемых (30%). Эти подростки научились адекватно воспринимать критику со стороны окружающих, научились приемам эмоциональной регуляции своего поведения, помогающие справляться с негативными эмоциями. Они смогли принять все свои достоинства и недостатки, выделить сильные и слабые стороны в себе как личности. Смогли повысить уровень коммуникативных способностей при общении с одноклассниками.

Средним уровнем агрессивности теперь обладают 9 исследуемых (45%). Об этих подростках можно сказать, как и при анализе предыдущей методики: они уверены в себе, ставят себя на первое место и умеют уважительно относиться со своими потребностями и желаниями, правильно оценивают собственные возможности для их достижения.

Показатели высокого уровня агрессивности значительно снизились и составляют 25% исследуемых (5 человека).

Это говорит о том, что подростки стали больше понимать и разграничивать конструктивное и деструктивное поведение, с помощью полученных знаний о том, как вести себя в социально–приемлемых формах, не причиняя вреда окружающим

Соответственно, эти данные свидетельствуют о положительной динамике, показатели изменились в сторону оптимального после внедрения программы коррекции агрессивного поведения с применением методов психологического консультирования.

Результаты повторного исследования уровня агрессивного поведения подростков по методике диагностики агрессивности в отношениях А.Ассингера. представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.3.

Результаты, проиллюстрированные на рисунке 8, говорят о следующих изменениях.

Низкий уровень агрессивности теперь наблюдается у 6 исследуемых (30%). Это говорит о том, что эти подростки начали уважать себя как

личностей, считаться со своим мнением и не воспринимать негативную критику в свой адрес, смогли разобраться в своих сильных и слабых сторонах.

Количество подростков со средним уровнем агрессивности возросло и стало составлять 45% исследуемых (9 человек). Эти подростки стали уважать себя, а также свое окружение, перестали грубо вести себя по отношению к близким, и сняли защитные враждебные механизмы с себя.

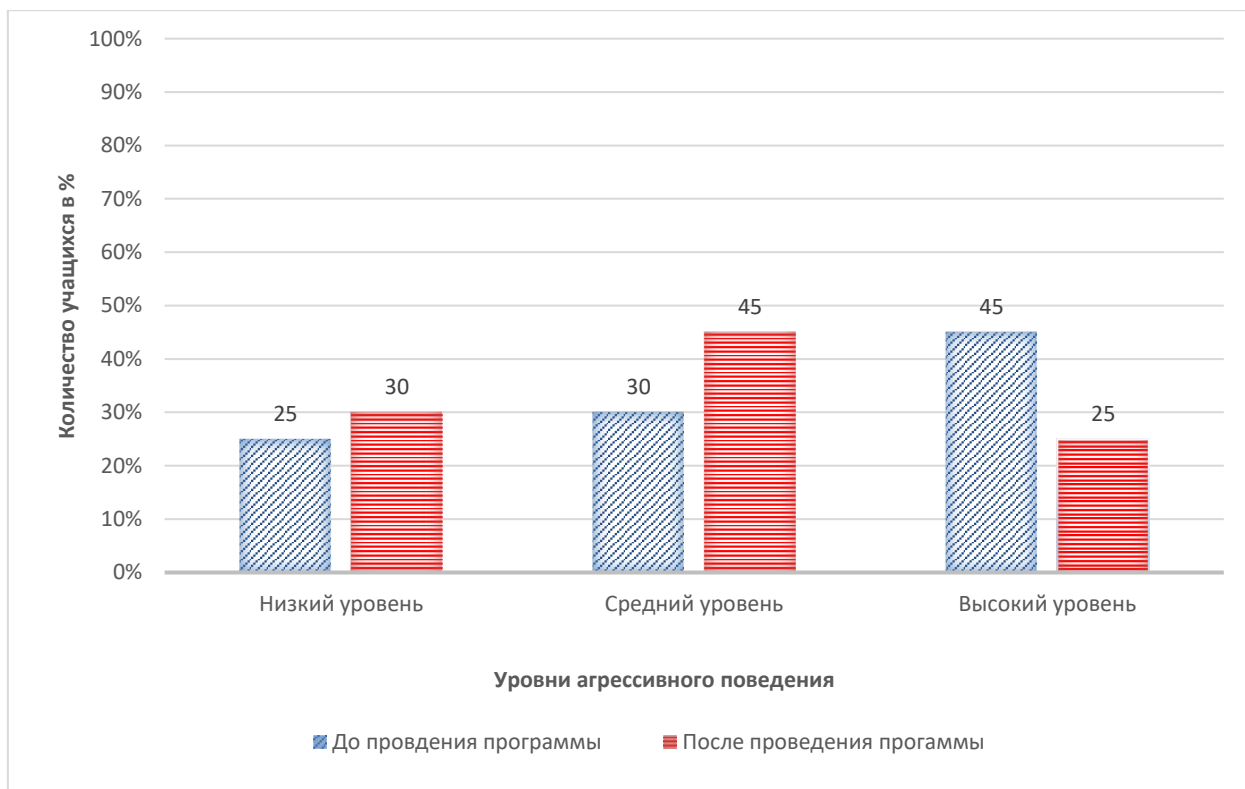


Рисунок 8–Результаты диагностики уровня агрессивного поведения у подростков по методике А. Асингера «Агрессивность в отношениях» до и после реализации программы

Высокий уровень агрессивности наблюдался всего у 25% (5 человек), что свидетельствует об эффективности реализации программы коррекции агрессивного поведения. Эти подростки минимизировали уровень проявления враждебности и стали искать более конструктивные способы решения конфликтов.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень агрессивности подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать модель коррекции агрессивного поведения, была проведена

математическая обработка по T-критерию Вилкоксона для данных методики T диагностика состояния агрессии (А. Басса–А. Дарки); (Приложение 4, таблица 4.4)

Проанализируем сдвиги, как видим, большинство из них – ниже нуля, имеющие отрицательные знаки. Их и будем считать типичными, потому что их больше. $T_{эмп} = 2,5$ (по методике А. Басса–А. Дарки «Диагностика состояния агрессии»). Найдем критические значения T при $n=9$, и построим ось значимости (рисунок 11). $T_{кр} = 3$ ($p \leq 0.01$); $T_{кр} = 8$ ($p \leq 0.05$).



Рисунок 9 – Ось значимости по методике А. Басса–А. Дарки «Диагностика состояния агрессии»

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается. $T_{эмп} < T_{кр}$ – принимаем H_1 . Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивности подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения. $T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается. Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивного поведения превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения. это означает, что сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Далее была проведена математическая обработка по T-критерию Вилкоксона для данных методики «Агрессивное поведение» (Е. П, Ильин, П. Л, Ковалев) (Приложение 4, таблица 9).



Рисунок 10 – Ось значимости методики «Агрессивное поведение» (Е. П, Ильин, П. Л, Ковалев)

$T_{ЭМП}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается. $T_{ЭМП} < T_{кр}$ – принимаем H_1 . Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивности подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения. $T_{ЭМП}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается. Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивного поведения превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения. это означает, что сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Далее была проведена математическая обработка по T-критерию Вилкоксона для данных диагностики агрессивности в отношениях (А. Ассингера) (Приложение 4, таблица 10).



Рисунок 11 – Ось значимости для данных диагностики «Агрессивность в отношениях» (А. Ассингера)

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается. $T_{эмп} < T_{кр}$ – принимаем H_1 . Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивности подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения. $T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается. Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивного поведения превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения. Это означает, что сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Таким образом, во всех расчетах по T -критерию Вилкоксона, $T_{эмп}$ находится в зоне значимости, а, следовательно, мы сами могли выбрать, какая гипотеза близка к подтверждению.

Исходя из результатов математической обработки, можно сказать о подтверждении гипотезы нашего исследования: уровень высокой агрессивности у подростков, вероятно, изменится, и станет низким или оптимальным в случае, если сконструировать модель коррекции агрессивного поведения и реализовать программу коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей, педагогов и подростков по коррекции и профилактике агрессивного поведения

Изучив психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы разработали и предложили рекомендации по коррекции агрессивного поведения подростков самим учащимся, их родителям и педагогам с применением методов психологического консультирования.

Рекомендации для родителей

Советы для родителей по коррекции агрессивного поведения у подростков представлены в книге Б. С. Волковой «Психология подростка» и заключаются в следующем [11, с. 182].

1. Спокойное отношение в случаях легкой агрессии если агрессия ребенка или подростка не представляет угрозы и понятна, можно использовать позитивные стратегии, такие как полное игнорирование реакции подростка. демонстрация понимания чувств ребенка. отвлечение внимания. постановка задач.

2. Сосредоточьтесь на поведении, а не на личности. После того как ребенок успокоился, уместно обсудить его поведение. Необходимо объяснить, как он вел себя во время нападения, какие слова он сказал и какие действия предпринял, но не давать оценку.

3. Контролируйте собственные негативные эмоции, когда ребенок или подросток проявляет агрессивное поведение, это может вызвать у взрослых сильные негативные эмоции, такие как обида, гнев и негодование. Взрослым необходимо признать нормальность и природу этих негативных эмоций. [40, с. 133].

4. Дезэскалировать ситуацию. Типичные неправильные действия взрослых, усиливающие напряжение и агрессию, включают повышение голоса, придание тону голоса угрожающего характера, демонстрацию силы, крик, гнев, применение физической силы и т.д.

5. Обсуждение проступка. Не нужно анализировать то, что произошло во время нападения, это следует делать только после того, как ситуация разрешилась и все успокоились. Во время обсуждения важно сохранять спокойствие и нейтралитет.

6. Защищайте добрые чувства ребенка. Молодым людям очень трудно признать свою вину и смириться с поражением. Худшее, что может с ними случиться, - это публичная критика и негативный отзыв. Для сохранения положительной репутации целесообразно публично минимизировать вину подростка, но в беседе с глазу на глаз.

7. Демонстрация моделей неагрессивного поведения Важным условием развития "контролируемой агрессии" у детей является демонстрация моделей неагрессивного поведения. Взрослые должны вести

себя неагрессивно, и чем младше ребенок, тем более мягким должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции ребенка.

8. Принимайте все таким, какое оно есть, будь то позитивное или негативное.

9. Дать молодому человеку уверенность в том, что его уважают.

10. Поощрять и поддерживать такие качества, как искренность, благодарность и радость.

11. Не ставить молодого человека в трудные ситуации, которые создадут ситуацию неудачи и заставят его потерять уверенность в себе.

12. Признавать серьезность своих слов, особенно "больших слов".

13. Стараться давать советы косвенно, а не прямо, чтобы снизить уровень давления на молодого человека.

14. Делиться полезным опытом, чтобы помочь молодым людям лучше справляться с трудными ситуациями

15. Уважать чувства и эмоции молодых людей и помогать им контролировать и регулировать свое поведение

16. Контролировать собственное поведение, рационализируя систему требований и подавая личный (положительный) пример ребенку

17. Поддерживать дисциплину и следовать установленным правилам.

18. Подавайте ребенку пример и позволяйте ему проявлять самоконтроль.

19. Дайте ребенку понять, что вы любите его таким, какой он есть.

20. Направляйте энергию ребенка в позитивное русло (например, спорт (боевые искусства, бокс, единоборства), рисование, пение и т.д.), которые помогут ребенку научиться контролировать свои эмоции и научиться вести себя правильно.

21. Сообщая ребенку о своих потребностях, учитывайте его возможности, а не собственные желания". [15, с. 50].

22. Игнорируйте незначительную агрессию и не акцентируйте на ней внимание окружающих.

23. Вовлекайте ребенка в совместные дела и подчеркивайте его важность в этих делах.

24. Если агрессия - это не защитная реакция, а своего рода "забава" для ребенка, строго запретите проявление агрессии.

25. Учите ребенка состраданию. Дайте им понять, что их поведение причиняет горе и боль близким людям.

26. Не позволяйте им забыть, что они хорошие дети. Например, скажите им: "Почему ты так поступаешь, ты же хорошая и добрая девочка"!

27. Старайтесь эмоционально поощрять их, проявляя доброту. Таким образом, ребенок быстро преодолет "естественную возрастную агрессию" и выработает более гуманное и доброе отношение.

28. Если дети хотят выразить свои агрессивные чувства, они могут сделать это через игру. Драться подушками, рвать бумагу, использовать "кричащие чашки" для выражения негативных эмоций, бить стулья надувными молотками, громко петь любимые песни, наполнять ванны водой и бросать в них пластмассовые игрушки, разбивать мячи, пробегать несколько кругов по дому или по коридорам, бросать мячи в стены, "кто громче кричит?", "кто громче кричит", "кто выше прыгает", "кто быстрее бежит" и т.д.

29. Если возможно, сдерживайте агрессивные импульсы непосредственно перед их возникновением, останавливайте поднятые для нападения руки и крики.

30. Научите ребенка выражать свои негативные эмоции социально приемлемым способом. Сначала предложите ребенку перенести чувство гнева с одушевленного предмета на неживой (например, "Если хочешь меня ударить, ударь стул, а не меня"), а затем научите ребенка выражать свои чувства и эмоции в виде слов.

31. Помните, что на агрессию следует отвечать терпением, объяснением и поощрением". [30, с. 183].

32. Преодоление агрессивного поведения у детей состоит из нескольких этапов.

Шаг 1 – Поощряйте гуманные чувства:

- Поощряйте способность агрессивных детей признавать свои ошибки и испытывать стыд и вину за свое агрессивное поведение.
- Научите их не обвинять других.
- Развивать эмпатию и сострадание к другим людям, сверстникам, взрослым и живым существам.

Шаг 2 – Посмотрите на эмоциональное состояние другого человека.

Постарайтесь обратить внимание на ситуацию другого человека, не принимая оценочного отношения к происходящему.

Шаг 3 – Будьте внимательны к агрессивному и тревожному поведению и ситуациям:

- Убедитесь, что агрессивный ребенок адекватно оценивает эмоциональное состояние как ребенка–жертвы, так и самого себя.
- Постарайтесь понять природу агрессии – является ли она защитной или более жестокой, не сочувствуя агрессору.
- Поощряйте детей осознавать свой собственный темперамент и тревожное поведение
- Оценивайте ребенка–агрессора с точки зрения ребенка–жертвы
- Более подробно обсуждайте с агрессивным ребенком его эмоциональное состояние.
- Чаще спрашивайте у ребенка идеи о том, как разрешить конфликты.
- Объясните другие неагрессивные способы, с помощью которых ребенок может быть напористым.
- Объясните, что такое истерика, что значит "контролировать" свою агрессию и почему это необходимо делать.
- Спросите ребенка, когда он/она легко злится или не может контролировать свой гнев.

– Объясните ребенку, почему это необходимо и что значит "контролировать" свою агрессию". [46, с. 83].

Рекомендации для педагогов

1. Обеспечить признание и уважение индивидуальности молодого человека, принимая во внимание его личностные особенности, тип и способ семейного воспитания и достижения [40, с.14].

2. Не стесняться поощрять молодых людей, когда они хотят выразить свои мысли или задать вопросы

3. Помогать молодым людям более мудро и критически относиться к собственному поведению и учить их ответственности за последствия выбранных ими действий.

4. Помнить или лучше учитывать особенности ближайшей сферы развития молодого человека, чтобы лучше понимать его настроение и поведение

5. Избегать отвечать на агрессию агрессией. 5. Избегать отвечать на агрессию агрессией. 6. Избегать отвечать на агрессию агрессией

6. Сохранять спокойный тон и самообладание в конфликтных ситуациях. 7. Остановить молодого человека

7. Спокойно остановить подростка, выглядеть спокойным и использовать минимальные выражения.

8. Обсуждайте поведение подростка только после того, как он успокоится.

9. Не оскорбляйте ребенка, не используйте жаргонные или нецензурные выражения.

10. Общайтесь на равных, но избегайте зависимости.

11. Наделяйте агрессивных детей ответственностью в школе". [20, с. 58].

12. Указывайте на сильные стороны подростка, чтобы укрепить и развить чувство собственного достоинства.

13. Старайтесь избегать негативной критики, осуждения,

навешивания ярлыков и социальных стереотипов. [20, с. 58].

14. Используйте групповые игры, которые способствуют развитию терпимости и взаимной поддержки среди молодых людей

15. Хвалите за позитивное поведение, чтобы закрепить новые модели поведения.

Рекомендации для подростков.

1. Прежде всего, помните, что ваши чувства очень важны. Когда родители ругают вас, учителя выгоняют из школы или друзья игнорируют вас, вам может казаться, что это очень несправедливо. Гнев также может маскировать обиду, страх и печаль.

2. Не пытайтесь сравнивать себя с другими, потому что каждый в чем-то более эффективен, а в чем-то нет; постарайтесь найти свои сильные стороны, развивать и совершенствовать их". [12, с. 33].

3. Определите признаки гнева и сосчитайте до 10. Учащенное сердцебиение и учащенное дыхание - это, безусловно, признаки того, что вы вот-вот взорветесь. Но бывают и другие моменты, когда вы чувствуете, как напрягаются ваши плечи и хочется сжать кулаки. Если вы знаете, что находитесь на грани взрыва, сделайте медленный, глубокий вдох и сосчитайте до десяти. Это даст вам время подумать, прежде чем действовать в гневе.

4. Поговорите о ситуации с человеком, которому вы доверяете. Некоторые друзья и родственники умеют слушать. Разговор с ними может помочь вам избавиться от гнева. Если гнев мешает вам жить, стоит обратиться к школьному психологу. Они помогут вам научиться справляться с неприятными эмоциями". [40, с. 133].

5. Занимайтесь спортом. Гнев может проявляться в виде сдавленности в груди или горле. Физические упражнения могут помочь снять напряжение и высвободить эти эмоции. Физические упражнения также являются отличным способом высвобождения накопившихся эмоций, поэтому отправляйтесь на прогулку или займитесь йогой.

6. Практикуйте внимательность. Эта практика учит вас спокойно наблюдать за своими мыслями, не поддаваясь их влиянию. Регулярная практика внимательности поможет вам избежать чувства гнева и сохранить равновесие, когда эмоции переполняют вас.

7. Научитесь спокойно воспринимать критику в свой адрес и слушать, что говорят другие.

8. Не прячьтесь за чужую роль или должность, потому что вы начинаете терять свою индивидуальность.

9. Постарайтесь понять истинные причины вашего гнева. Возможно, вы чувствуете, что вас не слушают. Или вы беспокоитесь, что не оправдываете чьих-то ожиданий. А может быть, вас не поддерживают близкие люди?

Таким образом, агрессивное поведение подростков часто характеризуется импульсивностью, руганью, хрипотой, перепадами настроения, применением физической силы, внезапной раздражительностью и выражением обиды и разочарования, таким как "топанье ногами", "махание руками", "угрозы" или "оскорбления". Агрессивные подростки живут в постоянном напряжении, испытывают сильное одиночество, чувствуют угрозу и ощущение, что их никто не понимает и не принимает. Кроме того, их психическое состояние, эмоциональная нестабильность и низкая стрессоустойчивость легко читаются по внешнему виду, жестам и осанке.

Чтобы улучшить эмоциональное и физическое здоровье подростков, рекомендуем воспользоваться следующими рекомендациями способствует снижению агрессии у детей.

Выводы по 3 главе

Нами была разработана программа коррекции агрессивного поведения подростков с методами психологического консультирования.

Цель программы – коррекция агрессивного поведения подростков с

применением методов психологического консультирования.

Для достижения этой цели были выявлены следующие задачи программы:

1. Повысить уровень самоконтроля и саморегуляции.
2. Сформировать положительную адекватную самооценку.
3. Сформулировать способы и выработать навыки по конструктивному разрешению межличностных конфликтов.

Каждое занятие состоит из вводной части, основного содержания и рефлексии.

Введение включает церемонию приветствия, в ходе которой психолог устанавливает доверительные отношения с детьми, создавая позитивный настрой и благоприятную атмосферу.

Занятия состоят в основном из различных упражнений, направленных на коррекцию неадекватной самооценки и формирование уверенности в себе и осознания собственных хороших качеств.

Рефлексия в конце занятия позволяет молодым людям оценить собственные достижения и свое участие в процессе, происходящем в группе. Она также позволяет им оценить занятие эмоционально (какие эмоции они испытали на занятии, понравилось им или нет) и семантически (почему они это сделали и почему это важно).

Проанализировав результаты формирующего эксперимента, мы увидели, что, после реализации программы коррекции агрессивного поведения подростков произошли следующие изменения:

По методике диагностики форм агрессии (А. Басса – А. Дарки) были получены следующие результаты: у 15% исследуемых (3 человек) наблюдается низкий уровень агрессивности, у 60% исследуемых (12 человек) сформировался средний уровень агрессивности, а у 25% исследуемых (5 человека) наблюдается высокий уровень агрессивного поведения, для которого характерно неадекватное и деструктивное поведение.

По результатам методики «Агрессивное поведение» (Е,П, Ильин, П,Л, Ковалев) было определено, что: у 25% исследуемых (5 человек) наблюдается высокий уровень агрессивного поведения, у 45% исследуемых (9 человек) наблюдается средний уровень агрессивности, что как и низкий уровень является адекватным уровнем, также мы выяснили, что после проведения программы коррекции у 30% (6 человек) был выявлен низкий уровень агрессивного поведения. Что свидетельствует об эффективности программы.

По показателям диагностики агрессивности в отношениях (А. Ассингера) можно сделать следующие выводы, что: у 30% исследуемых (6 человек) наблюдается низкий уровень агрессивности, у 45% исследуемых (9 человек) наблюдается средний уровень самооценки, являющийся адекватным, всего у 25% исследуемых (5 человека) выявили высокий уровень агрессивного поведения.

Далее была проведена математическая обработка данных по T-критерию Вилкоксона, после которой, было принято решение, о подтверждении гипотезы исследования: уровень высокой агрессивности у подростков, вероятно, изменится, и станет низким или оптимальным в случае, если сконструировать модель коррекции агрессивного поведения и реализовать программу коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

С целью продолжения коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования программы, были составлены рекомендации родителям, педагогам и самим учащимся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа представляет собой исследование феномена агрессивного поведения у подростков. Агрессивное поведение понимается как качество личности, саморазрушительное поведение, включенное в наличие деструктивных тенденций и направленное на причинение вреда другим. Формы агрессивного возбуждения проявляются в разных ключах, но важно отметить следующие: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, скрытая агрессия, вербальная агрессия.

Агрессивное поведение у подростков характеризуется частыми проявлениями импульсивности, использованием грубых выражений, повышением голоса, перепадами настроения, применением физической силы, внезапной раздражительностью, выражением недовольства и разочарования "топаньем" и "маханием руками", использованием угроз и оскорблений для достижения цели. В развитии агрессивного поведения у подростков участвует несколько факторов. Социальное влияние, наблюдение агрессивного поведения в семейном кругу, пассивное наблюдение насилия и жестокости в СМИ, телепередачах, сериалах, фильмах, отсутствие близости между родителями и детьми, отсутствие привязанности к родителям. Агрессивные подростки живут в постоянном напряжении, остро сознавая свое одиночество, чувствуя угрозу и ощущение, что их никто не понимает и не принимает. По их мимике, жестам и позе можно легко прочесть их эмоции и определить их психическое состояние, эмоциональную неустойчивость и низкую стрессоустойчивость.

"Модель" в педагогике и психологии – это совокупность объектов и символов, которые имеют единую систему и отражают определенные свойства, качества и связи между объектами.

Модель коррекции агрессивного поведения подростков состоит из

четырёх блоков: теория, диагностика, коррекция и анализ. Структуру модели завершает блок "ожидаемый результат", который отражает положительную динамику в изучаемом явлении.

Модель представляет собой систему из нескольких взаимосвязанных и взаимозависимых уровней, блоков, структурированных по принципу иерархии. Структурирование модели коррекции агрессивного поведения у подростков начинается с построения дерева целей будущей деятельности. Три основные цели, включая общие цели и подцели, составляют "дерево целей" и являются эффективным методом планирования задач.

Исследование коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования осуществлялось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Экспериментальной базой- выступило Муниципально бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени 96-й танковой бригады Челябинского комсомола г. Челябинска». МБОУ «СОШ №115» г. Челябинск. В исследования агрессивное поведения у подростков приняли участие 20 учащихся 7 «Б» класса в возрасте 13–14 лет, из них 9 мальчиков, 11 девочек.

По опроснику А. Басса – А. Дарки было выявлено, что 45% (9 человека) обладают высоким уровнем агрессивности; 25% (5 человек) обладают средним уровнем агрессивности; 15% (3 человек) обладают низким уровнем агрессивности; 50% (10 человека) обладают высоким уровнем враждебности; 45% (9 человек) обладают средним уровнем враждебности; 5% (1 человек) обладают низким уровнем враждебности.

По методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.Л. Ковалев было выявлено, что у 45% (9 человека) выявлен высокий уровень агрессивного поведения; у 25% (5 человек) выявлен средний уровень агрессивного поведения; у 30% (6 человека) выявлен низкий уровень агрессивного поведения.

По методике диагностики агрессивности в отношениях А. Ассингера было выявлено, что у 45% (9 человек) выявлен высокий уровень агрессивного поведения; у 30% (6 человек) выявлен средний уровень агрессивного поведения; у 25% (5 человек) выявлен низкий уровень агрессивного поведения.

Таким образом, по итогу первичной диагностики из 20 испытуемых у 9 подростков (45%) выявлен уровень агрессивности выше среднего. Именно эти дети будут участвовать в программе коррекции агрессивного поведения с применением методов психологического консультирования.

Нами была разработана программа коррекции агрессивного поведения подростков с методами психологического консультирования.

Цель программы –коррекция агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Для достижения этой цели были выявлены следующие задачи программы:

1. Повысить уровень самоконтроля и саморегуляции.
2. Сформировать положительную адекватную самооценку.
3. Сформулировать способы и выработать навыки по конструктивному разрешению межличностных конфликтов.

Каждое занятие состоит из вводной части, основного содержания и рефлексии.

Введение включает церемонию приветствия, в ходе которой психолог устанавливает доверительные отношения с детьми, создавая позитивный настрой и благоприятную атмосферу.

Занятия состоят в основном из различных упражнений, направленных на коррекцию неадекватной самооценки и формирование уверенности в себе и осознания собственных хороших качеств.

Рефлексия в конце занятия позволяет молодым людям оценить собственные достижения и свое участие в процессе, происходящем в группе. Она также позволяет им оценить занятие эмоционально (какие

эмоции они испытали на занятии, понравилось им или нет) и семантически (почему они это сделали и почему это важно).

Проанализировав результаты формирующего эксперимента, мы увидели, что, после реализации программы коррекции агрессивного поведения подростков произошли следующие изменения:

По методике диагностики форм агрессии (А. Басса – А. Дарки) были получены следующие результаты: у 15% исследуемых (3 человек) наблюдается низкий уровень агрессивности, у 60% исследуемых (12 человек) сформировался средний уровень агрессивности, а у 25% исследуемых (5 человека) наблюдается высокий уровень агрессивного поведения, для которого характерно неадекватное и деструктивное поведение.

По результатам методики «Агрессивное поведение» (Е. П., Ильин, П.Л, Ковалев) было определено, что: у 25% исследуемых (5 человек) наблюдается высокий уровень агрессивного поведения, у 45% исследуемых (9 человек) наблюдается средний уровень агрессивности, что как и низкий уровень является адекватным уровнем, также мы выяснили, что после проведения программы коррекции у 30% (6 человек) был выявлен низкий уровень агрессивного поведения. Что свидетельствует об эффективности программы.

По показателям диагностики агрессивности в отношениях (А. Ассингера) можно сделать следующие выводы, что: у 30% исследуемых (6 человек) наблюдается низкий уровень агрессивности, у 45% исследуемых (9 человек) наблюдается средний уровень самооценки, являющийся адекватным, всего у 25% исследуемых (5 человека) выявили высокий уровень агрессивного поведения.

Далее была проведена математическая обработка данных по Т–критерию Вилкоксона, после которой, было принято решение, о подтверждении гипотезы исследования: уровень высокой агрессивности у подростков, вероятно, изменится, и станет низким или оптимальным в

случае, если сконструировать модель коррекции агрессивного поведения и реализовать программу коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

С целью продолжения коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования программы, были составлены рекомендации родителям, педагогам и самим учащимся.

Гипотеза исследования заключалась в том, уровень высокой агрессивности у подростков, изменится в случае, если сконструировать модель коррекции агрессивного поведения и реализовать программу коррекции агрессивного поведения подростков. В качестве продолжения после реализации коррекции агрессивного поведения у подростков, нами были составлены рекомендации родителям, педагогам и подросткам.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. С. Абрамова. – Изд. 2-е., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2016. – 811 с. – ISBN 978–5–534–04322–8.
2. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 708 с. – ISBN 978–5–534–00595–0.
3. Авдулова Т. П. Агрессивность в подростковом возрасте : практическое пособие / Т. П. Авдулова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 126 с. – ISBN 978–5–534–07820–6.
4. Айсмонтас Б. Б. Общая психология. Тесты : учебное пособие для вузов / Б. Б. Айсмонтас. – Москва : Юрайт, 2022. – 201 с. – ISBN 978–5–534–14987–6.
5. Алмазов Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних : монография / Б. Н. Алмазов. – Москва : Юрайт, 2022. – 180 с. – ISBN 978–5–534–09759–7.
6. Амонашвили Ш. А. Воспитательная деятельность образовательного учреждения : учеб. пособие по спецкурсу / Ш. А. Амонашвили, А. П. Антропова. – Пермь: ПОНИЦАА, 2017. – 176 с. – ISBN 978–5–534–10051–8.
7. Ахметова Г. Ф. Самооценка и уровень притязаний в юношеском возрасте / Г. Ф. Ахметова // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 7 (2). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20172286> (дата обращения: 04.04.2023).
8. Бардышевская М. К. Диагностика психического развития ребенка : практическое пособие / М. К. Бардышевская. – Москва : Юрайт, 2022. – 153 с. – ISBN 978–5–534–10411–0.
9. Беличева С. А. Социально–педагогическая диагностика и сопровождение социализации несовершеннолетних : учебное пособие для

среднего профессионального образования / С. А. Беличева, А. Б. Белинская. – Москва : Юрайт, 2022. – 304 с. – ISBN 978–5–534–10433–2.

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

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

12. Божович Л. И. Психолого–педагогическая концепция формирования социальной безопасности личности будущего педагога : учеб. пособие / Л. И. Божович. – Москва : Эксмо, 2016. – 655 с. – ISBN 978–5–534–14727–8.

13. Болотова А. К. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. – Москва: ИД ГУ ВШЭ, 2020. – 526 с. – ISBN 978–5–9916–7513–0.

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

15. Воронцова М. В. Теория деструктивности : учебник для вузов / М. В. Воронцова, В. Е. Макаров, Т. В. Бюндюгова. – Москва : Юрайт, 2023. – 330 с. – ISBN 978–5–534–13596–1.

16. Гольева Г. Ю. Психодиагностика и консультирование / Г. Ю. Гольева, Е. В. Мельник, В. К. Шаяхметова – Челябинск : Челяб. гос. пед. ун–т, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49620332> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

17. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих педагого–психологов / Г. Ю. Гольева. –

Екатеринбург : Уральский. гос. пед. ун-т, 2010. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19335228> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

18. Гольева Г. Ю. Особенности психолого–педагогической коррекции девиантного поведения у младших подростков с умственной отсталостью / Г. Ю. Голиева, В. И. Долгова, Е. В. Мельник. – Челябинск : Южно–Уральский государственный гуманитарно–педагогический университет, 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41679755> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru

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

20. Горянина В. А. Развитие, воспитание и психологическое сопровождение личности в системе непрерывного образования / В. А. Горянина. – Москва, 2014. – 205 с. – ISBN 978–5–534–10983–2.

21. Давыдов А. В. Психологическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в условиях общеобразовательного учреждения : учебное пособие / А. В. Давыдов. – Москва : Эксмо, 2018. – 65 с. – ISBN 978–5–534–13473–5.

22. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Филипповой. – Москва : Юрайт, 2023. – 432 с. – ISBN 978–5–534–00349–9.

23. Диянова З. В. Общая психология. Личность и мотивация. Практикум : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2–е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 139 с. – ISBN 978–5–534–11876–6.

24. Диянова З. В. Общая психология. Познавательные процессы. Практикум : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2–е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 159 с. – ISBN 978–5–534–

12122–3.

25. Долгова В. И. Исследование динамики самооценивания младших подростков с расстройствами поведения / В. И. Долгова // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – №12. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23588937> (дата обращения: 04.04.2023).

26. Долгова В. И. Регламент аттестационных материалов / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Н. В. Крыжановская. – Челябинск : Челяб. гос. пед. ун–т, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43996183> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

27. Долгова В. И. Формирование позитивной Я концепции старших школьников / В. И. Долгова // Вестник Орловского государственного университета. – Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2018. – № 4 (24). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37021245> (дата обращения: 04.04.2023).

28. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности : монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Перо, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26817827> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

29. Дубровина И. В. Психология / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан. – Санкт–Петербург : Питер, 2018. – 464 с. – ISBN 978–5–534–08178–7.

30. Думчене А. Л. Физическая самооценка подростков / А. Л. Думчене, М. Бабушис // Современная образовательная среда: теория и практика. – 2019. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41519523> (дата обращения: 04.04.2023).

31. Дятлов А. В. Методы математической статистики в социальных науках (описательная статистика) : учебник / А. В. Дятлов, П. Н. Лукичев. – Ростов–на–Дону: Южный федеральный университет, 2020. – 182 с. – ISBN 978–5–534–08226–5.

32. Еромасова А. А. Общая психология. Методы активного обучения : учебное пособие для вузов / А. А. Еромасова. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 182 с. – ISBN 978-5-534-06547-3.
33. Залевский Г. В. Психология личности: фиксированные формы поведения : учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 306 с. – ISBN 978-5-534-10661-9.
34. Замостьянов А. А. Кто заказывает драку. Агрессия и ее неистовые ревнители / А. А. Замостьянов // Народное образование. – 2005 – №9. – С.209-217. – ISBN 978-5-534-05932-8.
35. Иванов А. В. Развитие идей социальной педагогики в условиях информационной культурной парадигмы образования. Социально-педагогическая поддержка ребенка / А. В. Иванов. – Москва : АПКИППРО, 2018. – 63 с. – ISBN 978-5-534-04081-4.
36. Иванов А. В. Социальная педагогика: традиции и инновации / А. В. Иванов. – Москва : АПКИППРО, 2018. – 165 с. – ISBN 978-5-534-12038-7.
37. Исаев Е. И. Педагогическая психология / Е. И. Исаев. – Москва : Юрайт, 2022. – 347 с. – ISBN 978-5-534-11243-6.
38. Исенина Е. И. Гуманизация обучения в школе : учебное пособие для вузов / Е. И. Исенина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 290 с. – ISBN 978-5-534-11788-2.
39. Казакова Е. В. Особенности психологического здоровья детей при наличии факторов риска в раннем развитии / Е. В. Казакова, Л. В. Соколова. // Клиническая и специальная психология. – 2018. – Том 7, № 4 (28). – С. 76-99. – ISBN 978-5-534-05932-8.
40. Киселева А. В. Некоторые диагностики агрессивного поведения / А. В. Киселева // Психологическая диагностика. – 2005 – №1. – С. 86-92. – ISBN 978-5-534-04323-5.
41. Кислов А. В. Задачи для изучающих ТРИЗ : практическое пособие / А. В. Кислов, Е. Л. Пчелкина. – Изд. 2-е, перераб. и доп. –

Москва : КТК «Галактика», 2018. – 140 с. – ISBN 978–5–9916–9311–0.

42. Колесникова Г. И. Специальная психология и педагогика : учебник / Г. И. Колесникова. – Санкт–Петербург : Питер, 2019. – 250 с. – ISBN 978–5–534–06551–0.

43. Колюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / В. Н. Колюцкий. – Москва : Академический проект, 2017. – 615 с. – ISBN 978–5–9916–9979–2.

44. Кон И. С. Возрастная психология: детство, отрочество, юность : Хрестоматия. Учеб. пособие для студ. пед. вузов / И. С. Кон. – Москва : Академия, 2016. – 624 с. – ISBN 978–5–9916–7777–6.

45. Коновалова Н. Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников / Н. Л. Коновалова. – Санкт–Петербург : С.-Петербургский университет, 2020. – 312 с. – ISBN 978–5–534–09723–8.

46. Корнилова Т. В. Подростки групп риска / Т. В. Корнилова, Е. Л. Григоренко, С. Д. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 273 с. – ISBN 978–5–534–07748–3.

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

48. Леонтьев Д. А. Траектории личностного развития: реконструкция взглядов Л. С. Выготского / Д. А. Леонтьев, А. А. Лебедева, В. Ю. Костенко // Вопросы образования. – 2017. – № 2. – С. 98–112. – ISBN 978–5–534–05932–8.

49. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 583 с. – ISBN 978–5–534–06613–5.

50. Малькова В. А. Низкая самооценка: влияние на человека и пути изменения / В. А. Малькова // Старт в науку. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35369666> (дата обращения: 04.04.2023).

51. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков / Ю. Б. Можгинский. – Москва : Юрайт, 2019. – 352 с. – ISBN 978–5–89353–246–3.
52. Молчанов С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. – Москва : Юрайт, 2023. – 352 с. – ISBN 978–5–534–16443–5.
53. Мухина В. С. Возрастная психология : учебное пособие / В. С. Мухина. – Санкт–Петербург : ВЕК 21, 2018. – 456 с. – ISBN 978–5–534–04323–5.
54. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2019. – 462 с. – ISBN 978–5–534–00646–9.
55. Овчарова Р. В. Социально–педагогическая запущенность детей и подростков : учебное пособие для вузов / Р. В. Овчарова. – Москва : Юрайт, 2023. – 394 с. – ISBN 978–5–534–13387–5.
56. Перевозкин С. Б. Методы математической статистики в научно–исследовательской работе психолога : учебное пособие / С. Б. Перевозкин, Ю. М. Перевозкина. – Новосибирск : НИИХ, 2017. – 162 с. – ISBN 978–5–534–11587–1.
57. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: учеб. пособие для вузов / И. П. Подласый. – М.: ВЛАДОС–пресс, 2017. – 365 с. – ISBN 978–5–534–03772–2.
58. Подольский А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 124 с. – ISBN 978–5–534–10922–1.
59. Ритиваара А. Преданный неприятностям. Извлекая уроки из историй учителей о сложных, но полезных отношениях между учителем и учеником / А. Ритиваара, А. Фрелин // Преподавание и педагогическое

образование. – 2017. – № 68. – С. 12-20. – ISBN 978–5–534–05932–8.

60. Серкова А. М. Психолого–педагогическая коррекция самооценки старших подростков / А. М. Серкова // Концепт. – 2018. – №1. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26817827> (дата обращения: 04.04.2023).

61. Симановский А. Э. Педагогическая психология : учебное пособие / А. Э. Симановский. – Москва : Юрайт, 2022. – 203 с. – ISBN 978–5–534–06004–1.

62. Столяренко Л. Д. Основы психологии и педагогики : учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 134 с. – ISBN 978–5–534–09450–3.

63. Фадеева Е. А. Самооценка подростков: некоторые аспекты завышенной и адекватной самооценки / Е. А. Фадеева, С. О. Хрусталёва // Психолого–педагогические аспекты физической культуры и спорта: актуальные вопросы и пути их решения. – 2021. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46266123> (дата обращения: 04.04.2023).

64. Хечошвили Т. Г. Изучение самооценки и уровня притязания подростков / Т. Г. Хечошвили // Психологические и педагогические проблемы в системе непрерывного образования. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35208247> (дата обращения: 04.04.2023).

65. Циркин В. И. Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 577 с. – ISBN 978–5–534–12807–9.

66. Шнейдер Л. Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков : учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 219 с. – ISBN 978–5–534–05932–8.

67. Dolgova V. I. Factors contributing to a stronger experience of environmental stress by high school students / V. I. Dolgova, O. A. Kondratieva, G. Y. Golieva – Chelyabinsk : South Ural State Humanitarian

Pedagogical University, 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35503824> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

68. Golieva G. Y. Adaptation problems in adverse ecological zones / G. Y. Golieva, V. I. Dolgova, E. V. Melnik. – Chelyabinsk : South Ural State Humanitarian Pedagogical University, 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38616679> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

69. Hernandez M. Elementary students' effortful control and academic achievement: The mediating role of teacher–student relationship quality / M. Hernandez. C. Valiente, N. Eisenberg // *Early Childhood Research Quarterly*. – 2017. – No. 40. – P. 98-109.

70. Wang C. The combined effects of teacher–child and peer relationships on children's social–emotional adjustment / C. Wang, M. Hatzigianni, A. Shahaeian // *Journal of School Psychology*. – 2016. – No. 59. – P. 1-11.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Психодиагностический инструментарий исследования агрессивного поведения подростков

1.1 Диагностика форм агрессии (опросник А. Басса – А. Дарки).

Опросник состоит из 75 утверждений. Вам необходимо ответить «Да» или «Нет» на каждый из них.

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить кому-либо вред
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведения друзей, то даю им это почувствовать
8. Если мне случилось обмануть кого-нибудь, я испытываю мучительное угрызение 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 (лучше, чем я) 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 дверьми
19. Я гораздо раздражительнее, чем кажется окружающим
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди несогласны со мной
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает чувство ярости, 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 мои права
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. От злости я иногда бываю мрачен
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на него внимания

37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня 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 ошибки 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 просто своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип «Никогда не доверяй чужакам»
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С десяти лет я никогда не проявляла 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 не легко ладить
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-то полезное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
56. Я могу вспомнить случай, когда 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 со злости
61. Когда я поступаю несправедливо, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я принимаю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64. Я бываю, грубоват по отношению к людям, которое мне не нравится
65. У меня нет врагов, которые хотели бы 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 раздражаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются оскорбить или разозлить меня
71. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь проводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка и интерпретация результатов по опроснику А. Басса-А. Дарки производится при помощи индексов различных шкал (форм) агрессивных и враждебных реакций, суммируя полученные ответы.

Таблица 1 – Оценивание ответов по шкалам

Форма агрессии	1. Физическая агрессия	2. Косвенная агрессия	3. Раздражение	4. Негативизм	5. Обида	6. Подозрительность	7. Вербальная агрессия	8. Чувство вины
Номера вопросов Ответ «Да»	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	2, 18, 34, 42, 56, 63	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72.	4, 12, 20, 23, 36.	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.
Номера вопросов Ответ «Нет»	9, 17, 41	10, 26, 49	11, 35, 69.	—	44	65, 70.	39, 66, 74, 75.	—

1.2 «Агрессивное поведение» (Е,П, Ильин, П,Л, Ковалев;)

Методика «Личностная агрессивность и конфликтность»

Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик.

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса (приводится ниже) в соответствующем квадратике поставьте знак "+" ("да"), при несогласии — знак ("нет").

Текст опросника

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение о том, что нападение — лучшая защита — правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.

19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то "корчит" из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма: "Зуб за зуб, хвост за хвост" справедлив.
23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение: "Ум — хорошо, а два — лучше" — справедливо.
32. Утверждение: "Не обманешь — не проживешь" тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.
41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им "рта не даю открыть".
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю "золотую середину".
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.

57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной — моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс — значит показать свою слабость.
78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Таблица 1.2 – Бланк ответов по методике «Личностная агрессивность и конфликтность»

№ п/п	Да	нет	№ п/п	Да	нет	№ п/п	Да	нет	№ п/п	Да	нет
1			>1				И		51		
2			12				12		52		
3			13				13		53		
4			>4				14		54		
5			>5				15		55		
6			16				16		56		
7			17				17		57		

Продолжение таблицы 1.2

8			18				18		58		
9			19				19		59		
10			30				50		70		
11			31				51		71		
12			32				52		72		
13			33				53		73		
14			<i>и</i>				54		74		
15			35				55		75		
16			36				56		76		
17			37				57		77		
18			38				58		78		
19			39				59		79		
20			<i>Ю</i>				50		<i>Ю</i>		

Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: «вспыльчивость», «наступательность», «обидчивость», «неуступчивость», «компромиссность», «мстительность», «нетерпимость к мнению других», «подозрительность». За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Ключ к расшифровке ответов

Ответы "да" по позициям 1, 9, 17, 65 и ответы "нет" по позициям 25, 33, 41, 49, 57, 73 свидетельствуют о склонности субъекта к вспыльчивости.

Ответы "да" по позициям 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 и ответы "нет" по позициям 26, 34 свидетельствуют о склонности к наступательности, напористости.

Ответы "да" по позициям 3, 11, 19, 27, 35, 59 и ответы "нет" по позициям 43, 51, 67, 75 свидетельствуют о склонности к обидчивости.

Ответы "да" по позициям 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 и ответы "нет" по позициям 44, 52, 68 свидетельствуют о склонности к неуступчивости.

Ответы "да" по позициям 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 и ответы "нет" по позициям 61, 69, 77 свидетельствуют о склонности к бескомпромиссности.

Ответы "да" по позициям 6, 22, 38, 62, 70 и ответы "нет" по позициям 14, 30, 46, 54, 78 свидетельствуют о склонности к мстительности.

Ответы "да" по позициям 7, 23, 39, 55, 63 и ответы "нет" по позициям 15, 31, 47, 71, 79 свидетельствуют о склонности к нетерпимости к мнению других.

Ответы "да" по позициям 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 и ответы "нет" по позициям 16, 40, 80 свидетельствуют о склонности к подозрительности.

Сумма баллов по шкалам "наступательность (напористость)", "неуступчивость" дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта.

Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других», «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта.

Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности.

1.3. Диагностика агрессивности в отношениях (А. Ассингера).

Методика А. Ассингера ("опросник Ассингера [Асингера]") 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.

Тестовое задание

Таблица 1.3 – Бланк вопросов диагностика агрессивности в отношениях (А. Ассингера).

	<p>Я склонен искать пути к примирению после очередного служебного конфликта.</p> <p>1) Иногда 2) Никогда 3) Всегда</p>
	<p>В критической ситуации я...</p> <p>1) Сохраняю полное спокойствие 2) Внутренне закипаю 3) Теряю самообладание</p>
	<p>Коллеги меня считают...</p> <p>1) Дружелюбным 2) Спокойным и независтливым 3) Самоуверенным и завистливым</p>
	<p>Если мне предложат ответственную должность...</p> <p>1) Соглашусь без колебаний 2) Приму ее с некоторыми опасениями 3) Откажусь ради собственного спокойствия</p>
	<p>Если кто-то из коллег возьмет без разрешения с моего стола бумагу...</p> <p>1) Заставлю вернуть 2) Спрошу, не нужно ли ему еще что-нибудь 3) Выдам ему «по первое число»</p>
	<p>Если муж (жена) вернется с работы позже обычного, то я скажу:</p> <p>1) «Я уже начал(а) волноваться» 2) «Где ты торчишь допоздна?» 3) «Что это тебя так задержало?»</p>

Продолжение таблицы 1.3

	<p>Если я буду вести машину, а какая-то другая машина меня обгонит...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Постараюсь ее обогнать 2) Помчусь с такой скоростью, чтобы больше никто меня не обогнал 3) Мне это будет все равно
	<p>Свои взгляды на жизнь я считаю...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Легкомысленными 2) Сбалансированными 3) Крайне жесткими
	<p>Если мне что-то не удастся, тогда я...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Становлюсь впредь осторожнее 2) Смиряюсь 3) Пытаюсь свалить вину на другого
0	<p>Когда я читаю статьи про распущенность среди молодежи, то у меня возникает такая мысль:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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?»
1	<p>Если место, которое я хотел занять, достанется другому, я подумаю:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) «Может быть, мне это удастся в другой раз» 2) «Видно, его физиономия шефу приятнее» 3) «И зачем я только на это нервы тратил?»
2	<p>Когда я смотрю страшный фильм, то...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Скучаю 2) Получаю искреннее удовольствие 3) Боюсь
3	<p>Если из-за дорожной пробки я опоздаю на важное совещание, то...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Попытаюсь вызвать снисходительность партнеров 2) Буду нервничать во время заседания 3) Огорчусь
4	<p>К своим спортивным занятиям я отношусь так:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Мне нравится чувствовать себя молодым 2) Очень сержусь, если не везет 3) Обязательно стараюсь выиграть, победить
5	<p>Если меня плохо обслужили в магазине, то я...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Отправлюсь с жалобой к директору магазина 2) Буду терпеть, избегая скандала 3) Сделаю замечание
6	<p>Если моего ребенка обижают в школе, то я...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Поговорю с учителем 2) Устрою скандал 3) Посоветую ребенку дать сдачи

Продолжение таблицы 1.3

7	<p>Я – человек...</p> <p>1) Самоуверенный 2) Обычный, простой 3) Пробивной</p>
8	<p>Если мой подчиненный случайно ударит меня дверью, я скажу:</p> <p>1) «А повнимательней Вы быть не можете?!» 2) «Ничего, пустяки» 3) «Это моя вина»</p>
9	<p>Когда я вижу подростков–хулиганов, то мне думается, что...</p> <p>1) Полиция должна вести более активные действия для противодействия хулиганам 2) Виноваты во всем родители, потому что мало били подростков ремнем 3) Подростков плохо воспитывают в школе</p>
0	<p>Если бы мне предстояло заново родиться, но уже животным, я бы выбрал:</p> <p>1) Тигра или леопарда 2) Медведя 3) Домашнюю кошку</p>

Ключ к тесту для диагностики агрессивности личности Ассингера

Описание

Опросник А. Ассингера 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.

Ключ к тесту

Для обработки результатов тестирования воспользуйтесь ключом, представленным ниже.

Шкала «Уход от тестирования»

По каждому вопросу: если нет ответа, то +1.

Шкала «Агрессивность»

- 1) Если 2, то +2. Если 1, то +1.
- 2) Если 3, то +2. Если 2, то +1.
- 3) Если 3, то +2. Если 2, то +1.
- 4) Если 1, то +2. Если 2, то +1.
- 5) Если 3, то +2. Если 1, то +1.
- 6) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 7) Если 1, то +2. Если 2, то +1.
- 8) Если 3, то +2. Если 1, то +1.
- 9) Если 3, то +2. Если 2, то +1.
- 10) Если 3, то +2. Если 1, то +1.
- 11) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 12) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 13) Если 2, то +2. Если 1, то +1.
- 14) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 15) Если 1, то +2. Если 3, то +2.

- 16) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 17) Если 3, то +2. Если 1, то +1.
- 18) Если 1, то +2. Если 2, то +1.
- 19) Если 2, то +2. Если 1, то +1.
- 20) Если 1, то +2. Если 2, то +1.

Интерпретация результата

Уход от тестирования:

0–4 балла – результат достоверен;

5–20 баллов – выявлен уход от тестирования; результат недостоверен.

Агрессивность:

0–9 баллов. Личность чрезмерно миролюбивая, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что человек как травинка гнется под любым ветерком. И все же больше решительности не помешает.

10–31 балл. Умеренно агрессивная личность, но вполне успешно идет по жизни, поскольку в ней достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

32–40 баллов. Излишне агрессивная личность, притом нередко бывает неуравновешенной и жестокой по отношению к другим. Человек надеется добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому его не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности он старается их за это наказать.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования агрессивного поведения подростков

Таблица 2.1 – Сводная таблица по результатам исследования по опроснику А. Басса – А. Дарки

ФИО	Индекс агрессивности	Уровень	Индекс враждебности	Уровень
Ученик1	20	Норма	8	Норма
Ученик2	24	Выше нормы	11	Выше нормы
Ученик3	20	Норма	7	Норма
Ученик4	23	Выше нормы	13	Выше нормы
Ученик5	17	Норма	8	Норма
Ученик6	26	Выше нормы	9	Норма
Ученик7	18	Норма	9	Норма
Ученик8	25	Выше нормы	14	Выше нормы
Ученик9	26	Выше нормы	12	Выше нормы
Ученик10	19	Норма	10	Норма
Ученик11	20	Норма	5	Норма
Ученик12	24	Выше нормы	15	Выше нормы
Ученик13	21	Норма	16	Выше нормы
Ученик14	22	Норма	13	Выше нормы
Ученик15	10	Ниже нормы	6	Норма
Ученик16	8	Ниже нормы	4	Норма
Ученик17	27	Выше нормы	16	Выше нормы
Ученик18	6	Ниже нормы	3	Ниже нормы
Ученик19	26	Выше нормы	16	Выше нормы
Ученик20	24	Выше нормы	12	Выше нормы

Итого:

Индекс агрессивности:

Уровень выше нормы – 9 – 45%

Уровень нормы с 8 – 40%

Уровень ниже нормы – 3 – 15%

Индекс враждебности:

Уровень выше нормы – 10 – 50%

Уровень нормы – 9 – 45%

Уровень ниже нормы–1–5%

Таблица 2.2 – Результаты диагностики уровня агрессивного поведения по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева

№	1	2	3	4	5	6
1	7	6	8	5	26	средний
2	7	8	9	8	32	высокий
3	8	6	8	9	31	высокий
4	6	7	9	8	30	высокий
5	10	8	10	7	35	высокий
6	6	6	8	7	7	низкий
7	6	8	8	9	31	высокий
8	7	7	7	5	26	средний
9	8	8	8	7	31	высокий
10	6	9	7	5	27	средний
11	8	10	9	9	36	высокий
12	8	7	10	6	7	низкий
13	5	6	6	7	24	средний
14	6	5	10	10	31	высокий
15	2	2	6	2	12	средний
16	2	1	3	3	9	низкий
17	5	7	7	2	7	низкий
18	4	4	4	2	14	низкий
19	1	2	3	3	9	низкий
20	7	8	9	9	33	высокий

Примечание: 1 – прямая вербальная агрессия; 2 – косвенная вербальная агрессия; 3 – косвенная физическая агрессия; 4 – прямая физическая агрессия; 5 – суммарный балл агрессивного поведения; 6 – уровень агрессивного поведения

Итого:

Высокий уровень – 9 – 45%

Средний уровень – 5 – 25%

Низкий уровень – 6 – 30%

Таблица 2.3 – Результаты диагностики агрессивности в отношениях (А. Ассингера);

п/п	Суммарные баллы	Уровень
	45	Высокий
	30	Низкий
	48	Высокий
	42	Высокий
	48	Высокий
	32	Низкий
	41	Высокий
	33	Низкий
	44	Высокий
0	32	Низкий
1	45	Высокий
2	39	Норма
3	41	Норма
4	45	Высокий
5	44	Норма
6	42	Норма
7	47	Высокий
	31	Низкий
9	42	Норма
0	27	Низкий

Итого

Высокий уровень – 9 – 45%

Средний уровень – 6 – 30%

Низкий уровень – 5 – 25%

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования

Подробное описание каждого занятия:

Ход каждого занятия строится следующим образом:

1. Вступительная речь педагога–психолога.
2. Знакомство с целью занятия, освещение правил поведения в группе.
3. Выполнение упражнений.
4. Рефлексия, завершающая речь педагога–психолога.

Подробное содержание первого занятия коррекционной программы представлено ниже, остальное содержание занятий описано в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Занятие №1, тема «Это я».

Цель занятия: создание доверительной атмосферы; настрой на плодотворную работу; обсуждение выбранных тем для программы, а также их значимости для участников, выявление ожиданий участников от предстоящей работы.

Инструментарий: значимая вещь у каждого участника, коробка, ручка, часы, цветные карточки различных животных, карточки с изображением трудностей.

Содержание занятия:

Упражнение: 1 «Познакомимся и скатаем снежный ком».

Цель данного упражнения: преодоление психологического барьера в общении с педагогом–психологом, знакомство с ним. Ведущий заранее просит каждого участника (через классного руководителя) принести с собой небольшую и важную для участника вещь: украшение, игрушка, вещь и т.д.

Педагог–психолог говорит вступительное слово, объясняя правила знакомства, кладет свою символизирующую вещь в специально–созданную для этого упражнения, коробку, рассказывая о себе, поясняя свой выбор. Участники, по часовой стрелке, представляются, передавая друг другу эту коробку, помещая в коробку свою вещь, и по аналогии ведущего, рассказывают и ней, и о себе. В конце данного упражнения ведущий завершает «Снежный ком», называя имена каждого участника и его знаменательную вещь. Это упражнение направлено на знакомство с участниками, создание доверительных отношений, выражение эмоций, на развитие способности делиться чем–то ценным.

Упражнение: 2 «Имена прилагательные».

Цель данного упражнения: сплотить участников, создать благоприятный климат в группе. В качестве вспомогательного материала педагог–психолог использует «часы», с изображенной на них стрелкой. Ведущий начинает крутить стрелку часов, которая случайным образом выберет одного из участников. Именно этому человеку ведущий должен присвоить 2 прилагательных, одно из которых описывает внешность, другое черту характера. И по аналогии участники продолжают данную игру. Это упражнение очень эффективно для сплочения коллектива, развития мышления, создание благоприятного климата. Использование «Часов» добавляют игривости, интригу и шутовскую обстановку, расслабляя участников.

Упражнение: 3 «Качества».

Цель этого упражнения – формирование теплого и положительного эмоционального климата в группе, выявление групповых предпочтений, а также, наблюдение за взаимоотношениями между подростками.

В данном упражнении педагог–психолог использует раздаточный материал:

цветные карточки различных животных. Перед тем, как объяснить правила, ведущий просит разделить на пары. Пока участники заняты делением на маленькие подгруппы, педагог раскладывает карточки иллюстрацией вниз. Далее, ведущий объясняет правила данного упражнения. Участники, по одному, выбирают карточки с изображением животных, и работая в парах, присваивают своему партнеру качество, которое имеет это животное, ассоциирующиеся с партнером. На это участникам отводится минуты 2. Затем, по одному, они выходят в центр класса, демонстрируя карточку, называя имя участника и качество. Например: (показывая карточку с изображением кошки) Лариса ассоциируется у меня с кошкой, потому что она такая же ласковая и всегда утешит в трудную минуту своим вниманием. По аналогии участники выполняют те же действия. Выбор пары участниками, в данном упражнении, помогает увидеть дружественные отношения и связи между подростками. Использование иллюстраций повышают интерес к упражнению. Также, развивается воображение и мышление.

Упражнение: 4 «Позитивное представление».

Цель данного упражнения – дать возможность учащимся поверить в себя, поддержать своих товарищей и себя.

Суть данного упражнения создание совместной истории. В начале упражнения ведущий раздает карточки (через одного), на которых изображены различные трудности: падение в лужу, падение в грязь, гематома на руке и т.д. Участники сидят в кругу. Ведущий объясняет правила, выдумывает главного героя для совместной истории. Глядя на карточки, по часовой стрелке, участники придумывают небольшое предисловие: как оказались в этой трудной ситуации. Следующий человек, сидящий рядом, придумывает решение этой проблемы. Далее, снова история с трудной ситуацией, рядом сидящий – решение проблемы. Ведущий замыкает историю, придумывая хорошее завершение этой истории. Это упражнение направлено на развитие воображения, в процессе создания истории, дети друг друга поддерживают и подсказывают, создается приятная атмосфера. Это упражнение является завершающим. Педагог–психолог просит всех занять свои места, проводит шеринг и рефлексию занятия, и произносит завершающую речь.

Занятие №2, тема «Лицом к лицу».

Цель занятия: сформировать рефлексивные умения по осознанию своих эмоций и себя самого в момент агрессивности.

Инструментарий: чистые белые листы, клей, раздаточный материал в виде маленьких карточек с изображением различных природных явлений, камни.

Упражнение: 1 "Прогноз погоды". Цель данного упражнения – научить подростка приемлемым способом сообщить о своем плохом настроении, уважать состояние души окружающих. Педагог–психолог использует небольшие, чистые, белые листы, клей, раздаточный материал в виде маленьких карточек с изображением различных природных явлений: шторм, снег, дождь, закат, рассвет и т.д. Ведущий объясняет правила, просит закрыть глаза, проанализировать свое внутреннее состояние. Участники сидят за партой, выполняя просьбу учителя. Далее, педагог раздает на парту набор маленьких карточек. Каждый из участников, глядя и выбирает те, что символизируют у него данное состояние, приклеивает на свой чистый лист. По завершению данного задания. Учащиеся рассказывают о своем настроении, эмоциях, внутреннем состоянии, демонстрируя свою аппликацию. После этого упражнения, атмосфера в группе будет более гармоничной, участники научатся принимать во внимание не только своё душевное состояние, но и окружающих их людей.

Упражнение: 2 «Камушек в ботинке». Цель данного упражнения – научить участников, благодаря метафоре, сообщать о своих проблемах/ трудностях. Ведущий заранее готовит раздаточный материал в виде камней. Раздает каждому участнику. Говорит небольшое предисловие, например: скорее всего, вам когда–нибудь попался

камушек в ботинке, что вы при этом испытывали? Какое ваше действие было первым? Какие эмоции получили после извлечения камушка? Объясняет правила данного упражнения: каждый из вас, по часовой стрелке, скажет: «У меня камушек в ботинке», как только вспомнит, что сегодня он испытывал что-то неприятное, все сразу поймут, что вам что-то мешает, и мы поговорим об этом. Подумайте, если чувствуете, сообщите нам, например: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Настя наступила мне на ногу сегодня». Если с вами не произошло никаких неприятных ситуаций, то вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке». Данное упражнение учит осознавать, принимать и отпускать неприятные ситуации. Направлено на то, чтобы не копить негатив в себе.

Упражнение: 3 Упражнение– игра «Ливень». Цель данного упражнения – расслабить, снять напряжение, активизировать внимание. Ведущий приглашает всех создать круг, а сам становится в его центр, закрывая глаза, начинает вращаться по кругу, стоя на месте, выполняя определенные движения (потирание ладоней, щелканье пальцами, похлопывание по ногам, топание ногами). Участники повторяют по кругу эти движения. Как только ведущий останавливается, открывает глаза, человек напротив него меняется с ним местами, придумывая следующее движение. Каждый круг – новое движение и новый ведущий. Это упражнение является завершающим. Педагог–психолог просит всех занять свои места, проводит шеринг и рефлекссию занятия, и произносит завершающую речь.

Занятие №3, тема «То, чего вы не знали». Цель занятия: осознать деструктивность способов выражения агрессии. Педагог психолог приветствует участников, настраивает на работу, называет цели данного занятия. Инструментарий: презентация «чувства», фломастеры, ручки, чистые белые листы.

Содержание занятия:

Упражнение: 1«Неудобная ситуация». Цель данного упражнения – находить более конструктивный выход из «неудобной» ситуации. Ведущий предлагает найти выход из какой-то сложной ситуации. Например, представим, что у Вас украли сумку с деньгами, вы находитесь в городе, не имея знакомых. Ваши действия – найти способ связаться с полицией, связаться с родственниками/друзьями, найти способ вернуться домой, решить проблему. Ситуации будут различными. Участники, также, выдумывают их сами, при желании. Затем обсуждаются предложенные решения, выбираются самые захватывающие и интересные.

Упражнение: 2 «всё это мои чувства». Цель данного упражнения – научиться распознавать эмоции. Педагог–психолог готовит для учащихся слайды с написанными названиями чувств, например: недовольство, усталость, злость, стыд, радость, удивление, огорчение, счастье, задор и тд. Затем, участники и ведущий вступают в дискуссию, обсуждая каждое чувство, отображенное на слайде. После беседы, каждый из участников выходит в центр, изображая одно из эмоций, остальные пытаются догадаться.

Упражнение: 3 «Шутливое письмо" + игра «снежный ком». Цель упражнения – поработать с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями, между детьми и родителями. Ведущий объясняет правила: написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Писать письмо необходимо разным почерком, буквы могут иметь разный размер. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять. По завершению упражнения, смять письма и поиграть в "снежки", тем самым выпустив пар, расслабившись и избавившись от агрессии в сторону человека, о котором писали в письме. Это упражнение является завершающим. Педагог–психолог просит всех занять свои места, проводит шеринг и рефлекссию занятия, и произносит завершающую речь.

Занятие №4, тема «Откровениям быть!». Цель занятия: помочь подросткам

осознать свои положительные качества. Педагог психолог приветствует участников, настраивает на работу, называет цели данного занятия. Инструментарий: презентация с различными изображениями животных, людей, предметов; 2 набора карточек: «Тик», «Так», содержащие утверждения с негативными и с положительными мыслями.

Содержание занятия:

Упражнение: 1 «Впечатление». Цель упражнения – создать позитивную эмоциональную атмосферу. Педагог–психолог использует заранее подготовленную презентацию с различными изображениями животных, людей, предметов. Задача участников – очень быстро выразить свое первое впечатление к полученной картинке. Данное упражнение направлено на развитие мышления, быстроту реакций, а также, служит отличным способом наладить атмосферу в классе.

Упражнение: 2 «Тик–Так». Цель упражнения – развить умение реагировать на отрицательную мысль. Педагог заранее готовит 2 набора карточек, первый под названием «Тик», второй набор – «Так». Карточки содержат в себе утверждения с негативными и с положительными мыслями. Задача участников их правильно сопоставить. Например, попалась карточка «Я снова не смогу доделать дело до конца, стоит ли мне браться за новое?», для такой негативной карточки целесообразно, подобрать следующую положительную мысль «надо пробовать, ведь только методом проб и ошибок я смогу добиться чего–то большего». Участники работают все вместе, обсуждая, дискутируя. Ведущий наблюдает за коллективом. По готовности, педагог обсуждает выполненную работу, называя полученные «Тик–таки».

Упражнение: 3 «признание в любви». Цель упражнения – развитие навыка позитивного мышления, формирование эмоционального отношения к собственной жизни. Ведущий объясняет правила: «Ваша задача произвольно передвигаться по классу, по моему хлопку в ладоши, вы должны остановиться, и найти себе пару, взяв близстоящего члена группы. Затем, Вы становитесь я друг к другу лицом и беретесь за руки. Вам дается 2 минуты, сохраняя зрительный контакт, провести диалог, в котором один из вас задает вопрос – «За что ты любишь свою жизнь?», а второй отвечает, начиная с фразы «Я люблю свою жизнь за то, что... По моему сигналу, вы меняетесь ролями, и затем, игра продолжается». Темп игры – максимально быстрый. В завершении данного упражнения, ведущий проводит групповое обсуждение. Это упражнение является завершающим. Педагог–психолог просит всех занять свои места, проводит шеринг и рефлексия занятия, и произносит завершающую речь.

Занятие №5, тема «Все наши проблемы – в голове». Цель занятия: изучить мотивы своего агрессивного поведения и других людей. Педагог психолог приветствует участников, настраивает на работу, называет цели данного занятия. Инструментарий: мяч.

Содержание занятия:

Упражнение–игра: 1 «Два лагеря». Цель игры – избавиться от страха выражения своего мнения. Ведущий задает вопрос участникам: «Вы считаете себя конфликтным человеком? Почему?» Затем педагог–психолог делит подростков на 2 лагеря: первый – подняли руку те, кто считает себя конфликтным, второй лагерь – те, кто к таковым себя не относит. Каждый придумывает название своей группе. Каждой команде дается по 10 минут на обсуждение вопросов по теме конфликтов, вопросы могут быть следующими: «какие плюсы и минусы есть у конфликтующего человека, какие плюсы и минусы есть у толерантного человека, примеры конфликтных ситуаций, что такое конфликт, какие качества хотели бы позаимствовать у толерантных/конфликтующих людей». По истечению времени, педагог–психолог проводит дебаты.

Упражнение: 2 «Монолог». Цель упражнения – развитие умения принимать себя, найти свои слабые стороны, развитие способности раскрыться перед классом. Упражнение проводится в кругу. Ведущий рассказывает и правилах. Суть упражнения: используя мяч, бросая друг другу участники рассказывают о себе, начиная свой

монолог со слов: «Никто не знает, что я...». Например: никто не знает, что я обычно веду себя в конфликте очень сдержанно, хотя мне это очень тяжело дается и т.д. Это упражнение является завершающим. Педагог–психолог просит всех занять свои места, проводит шеринг и рефлексию занятия, и произносит завершающую речь.

Занятие №6, тема «Уверенность». Цель занятия – обучить методам саморегуляции. Педагог психолог приветствует участников, настраивает на работу, называет цели данного занятия. Инструментарий: презентация «разные жизненные ситуации». Инструментарий: ручки, чистые листы бумаги.

Содержание занятия:

Упражнение: 1 «Разные ответы». Цель упражнения – помочь участникам отличить уверенный ответ от неуверенного и агрессивного ответа. Перед тем, как приступить к выполнению упражнения, ведущий обсуждает с учениками чем отличаются уверенные ответы от агрессивных. Педагог–психолог приводит примеры, если подростки сталкиваются с трудностями. На слайде отображены разные ситуации, например, «мама не разрешает гулять до позднего вечера». Далее происходит выбор добровольцев и разыгрывается сценка. После показа подростки обсуждают какие ответы получились у участников. Обращается внимание не только на вербальное выражение эмоций, но и на невербальное.

Упражнение 2: «Любовь и злость». Цель упражнения – осознать, что по отношению к одному человеку можно испытывать абсолютно разные чувства, научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а также, сохранять баланс ощущая любовь и злость, сохранив при этом, глубокий контакт с человеком. Ведущий просит сесть участников в круг, и закрыть глаза, и произносит: «Вообразите, что сейчас вы разговариваете с кемнибудь, на кого вы рассердились. Расскажите причину вашей злости. Возможно, этот человек не сдержал свое обещание, не оправдал ваших ожиданий? Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог вас услышать. Произнеси достаточно четко и точно, на что именно вы рассердились. Например, сестре: «Катя, меня выводит из себя, то, что ты разбрасываешь свои вещи». Это должно продолжаться 1–2 минуты. А теперь необходимо сказать человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится. Сказать об этом нужно тоже как можно конкретнее. Например: «Катя, мне очень нравится, как ты рисуешь, твои подарки, выполненные своими руками, всегда очень радуют и удивляют меня!». На это тоже отводится 1–2 минуты». Ведущий предлагает подумать об одноклассниках, кто больше злит? Необходимо проделать все по аналогии: четкую формулировку раздражения и четкая формулировка того, что очень нравится в этом человеке.

Ведущий просит открыть глаза и осмотреть вокруг, и обсудить пережитые эмоции в воображении участников. Важно подметить, что недопустима грубая лексика, принимается только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например:

«Я обижаюсь, когда ты ___». Это упражнение является завершающим. Педагог–психолог просит всех занять свои места, проводит шеринг и рефлексию занятия, и произносит завершающую речь.

Занятие №7, тема «Познай себя». Цель занятия – найти альтернативные способы удовлетворения собственных потребностей подростков и взаимодействие окружающих. Педагог психолог приветствует участников, настраивает на работу, называет цели данного занятия.

Инструментарий: ручки, чистые листы бумаги.

Содержание занятия:

Упражнение: 1 «Будущее». Цель упражнения – построить будущее через планирование и фантазирование, интеграции его с настоящим. В данном упражнении ведущий предлагает подумать о жизненных целях, которые являются самыми важными на сегодня, о том, каких вершин участники хотят достичь, кем видят себя в будущем.

Ведущий засекает 15 мин для того, чтобы написать на отдельном листе, цели, которые будут достигнуты в процессе всей жизни. По истечению 15 минут, ведущий раздает новые листочки, и просит написать свои цели на ближайшие три года, и дается на это задание – 15 минут. Затем участникам необходимо выбрать 3 цели самые важные для них, и записать их на отдельном листе. Далее, необходимо выбрать партнера, с которым хочется обсудить свои цели. Важно сконцентрироваться на выбранных главных целях, выясняя к каким областям жизни они относятся: любовь, дружба, здоровье, образование и тд. И на это ведущий отводит 10 минут. Также, важно определить связаны ли долгосрочные и три временных цели. Завершающим заданием является найти такую временную цель, достижение которой представляется наиболее трудным образом, и поразмышлять, что можно сделать для ее достижения.

На это отводится 20 минут.

Далее, все участники возвращаются в круг, для совместного обсуждения. Происходит подведение итогов.

Упражнение: 2 «Король и королева». Цель упражнения – обнаружение «защит» личности. Ведущий предлагает игровые ситуации, исходя из них, каждый из участников, должен пережить некоторые унижения, например, поклониться королю, что-нибудь подать, поцеловать руку, и каждый из участников должен будет «уклониться» от этой травмирующей ситуации. В данном упражнении, педагог–психолог оценивает, кто и как «защищался» от этой ситуации подчинения. Это упражнение является завершающим. Педагог–психолог просит всех занять свои места, проводит шеринг и рефлексия занятия, и произносит завершающую речь.

Занятие №8, тема «Время для игр». Цель занятия – найти альтернативные способы удовлетворения собственных потребностей подростков и взаимодействие окружающих. Педагог психолог приветствует участников, настраивает на работу, называет цели данного занятия. Инструментарий: конструктор, пустые спичечные коробки, игра «Дженга» в нескольких экземпляров.

Содержание занятия:

Упражнение: 1 «Если бы...я бы...». Цель занятия – развитие навык по поиску решения проблем, развитие мышления и воображения. Участники усаживаются в круг. Ведущий ставит условие, связанное с отрицательными качествами: «если бы я был злым/агрессивным/нервным/вспыльчивым, а следующий, рядом сидящий, завершает предложение, предлагая решение данной проблемы: «я бы смотрел больше добрых фильмов/я бы изучал тему агрессии более подробно/я бы записался на курс к психологу/я бы начал заниматься медитацией». Затем, по аналогии, тоже самое проделывают остальные участники. Отличное упражнение, чтоб увидеть, как каждый из участников видит решения проблемы.

Упражнение: 2 «Дом». Цель упражнения – взаимодействие участников, сплочение коллектива, создание рабочей атмосферы. Заранее ведущий подготавливает раздаточный материал: конструктор, пустые спичечные коробки, игра «Дженга», в нескольких экземпляров. Затем участникам предлагается сделать какую-нибудь постройку. В процессе создания, подростки делятся на группы, строят вместе 2–3 домика. Домики необходимы для следующего упражнения.

Упражнение: 3 «Кто-кто здесь живет». Цель упражнения – развить умение выражать свое мнение, делать комплименты, разделяться на группы, находить конструктивный выход из конфликтной ситуации. Психолог просит похвалить и положительно оценить их дом, предваряя высказывание фразой: «Какой хороший и красивый дом Вы построили!» После того как похвалы прозвучали, он задает участникам вопрос: «Кто в этом доме будет жить? В каких комнатах? Как будут выглядеть их комнаты? Какими будут их отношения в доме, какие обязанности будет выполнять каждый из них?». Ведущий внимательно выслушивает каждого, фиксируя важную информацию в заметки. Далее психолог предлагает окунуться в жизнь в этих

домиках, и предположить различные бытовые конфликты: кто-то не выполнил домашнюю обязанность, и т.д. Ребята предлагают решения таких конфликтов, дискуссия и выслушивая друг друга. Это упражнение помогает подросткам научиться быть терпимыми по отношению к друг другу, быть более внимательными, уметь уступать, проявлять взаимное уважение, находить компромисс. Это упражнение является завершающим. Педагог–психолог просит всех занять свои места, проводит шеринг и рефлексию занятия, и произносит завершающую речь.

Занятие №9, тема: откровенная дискуссия «Побеседуем?». Цель занятия – обучить навыкам поведения в конфликте, а также, рассказать об агрессивности, агрессии, и ее видах, сплотить коллектив благодаря совместной креативной работе. Инструментарий: ватман, цветные карандаши, цветные фломастеры, клей, цветная бумага.

Содержание занятия:

Упражнение: 1 «Ковер мира». Цель упражнения – побуждение детей к отказу от драк, споров и слез, заменяя их обсуждением проблемы друг с другом. Перед началом упражнения, ведущий совместно с участниками создают ковер, из ватманов, рисунков, подписей, иллюстраций, аппликаций, включая свою фантазию, каждый приносит «свой вклад» в создание ковра, как символа перемирия. Далее, ведущий просит всех сесть в круг, таким образом, чтобы ковер был в центре. Педагог–психолог, ведет небольшую лекцию об агрессии, ее видах, деструктивном поведении, и о социальноприемлемых формах агрессии, и затем, объясняет правила. Случайным образом, ведущий выбирает «методом тыка» по журналу двух человек, которые садятся на ковер. Ведущий предлагает конфликтную ситуацию. Цель участников игры: обнаружить конструктивное и деструктивное поведение, определяя формы агрессии, и предлагая конструктивное решение. По аналогии, участвуют все подростки.

Упражнение: 2 «Неоконченные предложения». Цель упражнения – развитие познавательной деятельности, развитие мышления, развитие умения соотносить состояние и выражение эмоций. Участники садятся в круг. Ведущий объясняет правила, и начинает упражнение со слов: «когда я ем...», рядом сидящий человек заканчивает предложение «– я доволен». Следующий человек продолжает: «когда я плачу ...», завершает сосед по стулу: «– мне грустно» и т.д. Данное упражнение направлено на развитие навыков быстрого реагирования. Это упражнение является завершающим. Педагог–психолог просит всех занять свои места, проводит шеринг и рефлексию занятия, и произносит завершающую речь.

Занятие №10, тема: «Заключительный день занятий». Цель занятия – подведение итогов; обобщение полученного опыта; обмен впечатлениями. Инструментарий: записки с именами участников, завернутые в трубочку; темный мешок, карточки с психологическими понятиями, упражнениями.

Содержание занятия:

Упражнение: 1 «Пожелание». Цель упражнения – сплочение коллектива, совершенствовать навыки выражения положительных эмоций, уважения к окружающим. совершенствовать коммуникативную культуру. Ведущий заранее готовит маленькие записки с именами участников, завернутые в трубочку, укладывая их в темный мешок. Участники становятся по кругу, педагог–психолог рассказывает о правилах. Суть упражнения – вытянуть трубочку из мешка, случайным образом, и пожелать что-то приятное для этого человека, например: «Миша, я желаю тебе меньше акцентировать внимание на своих неудачах, воспринимать ошибки свои как опыт, который поможет тебе стать сильнее» и т.д. Начинает выполнение упражнения ведущий, и далее по цепочке выполняют все учащиеся.

Упражнение: 2 «Что я нового узнал». Цель упражнения – помочь подростку обобщить смысл тренинга, вспомнить основные поднятые вопросы. В качестве подсказки, педагог–психолог раскладывает психологические понятия, названия

упражнений, виды эмоций, конструктивные решения, написанные на небольших листочках, а в каждом названии пропущены буквы. Участники должны выбрать любое, заполнить пропуски и вспомнить день, когда он об этом узнал, рассказать вкратце.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно–экспериментального исследования коррекции агрессивного поведения подростков

Таблица 4.1 – Результаты вторичной диагностики по методике А. Басса – А. Дарки

№ №	Индекс агрессивности до проведения программы	Уровень	Индекс агрессивности после проведения программы	Уровень	Индекс враждебности до проведения программы	Уровень	Индекс враждебности после проведения программы	Уровень
5.	20	Норма	20	Норма	8	Норма	8	Норма
6.	24	Выше нормы	20	Норма	11	Выше нормы	8	Норма
7.	20	Норма	20	Норма	7	Норма	7	Норма
8.	23	Выше нормы	23	Выше нормы	13	Выше нормы	13	Выше нормы
9.	17	Норма	17	Норма	8	Норма	8	Норма
10.	26	Выше нормы	20	Норма	9	Норма	9	Норма
11.	18	Норма	18	Норма	9	Норма	9	Норма
12.	25	Выше нормы	19	Норма	14	Выше нормы	8	Норма
13.	26	Выше нормы	26	Выше нормы	12	Выше нормы	12	Выше нормы
14.	19	Норма	19	Норма	10	Норма	10	Норма
15.	20	Норма	17	Норма	5	Норма	5	Норма
16.	24	Выше нормы	23	Выше нормы	15	Выше нормы	5	Норма
17.	21	Норма	22	Норма	16	Выше нормы	16	Выше нормы
18.	22	Норма	20	Норма	13	Выше нормы	13	Выше нормы
19.	10	Ниже нормы	9	Ниже нормы	6	Норма	6	Норма
20.	8	Ниже нормы	8	Ниже нормы	4	Норма	4	Норма
21.	27	Выше нормы	20	Норма	16	Выше нормы	16	Выше нормы
22.	6	Ниже нормы	6	Ниже нормы	3	Ниже нормы	3	Ниже нормы
23.	26	Выше нормы	24	Выше нормы	16	Выше нормы	6	Норма
24.	24	Выше нормы	23	Выше нормы	12	Выше нормы	12	Выше нормы

Таблица 4.2 – Результаты вторичной диагностики уровня агрессивного поведения по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева

№	1	2	3	4	5	6
1	7	6	8	5	26	средний
2	7	8	9	8	32	высокий
3	6	6	8	7	27	средний
4	6	7	9	8	31	высокий
5	9	8	9	7	33	высокий
6	6	6	8	7	7	низкий
7	6	8	8	7	29	средний
8	7	7	7	5	26	средний
9	8	6	8	5	28	средний
10	6	9	7	5	27	средний
11	8	7	8	8	31	высокий
12	8	7	10	6	7	низкий
13	5	6	6	7	24	средний
14	6	5	8	8	27	средний
15	2	2	6	2	12	средний
16	2	1	3	3	9	низкий
17	5	7	7	2	7	низкий
18	4	4	4	2	14	низкий
19	1	2	3	3	9	низкий
20	7	8	8	7	30	высокий

Таблица 4.3 – Динамика снижения агрессивности у учащихся старших классов после психолого–педагогической коррекции по методике А. Ассингера

№п/п	До проведения программы	Уровень	После проведения программы	Уровень
1	45	Высокий	43	Высокий
2	30	Низкий	30	Низкий
3	48	Высокий	45	Высокий
4	42	Высокий	39	Норма
5	48	Высокий	43	Высокий
6	32	Низкий	31	Низкий
7	41	Высокий	40	Норма
8	33	Низкий	32	Низкий
9	44	Высокий	38	Норма
10	32	Низкий	30	Низкий
11	45	Высокий	46	Высокий
12	39	Норма	37	Норма
13	41	Норма	36	Норма
14	45	Высокий	39	Норма
15	44	Норма	40	Норма
16	42	Норма	43	Норма

Продолжение таблицы 4.3

17	47	Высокий	44	Высокий
18	31	Низкий	19	Низкий
19	42	Норма	37	Норма
20	27	Низкий	30	Низкий

Таблица 4.4 – Расчет T–критерия Вилкоксона по данным методики А. Басса – А. Дарки

№ п\п	До измерения, tдо	После измерения, tпосле	Разность (tдо–tпосле)	Абсолютное значение разности	Ранг
1	24	20	–4	4	6
2	24	23	–1	1	2
3	25	19	–6	6	7.5
4	26	27	+1	1	2
5	27	20	–7	7	9
6	26	24	–2	2	4.5
7	24	23	–1	1	2
8	26	20	–6	6	7.5
9	24	22	–2	2	4.5

$$T_{эмп} = 2,5$$

$$T_{кр} = 3 (p \leq 0.01); T_{кр} = 8 (p \leq 0.05).$$

Таблица 4.5 – Расчет T–критерия Вилкоксона по данным методики «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева

№ п\п	До измерения, tдо	После измерения, tпосле	Разность (tдо–tпосле)	Абсолютное значение разности	Ранг
1	33	32	–1	1	1
2	31	27	–4	4	7,5
3	30	31	+1	1	2
4	35	33	–2	2	3,5
5	31	29	–2	2	3,5
6	31	28	–3	3	5,5
7	36	31	–5	5	9
8	31	27	–4	4	7,5
9	33	30	–3	3	5,5

$$T_{эмп} = 2$$

$$T_{кр} = 3 (p \leq 0.01); T_{кр} = 8 (p \leq 0.05).$$

Таблица 4.6 – Расчет T–критерия Вилкоксона по данным методики А.Ассингера
 $T_{эмп} = 1,5$

№ п\п	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность (t _{до} –t _{после})	Абсолютное значение разности	Ранг
1	45	43	-2	2	3
2	48	45	-3	3	4,5
3	42	39	-3	3	4,5
4	48	43	-5	5	7
5	41	40	-1	1	1,5
6	44	38	-6	6	8,5
7	45	46	+1	1	1,5
8	45	39	-6	6	8,5
9	47	43	-4	4	6

$T_{кр} = 3$ ($p \leq 0.01$); $T_{кр} = 8$ ($p \leq 0.05$).