



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция агрессивности у подростков
13-14 лет**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

65 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«2» 06 2020 г.

зав. кафедрой ТиПП

О. А. Кондратьева О. А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-510/099-5-1

Мохина Ирина Сергеевна

Научный руководитель:

кандидат пед. наук,

доцент кафедры теоретической и

прикладной психологии

Барышникова Елена Викторовна

Челябинск

2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ	
1.1 Понятие «агрессивность» в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Возрастные особенности проявления агрессивности у подростков 13-14 лет.....	12
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.....	18
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	28
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	34
ГЛАВА 3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.....	41
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	50
3.3 Рекомендации педагогам по коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики уровня агрессивности у	

подростков 13-14 лет.....	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования агрессивности у подростков 13-14 лет на констатирующем этапе эксперимента	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования агрессивности у подростков 13-14 лет	123

ВВЕДЕНИЕ

Исследование агрессивности подростков является актуальной проблемой. В настоящее время эта проблема актуальна потому, что сейчас все чаще говорят о насилии и агрессии в школе и на улице. Тысячи людей сталкиваются с агрессивностью детей каждый день, и лишь немногие понимают, что может повлиять на их поведение, что неприемлемо для общества. Взрослым не нравится агрессивное поведение детей. Эти дети раздражают их, и разговор о них, как правило, осуждается: «грубый», «наглый», такие агрессивные ярлыки даются всем без исключения агрессивным детям, не только в образовательном учреждении, но и дома. Агрессия как энергия необходима для нормального развития ребенка, иначе он не сможет ни познать окружающий его мир, ни защитить себя, ни конкурировать с другими. Но необходимо беспокоиться об эмоциональном развитии ребенка, когда нападение становится недостаточно мотивированным или не имеет причин. Чтобы помочь детям с агрессивным поведением справиться с их приступами агрессии, необходимо понять, что это такое, каковы причины и формы его проявления [29, с. 8].

Кризис подросткового возраста проявляется как противоречие на границе между достижениями и зрелостью подростка, с одной стороны, и отсутствием реальных изменений в социальном статусе, материальных возможностях, обязанностях подростков, с другой стороны. Это противоречие является первой и наиболее частой причиной повышенной агрессии в подростковом возрасте [1, с. 13].

Агрессия – это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта ребенка, неумение адекватно реагировать на происходящее вокруг него события [10, с. 117].

Проблемы, связанные с человеческой агрессией, рассматриваются во многих психологических исследованиях. Наличие чрезвычайно высокой

концентрации агрессии в обществе и отсутствие уникального и адекватного научного определения этого сложного явления делают проблему изучения агрессии одной из наиболее актуальных проблем современного мира.

В настоящее время агрессивность изучается в различных сферах, таких как: философия, биология, экология, социология, педагогика, психиатрия, конфликтология и многие другие [38, с. 119].

Р. Бэрн и Д. Ричардсон считают, что агрессия – это любая форма поведения, направленная на оскорбление или нанесение вреда другому живому существу, которое не хочет такого обращения [5, с. 110].

Среди большого количества работ посвященных проблеме агрессии работы С.Н. Ениколопова, Ю.Б. Можгинского, А.А. Реана, С.Л. Соловьевой, Л.М. Семенюка и других.

С учетом сказанного отметим, что исследование психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет является недостаточным в психолого-педагогической литературе. В связи с этим была выбрана тема исследования: Психолого-педагогическая коррекция агрессивности у подростков 13-14 лет.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.

Объект исследования: агрессивность подростков 13-14 лет.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция агрессивности у подростков 13-14 лет.

Гипотеза исследования: мы предположили, что уровень агрессивности у подростков 13-14 лет снизится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, включающую упражнения, направленные на осознание подростками своих поступков и эмоционального состояния.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования и раскрыть понятие «агрессивность».
2. Рассмотреть возрастные особенности проявления агрессивности у подростков 13-14 лет.
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Составить рекомендации педагогам по психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: «Диагностика состояния агрессии» А. Басса-А. Дарки, опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения», «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф.

3. Математико-статистические методы: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МАОУ «СОШ № 13 г. Челябинска». В исследовании участвовал 8Б класс в количестве 24 человека. Возраст испытуемых 13-14 лет, из них 10 мальчиков и 14 девочек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ

1.1 Понятие «агрессивность» в психолого-педагогической литературе

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам установить, что существует множество определений агрессивности, ни одно из которых нельзя считать всеобъемлющим и широко используемым.

Под агрессией понимается сильная активность, готовность к самоопределению. Л. Бендер говорит об агрессивности как склонности приближаться к объекту или отдаляться от него, а Ф. Аллан описывает агрессивность как внутреннюю силу (без объяснения ее происхождения), которая дает человеку возможность противостоять внешним силам. Многие авторы трактуют понятия агрессивности как особой формы поведения, а агрессивность – как психические свойства человека. Агрессия рассматривается как процесс с определенной функцией и организацией; агрессивность считается определенной структурой, которая является компонентом более сложной структуры психических свойств человека [48, с. 12].

Под агрессией понимаются акты враждебности, нападения, разрушения, то есть действия, которые наносят ущерб другому человеку или объекту. Например, Х. Дельгадо утверждает, что агрессивность человека является поведенческой реакцией, характеризующейся проявлением силы в попытке причинить вред человеку или обществу [17, с. 101].

Говоря об определении агрессивности, большое количество исследователей делают это на основе изучения поведенческих реакций. Например, А. Басс рассматривает агрессивность как «реакцию», в процессе

которой противоположный организм получает болевые стимулы, а Уилсон как физической действие или угрозу такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи [48, с. 16].

Агрессивность – свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу [19, с. 191].

Агрессивность – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения [25, с. 316].

Хотя явления детской агрессии не получили широкого распространения, наше общество не может их выдержать. Многоуровневые социально-экономические условия жизни людей, разрушение старого мировоззрения и отсутствие формирования нового, отсутствие адекватных знаний и способности жить в этих условиях приводят к серьезным трудностям и внутренним конфликтам в нашем обществе [65, с. 34].

Особенно сложно для молодого поколения. Неизмеримое количество внутренних и внешних факторов влияет на растущего ребенка. Не все дети могут контролировать свою деятельность. Столкновение ребенка с миром других детей, а также с миром взрослых и различными жизненными явлениями не всегда происходит безболезненно [30, с. 63]. Нередко одновременно разрушаются многие идеи, взгляды, изменения в желаниях и привычках, недоверие к окружающим. Одно чувство заменяется другим, что также может быть патологическим. У ребенка есть внутренние взгляды, враждебные другим. Такой ребенок считает агрессивное поведение приемлемым, в его поведенческом «арсенале» нет другого положительного опыта [18, с. 96].

Наиболее распространенное определение агрессии – поведение, наносящее ущерб. Кроме того, ущерб может быть прямым (нападение) или

косвенным (распространение клеветнических слухов). В качестве синонимов понятия агрессивности используются понятия «деструктивность», «напористость», «нападение», «насилие», «жестокость». Термин «агрессивность» относится к ситуативной или личной склонности к деструктивному поведению. [35, с. 24].

По мнению А. Адлера, агрессивность является неотъемлемой чертой сознания, которое организует его деятельность. Агрессия понимается в более широком контексте напряженности противоречивых принципов: жизнь и смерть, субъект и объект, любовь и война. Агрессивное или, по мнению А. Адлера, «агонизирующее» сознание порождает различные формы агрессивного поведения от открытого до символического, например, хвастовство, которое имеет целью символически реализовать свою силу и превосходство. Кроме того, согласно А. Адлеру, все меры противодействия, т.е. реакция агрессии, являются естественной сознательной и неосознанной реакцией человека на принуждение, обусловленной желанием каждого человека чувствовать себя как сущность, а не как объект [52, с. 278].

Психолог Л.Д. Столяренко трактует этот термин по-своему, агрессивность – это одностороннее отражение реальности, подпитываемое негативными эмоциями, приводящее к искажениям, предрассудкам, неправильному пониманию реальности и ненадлежащему поведению. Зачастую анализ показывает, что нападение преследовало позитивную цель для человека, но выбранное агрессивное поведение является неудачным, приводит к обострению конфликта и усугубляет ситуацию [54, с. 382.].

Другой представитель психоанализа, Э. Фромм, исследовал два совершенно разных типа агрессии. Это оборонительная или «доброкачественная» агрессия, которая служит для выживания человека. Э. Фромм считал, что такая агрессия имеет биологические корни и испаряется, как только исчезает опасность или угроза жизни. Другой тип –

это «злокачественная» агрессия – это деструктивность и жестокость, которые свойственны только людям и определяются различными психологическими и социальными факторами. [70, с. 137].

Основоположником исследования агрессии человека, точнее, теории фрустрации считается Дж. Доллард. Эта теория возникла в противопоставлении от концепций влечения: здесь агрессивное поведение рассматривается как более ситуативный, чем эволюционный процесс. По мнению Дж. Долларда, агрессия – это не двигатель, автоматически возникающий в организме человека, а реакция на разочарование. Попытка преодолеть препятствие для удовлетворения потребностей, достичь удовольствия и эмоционального баланса [58, с. 212].

Существуют неопровержимые доказательства того, что если ребенок ведет себя агрессивно и получает положительное подкрепление, то вероятность его агрессивности в будущем в подобных ситуациях возрастает многократно. Постоянное положительное подкрепление определенных агрессивных действий, в конце концов, сформирует привычку агрессивно реагировать на различные раздражители. Следовательно, наблюдение и усиление агрессивности с течением времени развивает у человека высокую степень агрессивности как черты личности. Такое же наблюдение и усиление неагрессивного поведения развивает низкую степень враждебности [62, с. 109].

Отечественным психологом И.А. Фурмановым агрессия понимается как любая активность и инициативность ребенка, считая ее, «неотъемлемой динамической характеристикой активности и адаптивности». Он, наряду с деструктивной агрессией, признает существование и агрессии конструктивной, социально одобряемой и полагает, что «личность должна неизбежно обладать определенной степенью агрессивности и в «норме» она может оказываться качеством социально приемлемым и даже необходимым» [63, с. 32].

Концепция агрессии неоднозначна и сложна. Но для нее характерны следующие особенности:

- агрессия обязательно означает умышленное причинение вреда жертве;
- агрессия может рассматриваться только как поведение, которое влечет за собой ущерб или вред для живых организмов;
- жертва должна быть мотивирована, чтобы избежать такого обращения [6, с. 211].

По мнению отечественного педагога С.Н. Дубинина, источники агрессии находятся на уровне нейродинамических и психодинамических качеств, темперамента и некоторых типов характера. Это включает в себя эмоциональную чувствительность и раздражительность, уровень тревоги, некоторые эмоции, которые являются частью так называемой сложной враждебности, гнева, отвращения, презрения и эмоций страха. Совокупный эффект этих характеристик определяет готовность человека к агрессивным действиям [14, с. 82].

В психологической литературе выделяют три основные позиции агрессивного поведения: биологическая, социальная, гуманистическая. Эти подходы не противоречат друг другу. Агрессия имеет биологическую основу, но общество также может спровоцировать проявление агрессии. В то же время у человека есть возможность частично контролировать свою агрессию с помощью добровольных действий, а также формирования смолы [22, с. 61].

Психолог Л.Г. Почебут считает, что агрессивное поведение – специфическая форма действий человека, которая характеризуется демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому человеку или к группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб [41, с. 112].

По определению Е.П. Ильина, агрессия – это личностная черта, которая отражает тенденцию агрессивно реагировать, когда возникает

разочаровывающая и конфронтационная ситуация. Агрессивное действие – это проявление агрессии, как ситуативная реакция. Если агрессивные действия повторяются периодически, то в этом случае следует говорить об агрессивном поведении. Агрессия – это поведение человека в конфликтных и разочаровывающих ситуациях [14, с. 102].

Следуя И.А. Фурманову, под агрессией мы будем понимать любую активность и инициативу ребенка, считая его «неотъемлемой динамической характеристикой активности и адаптивности». И.А. Фурманов наряду с деструктивной агрессией признает существование агрессии конструктивным, социально одобренным и считает, что «человек неизбежно должен обладать определенной степенью агрессивности и в «норме» он может оказаться социально приемлемым и даже необходимым».

Таким образом, на основе анализа психолого-педагогической литературы, ученые понимают агрессивность как целенаправленное деструктивное поведение, которое заключается в наличии деструктивных тенденций с целью причинения вреда человеку. Это любая форма поведения, направленная на оскорбление или нанесение вреда другому живому существу, которое не хочет такого обращения.

1.2 Возрастные особенности проявления агрессивности у подростков 13-14 лет

Возраст детей 13-14 лет – это вхождение в подростковую пору. С началом этого периода (у кого-то он начинается раньше, у кого-то позже) начинается стадия полового созревания. Эти физические изменения приносят подростку много неудобств, как внешних (прыщи, неловкое телосложение), так и внутренних [61, с. 25].

Физическое созревание влияет на нервно-психическую активность. Подростки очень эмоциональны, переменчивы, сосредоточены на своем опыте [11, с. 27].

Молодые люди этого возраста имеют внутренний конфликт – две взаимоисключающие потребности – необходимость изоляции, разделения, самоутверждения как личности и необходимость социализации, необходимость быть принятыми, чтобы стать частью группы, отличной от семьи. Чаще это группы сверстников. В то же время подросток не замечает других личностей вокруг себя, не считает необходимым уважать других, но требует самоуважения [20, с. 63].

Родители не должны бояться создания равноправной команды, в которую входит ребенок. Для подростка в это время более важно быть членом этой команды. Если подросток не вступает в группу, у него нет друзей, он чувствует себя одиноким, поэтому может возникнуть депрессия. То же самое происходит, когда происходит отказ в его компании. Такие случаи переживаются очень тяжело, и эти переживания реальны [36, с. 72].

Подростки в возрасте 13-14 лет, как правило, ослабляют взаимодействие с семьей, игнорируют родителей. Подростки всячески показывают окружающим, особенно родителям, что они взрослые. Для доказательства своей взрослости подростки прибегают к курению, употреблению алкоголя, вступлению в половые связи [50, с. 62].

Агрессивные действия у ребенка можно наблюдать в очень молодом возрасте. В первые годы жизни агрессия проявляется почти исключительно в импульсивных приступах настойчивости. Причиной такого поведения является блокирование желаний или намеченной программы действий из-за использования педагогических воздействий [7, с. 18].

В трехлетнем возрасте на первый план выходят конфликты и споры со сверстниками в связи с разделением вещей, в основном игрушками. На том же этапе развития увеличивается число случаев, когда дети применяют физическое насилие, а вспышки гнева становятся более целенаправленными. В будущем ребенок постепенно научится

контролировать свои агрессивные импульсы и выражать их в приемлемых рамках [8, с 101].

Проявления агрессии в этом возрасте зависят главным образом от реакции родителей и отношения к той или иной форме поведения. Если родители не терпят проявления открытой агрессии, могут сформироваться символические формы агрессии, такие как нытье, фырканье, упрямство, непослушание и другие формы сопротивления [13, с. 21].

В этом возрасте ребенок сталкивается с целой системой новых запретов, ограничений и социальных обязательств благодаря своему опыту. Ребенок невольно попадает в конфликт между ненасытным любопытством, спонтанным интересом ко всему новому и родительским «невозможным» и страдает от сильного недостатка способностей удовлетворить свои потребности. Невозможность разрешения этого конфликта приводит к гневу, отчаянию и агрессивным тенденциям [49, с. 25].

В будущем проявления агрессии во многом связаны с процессом выявления сексуальных ролей ребенка. Влияние непосредственного окружения и процессов осознания собственного пола на формирование агрессивного поведения можно очень хорошо проследить, сравнивая поведение мальчиков и девочек [67, с. 42].

Сторонники различных психологических школ объясняют это по-разному. Психоаналитическое направление, основанное на постулате врожденных тенденций к агрессивному поведению и проявлению гнева, доказывает, что у мальчиков эти тенденции проявляются в большей степени, чем у девочек. Как часть поведенческой тенденции, мальчики также более агрессивны, чем девочки, но это объясняется разным социально одобренным поведением для первого и второго [56, с. 66].

С возрастом происходит изменение форм агрессии: частота простой физической атаки уменьшается из-за роста более «социализированных» форм, таких как оскорбление или соперничество. Есть еще одна

примечательная особенность поведения детей: с возрастом детская агрессия становится все более враждебной [53, с. 98].

Впоследствии при переходе от начальной школы к младшему подростковому возрасту возрастает доля поведенческих реакций, таких как физическая, словесная и косвенная агрессия. У мальчиков на всех этапах возраста преобладают физическая агрессия и негативность, а у девочек – негативность и словесная агрессия. Возможно, это связано с тем, что агрессия мальчиков направлена «наружу», а девочек – «внутри» [55, с. 288].

Если в процессе развития ребенок не научится контролировать свои агрессивные импульсы, в будущем он «угрожает» преобладающей ориентацией на сверстников – в подростковом возрасте и склонностью к безрассудному поведению, деструктивными действиями – в молодости [63, с. 45].

Агрессия присуща каждому человеку, потому что это инстинктивная форма поведения, главной целью которой является самооборона и выживание в мире. Но в отличие от животных, с возрастом мы учимся превращать наши природные агрессивные инстинкты в социально приемлемые реакции, т.е. нормальные люди имеют агрессию социализации [21, с. 119].

Агрессивность и склонность человека к агрессивному поведению во многом определяются характеристиками его индивидуального развития. Появление агрессивного поведения включает в себя множество факторов, в том числе возраст, индивидуальные особенности, внешние физические и социальные условия. Однако большинство исследователей считают, что непосредственная социальная среда играет решающую роль в формировании агрессивного поведения личности по этой теме [12, с. 1020].

Характер агрессивного поведения во многом определяется возрастными особенностями человека. Каждая возрастная стадия имеет

специфическую ситуацию развития и предъявляет определенные требования к личности. Адаптация к возрастным требованиям часто сопровождается несколькими проявлениями агрессивного поведения [3, с. 18].

Проблема поведенческих отклонений в подростковом возрасте является одной из центральных психолого-педагогических проблем. За это время происходит не только радикальная перестройка существующих психологических структур, но и возникают новые формации, закладываются основы сознательного поведения и возникает общая ориентация в формировании моральных представлений и социальных установок [66, с. 123].

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов развития человека. Несмотря на относительно небольшую продолжительность (от 14 до 18 лет), эти периоды во многом определяют всю будущую жизнь человека. Именно в подростковом возрасте происходит формирование характера и других основ личности. Эти обстоятельства: переход к независимости, переход от школьного обучения к другим видам социальной активности, а также быстрая гормональная перестройка организма делают подростка особенно уязвимым и подверженным негативным воздействиям окружающей среды [59, с. 263].

Э. Шпрангер разработал культурно-психологическую концепцию подросткового возраста и раскрыл три возможных типа развития личности подростка.

Первый тип развития характеризуется острым, турбулентным и кризисным течением, переживаемым подростком во втором рождении, результатом которого является формирование нового «Я». Развитие ребенка второго типа предполагает основные, медленные и постепенные изменения у подростка, без шока и глубоких изменений его личности. Третий тип развития включает в себя активный и осознанный процесс самообразования, путь самостоятельного преодоления тревоги и

внутренних кризисов, что возможно благодаря самоконтролю и самодисциплине, развитой у подростков.

Основными психологическими новыми образованиями этого возраста Э. Шпрангер считал открытие «Я», появление рефлексии, юношеское осознание своей личности.

Ребенок на этом этапе наиболее чувствителен к восприятию негатива, что побуждает его к агрессивной самообороне или пассивной меланхолии [66, с. 108].

Быстрый рост, созревание организма, стойкие психологические изменения – все это влияет на функциональное состояние подростка. Увеличивается активность, значительно увеличивается энергия. Однако этот период повышенной усталости снижает производительность. Это связано с повышенной утомляемостью при более резком росте, что требует много сил и снижает выносливость [42, с. 341].

В данное время растет число жалоб, ссор между сверстниками, а также между подростками и взрослыми. В семьях ссоры могут происходить более жестокими чем раньше. Подростки в это время часто проявляют обиду, особенно по отношению к взрослым [32, с. 228].

Этот период зависит от отношения семьи к подростку. Родители должны основывать свои отношения из детских, до взаимного уважения и равенства, поскольку в этот период развивается чувство зрелости подростка, которое выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к себе, людям и миру. Определяет направление и содержание его социальной активности, систему новых устремлений и переживаний [69, с. 56]. Чувство зрелости проявляется в желании, чтобы сверстники, и в первую очередь взрослые, относились к нему как к взрослому. В общении, в частности, это проявляется в требовании подростка говорить с ним на равных [44, с. 24].

Правильно, если родители и пожилые члены семьи принимают во внимание взрослые способности подростка, относятся к нему с уважением

и уверенностью, помогают ему преодолевать трудности в учебе и другие виды деятельности, помогают налаживать отношения со сверстниками, поддерживать с ним связь, создавая благоприятные условия для развития личности подростка [40, с. 137].

Таким образом, переход к самостоятельности, смена привычного школьного обучения на другие виды социальной деятельности, а также бурная гормональная перестройка организма – делают подростка особенно уязвимым и податливым к отрицательным влияниям среды.

С учетом сказанного отметим, что возрастными особенностями проявления агрессивности у подростков 13-14 лет является переход от детства к взрослости. Этот период является основным содержанием и специфическим отличием всех аспектов развития – физического, психического, нравственного, социального. Происходит не только физическая перестройка (половое созревание), но и радикальные изменения в существующих психологических структурах, появляются новые формации, закладываются основы сознательного поведения, возникает общая ориентация в формировании моральных понятий и социальных установок.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет

Одно из значений термина «коррекция» в переводе с латинского языка – поправка, частичное исправление или изменение (лат. *correctio*).

Психологическая коррекция – это основная форма психолого-педагогической деятельности, направленная на исправление особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза [45, с. 81].

По мнению Р.С. Немова, психокоррекция система психологических приемов, которые используются для исправления поведения здорового человека [24, с. 55].

А.Б. Петрова психолого-педагогическая коррекция – это деятельность, направленная на исправление (корректировку) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели» [57, с. 52].

По мнению А.А. Осиповой, коррекция – это мероприятия, направленные на исправление недостатков или поведения человека с помощью специальных средств воздействия психологией [34, с. 19].

При осуществлении психологической коррекции необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип единства коррекции и развития. Это означает, что решение о необходимости коррекционной работы принимается только на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития человека.

2. Принцип единства возраста и личности в развитии. Это означает индивидуальный подход к человеку в контексте его возрастного развития.

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Этот принцип, выдвинутый Л.С. Выготским, раскрывает направленность исправительных работ. Работа ориентирована на завтрашнее развитие, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития» для клиента [39, с. 211].

4. Принцип коррекции «снизу-вверх». При реализации этого принципа в качестве основного содержания коррекционной работы рассматриваются упражнения и тренировка уже имеющихся психологических способностей, т.е. подкрепление (положительное или отрицательное) уже имеющихся шаблонов поведения с целью закрепления социально-желательного поведения и торможения социально-нежелательного поведения.

5. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Задачи корректирующей работы могут быть поняты и установлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны непосредственного развития подростка.

6. Принцип добровольной коррекции. Этот принцип определяет выбор средств и методов для достижения цели. Основан на признании того, что именно добровольность самого подростка является движущей силой развития, что предполагает проведение психолого-педагогической коррекционной работы путем организации соответствующих мероприятий подростка в сотрудничестве со взрослыми [46, с. 29].

Организация психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 13-14 лет начинается с построения дерева цели предстоящей деятельности. Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [Цит. по: 9, с. 15].



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 13-14 лет.

1. Изучить теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.

1.1 Рассмотреть понятие агрессивности в психолого-педагогической литературе.

1.2 Определить возрастные особенности проявления агрессивности у подростков 13-14 лет;

1.3 Разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет;

2. Организовать исследование психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.

2.2 Определить и описать этапы, методы и методики исследования.

2.3 Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3 Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.

3.1 Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.

3.2 Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.3 Составить рекомендации педагогам по психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.

На основе дерева целей мы разработали модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 13-14 лет.

Под «моделью» в педагогике и психологии принято понимать систему объектов и знаков, которая воспроизводит некоторые существенные свойства, качества и связи предметов. Моделированием в

психологии называется процесс построения моделей и осуществление различных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы [9, с. 76].

Моделирование – исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [Цит. по: 9, с. 15].

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения. Целенаправленное воздействие формирования психологической готовности состоит из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приемов [Цит. по: 9, с. 20].

Постановка целей коррекционной работы прямо связана с теоретической моделью психического развития и определяется ею.

В отечественной психологии цели коррекционной работы определяются пониманием закономерностей психического развития ребенка как активного деятельностного процесса, реализуемого в сотрудничестве со взрослыми. На этом основании выделяют три основных направления и области постановки коррекционных целей: оптимизация социальной ситуации развития; развитие видов деятельности ребенка; формирование возрастно-психологических новообразований.

В зарубежной психологии причины трудностей в развитии ребенка рассматриваются как нарушение внутренних структур личности или в несовершенной или искаженной среде, или они объединяют эти взгляды. Следовательно, цели воздействия понимаются как восстановление целостности личности и баланса психодинамических сил или как

модификация поведения ребенка, обогащение и изменение среды и обучение его новым формам поведения [28, с. 54].

Моделирование в психологии – построение моделей протекания неких психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [8, с. 213].

Выполняется путем предоставления испытуемому различных средств, которые могут включаться в структуру деятельности. Авторы подчеркивают, что к моделям предъявляются требования:

– оптимальность – в модели можно представить лишь те свойства и отношения, функциональное значение которых определяет ход деятельности; в этом смысле модель должна несколько упрощать действительность;

– наглядность – модель должна интерпретироваться быстро, без значительных интеллектуальных усилий; учет культурных стереотипов привычного направления хода деятельности, направления от начала до конца, и системность информации [16, с. 206].

Целенаправленное воздействие психокоррекции осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приемов.

Психокоррекционный комплекс включает в себя следующие основные блоки:

1. Теоретический.
2. Диагностический.
3. Коррекционный.
4. Аналитический
5. Результативный [37, с. 132].

На основании вышеперечисленного составим нашу теоретическую модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 13-14 лет. Модель представлена на рисунке 2.

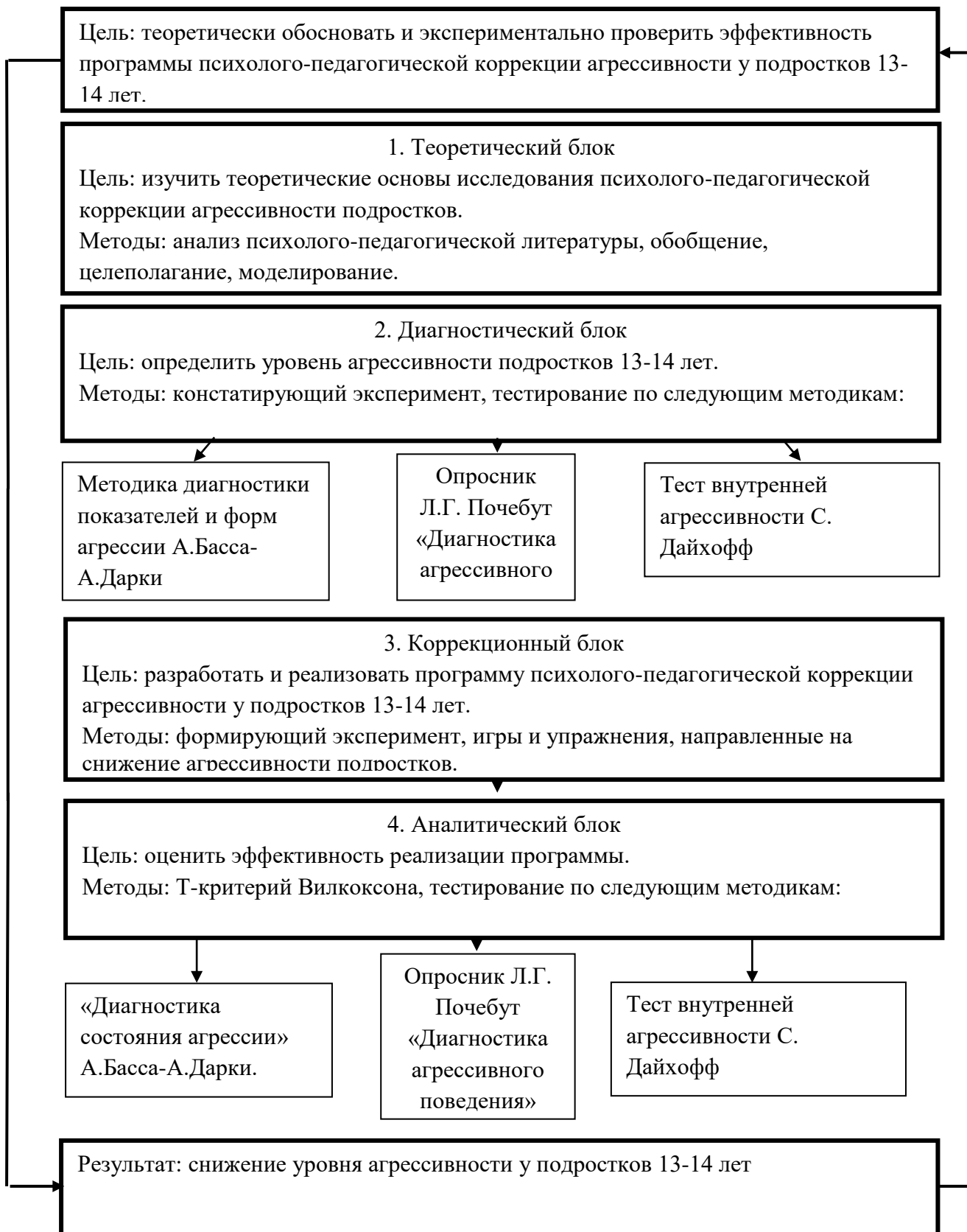


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет

Модель актуальна, поскольку позволяет на основе одной проблемы работать в нескольких направлениях. Наша модель охватывает все формы работы педагога-психолога для получения полной картины по вышеназванной проблеме как до проведения психолого-педагогической коррекции, так и после.

Для того чтобы реализовать цель, поставленную нами по снижению уровня агрессивности у подростков необходимо реализовать модель, включающую несколько блоков.

Теоретический блок предполагает изучить понятие «агрессивность» в теоретических исследованиях, изучить возрастные особенности агрессивности у подростков 13-14 лет, разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков.

Диагностический блок направлен на выявление уровня агрессивности у подростков 13-14 лет.

Для этого мы используем валидные, наиболее часто используемые методики в области исследования агрессии:

- 1) «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки предназначена для диагностики агрессивных и враждебных реакций;
- 2) опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения» выявляет обычный стиль поведения испытуемых в стрессовых и конфликтных ситуациях;
- 3) «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф позволяет выявить скрытую агрессию у детей подросткового возраста.

Коррекционный блок направлен на разработку и реализацию программы по психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.

Аналитический блок предназначен для оценки эффективности проведенной коррекционной работы. Для этого мы проводим повторную диагностику по ранее использованным методикам, а также применяем математическую обработку данных для подтверждения наших результатов.

Результативный блок предполагает оценку эффективности проведенной программы психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет, проведение анализа результатов диагностики и разработку практических рекомендаций.

В итоге по проведенным мероприятиям можно будет проследить реализацию цели по снижению уровня агрессивного поведения подростков 13-14 лет.

Таким образом, с целью проведения психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет необходимо постановить задачи и разработать модели. Также следует отметить, что организация психолого-педагогической коррекции предполагает взаимодействие педагога-психолога с подростками, их родителями и педагогами образовательной организации.

Выводы по первой главе

Анализ психолого-педагогической литературы позволил отметить различные подходы ученых к определению понятия «агрессивность». Агрессивность рассматривается как целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций с целью причинения вреда человеку. Это любая форма поведения, направленная на оскорбление или нанесение вреда другому живому существу, которое не хочет такого обращения. Наряду с деструктивной агрессией, существует конструктивная, социально одобренная агрессия, и в «норме» она может оказаться социально приемлемым и даже необходимым качеством.

Нами были раскрыты возрастные особенности проявления агрессивности у подростков от 13-14 лет. Этот период является основным содержанием и специфическим отличием всех аспектов развития: физического, психического, нравственного, социального. Происходит не только физическая перестройка (половое созревание), но и радикальное изменение ранее существовавших психологических структур, возникают

новые формации, закладываются основы сознательного поведения, формируется общая ориентация в формировании моральных понятий и социальных установок.

Было установлено, что на проявление агрессивности влияют эмоциональное состояние подростков, биологические и психические факторы и, конечно же, социальная среда детей. Поэтому для организации психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков в возрасте 13–14 лет необходимо построение дерева целей и разработка модели психолого-педагогической коррекции агрессивности. Следует отметить, что организация психолого-педагогической коррекции предполагает взаимодействие педагога-психолога с подростками, их родителями и преподавателями образовательной организации.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Для проверки выдвинутой гипотезы были определены следующие этапы исследования:

1. Поисково-подготовительный. На этом этапе был осуществлен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Сформулированы объект, предмет и гипотеза исследования. Определены цель, задачи, методы и методики исследования.

2. Опытно-экспериментальный. Данный этап предполагал проведение методик диагностик агрессивности у подростков 13-14 лет. С этой целью использовались следующие методики: «Диагностика состояния агрессии» А. Басса-А. Дарки, опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения», «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф.

3. Контрольно-обобщающий. На этом этапе была проведена повторная диагностика по указанным выше методикам, осуществлен качественный анализ полученных результатов исследования. Достоверность полученных результатов определялась при помощи Т-критерия Вилкоксона. С учетом полученных результатов были составлены рекомендации педагогам по психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.

Рассмотрим основные методы, используемые при исследовании психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет:

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

Анализ литературы – это метод научного исследования, включающий операцию умственного расчленения целого на составные части, которая осуществляется в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает составление библиографии списка источников, выбранных для работы в связи с изучаемой проблемой; рецензирование сжатого перевода основного содержания одной или нескольких работ на общую тему; выбор основных идей и положений работы [70, с. 89].

Обобщение – это форма приращения знаний посредством умственного перехода от частного к общему в определенной модели мира. Обобщение - это логическая операция, заключающаяся в том, что для некоторой группы явлений существует новая, более широкая по объему концепция, отражающая общие свойства этих явлений на уровне новых знаний о них. Любое обобщение должно иметь основу, то есть свойство или набор свойств, позволяющих группировать группы явлений и обозначать эту группу некоторым понятием [71, с. 98].

Целеполагание – первичная фаза управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) в соответствии с назначением (миссией) системы, стратегическими установками и характером решаемых задач [47, с. 38].

Моделирование – исследование объектов знаний по их моделям, построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов или явлений с целью получения объяснений этим явлениям [68, с. 33].

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки; опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения»; «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [26, с. 59].

Формирующий эксперимент – это метод исследования, подразумевающий формирование у участников исследования нового понятия, качества или умственного действия [31, с. 43].

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [33, с. 27].

3. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Математико-статистический метод используется для обработки данных, полученных методами опроса и эксперимента, а также для установления количественных взаимосвязей между изучаемыми явлениями. Они помогают оценить результаты эксперимента, повысить достоверность выводов и служат основой для теоретических обобщений [4, с. 112].

Рассмотрим методики диагностики агрессивности подростков 13-14 лет: «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки; опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения»; «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф.

Все тесты нужно проводить в комплексе. Так как тестирование в комплексе помогает представить наиболее точную картину.

Инструкции к данным методикам представлены в Приложении 1.

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

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые необходимо отвечать только «да» или «нет». Обрабатывать результаты А.Басса-

А. Дарки необходимо при помощи индексов различных форм агрессивных и враждебных реакций.

Цель диагностики – выявить уровень и формы агрессивных и враждебных реакций. Опросник выявляет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

1. Физическая агрессия (нападение). Применение физической силы против другого человека.

2. Косвенная агрессия. Этот термин понимается как агрессия, которая направлена окольным путем к другому человеку (сплетни, злые шутки), и агрессия, которая не направлена ни на кого взрывы ярости, проявляющиеся в криках, топающих ногах, избивание кулаками за столом и т. д. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и беспорядком.

3. Склонность к раздражению. Готовность к проявлению при малейшем возбуждении, вспыльчивости, резкости, грубости.

4. Негативизм. Оппозиционная мера поведения, обычно направленная против власти или лидерства. Такое поведение может перерасти из пассивного сопротивления в активную борьбу с установленными законами и обычаями.

5. Обида. Зависть и ненависть к другим из-за чувства горечи, гнева на весь мир за реальные или воображаемые страдания.

6. Подозрение. Осторожность с людьми, основываясь на убеждении, что другие люди намерены причинить вред.

7. Вербальная агрессия. Выражение негативных чувств, как через форму (бой, крик, писк), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, проклятия).

8. Раскаяние, вина. Ответы на вопросы такого масштаба выражают сдерживающий эффект вины при проявлении в целом запрещенного поведения [43, с. 134].

2. Опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения».

Тест выявляет типичный стиль поведения субъектов в стрессовых и конфликтных ситуациях. Они должны четко ответить на 40 вопросов: «да» или «нет». Ответ отмечается в форме путем размещения знака «+» или «-» рядом с номером вопроса в соответствующем столбце.

Всего в анкете 5 диагностических шкал агрессивности:

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

Физическая агрессия (ФА) – человек применяет физическую силу для выражения своей агрессии по отношению к другому человеку.

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

Эмоциональная агрессия (ЭА) – человек испытывает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, что сопровождается недоверием, враждебностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не в мире и не в гармонии с собой, у него нет или ослаблены механизмы психологической защиты. Он незащищен в агрессивной среде. [41, с. 239].

1. Тест внутренней (скрытой) агрессивности Сайн Дайхофф (S. Dayhoff).

Методика предназначена для диагностики внутренней (скрытой) агрессивности.

Иногда внутренняя агрессия понимается как скрытый гнев или неосознанная враждебность. Интерпретация результатов испытаний.

Необходимо четко ответить на 40 вопросов: «да» или «нет». Ответ отмечается в форме путем размещения знака «+» или «-» рядом с номером вопроса в соответствующем столбце [2, с. 58].

Математико-статистический метод реализован с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Психолого-педагогические измерения, выполненные с помощью тестов, всегда сопровождаются некоторой ошибкой, вызванной несовершенством диагностического инструментария и различными обстоятельствами проведения диагностики. Вследствие этого необходимо доказывать значимость полученных результатов.

Для исследования был выбран T-критерий Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [55, с. 288]. Этот критерий применим в тех случаях, когда знаки измеряются, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым измерениями также могут быть упорядочены. Для этого они должны варьироваться в довольно широком диапазоне. Суть метода заключается в том, что мы сравниваем величину сдвигов в обоих направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а затем суммируем ранги. Если сдвиги в положительном и отрицательном направлении происходят случайным образом, то сумма рангов их абсолютных значений будет приблизительно равна. Если интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположном направлении будет намного ниже, чем могла бы быть при случайных изменениях [51, с. 87].

Таким образом, организация исследования психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет проходила в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были использованы методы и методики: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание,

моделирование.), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки; опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения»; «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф.; математико – статистический метод (Т-критерий Вилкоксона).

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ №13 г. Челябинска». В экспериментальном исследовании участвовал 8Б класс в количестве 24 человек. Возраст испытуемых 13-14 лет. Из них 10 мальчиков и 14 девочек.

В классе преобладает хорошее настроение, позитивный настрой на учебную деятельность. Дети отзывчивы и внимательны друг к другу, оказывают помощь в учебе. Успеваемость хорошая. Психологический климат в коллективе теплый.

Коллектив сплоченный, дружный, бесконфликтный. Родители принимают активное участие в жизни класса.

Психологический климат в коллективе положительный, детям комфортно находиться в обществе друг друга.

Дети подвижные, на уроках активные, обладают высокой работоспособностью, сообразительностью. У некоторых детей наблюдаются признаки тревожности в ситуациях проверки знаний (контрольные работы, четвертные экзамены). Поведение детей различно. Большинство детей демонстрируют адекватное поведение.

Уровень развития команды можно оценить, как высокий, другими словами сплоченная команда. У подростков установлены четкие и

общепризнанные цели, четкие правила и принципы взаимодействия. Кроме того, официальные правила дополняются и поддерживаются неформальными. Формальная и неформальная структура максимально близки, большинство членов команды имеют дружеские отношения друг с другом, и нет устойчивой неприязни. И команда, и ее лидеры основаны на положительной оценке, одобрении, признании и стимулировании их творческого потенциала.

Эмоциональный и волевой статус группы можно оценить, как стабильный. Общие мотивы в классе – учебные и внеклассные мероприятия. В не учебное время большинство подростков поддерживают контакт друг с другом. Родители активно вовлечены в жизнь своих детей, общаются с классным руководителем и психологом по всем проблемам.

С обучающимися 8 «Б» класса была проведена методика «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки.

Средние результаты исследования показателей видов агрессии по методике «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки представлены в таблице 1 приложения 2.

По данным таблицы 1 видно, что подростки, чаще всего используют вербальную агрессию для своей защиты (8,67 балла) – выражение негативных чувств как через форму (крик), так и через содержание словесных ответов (угрозы).

На втором месте у юношей стоит использование физической силы, нападение на противника (7,37), с целью причинить зло или ущерб кому-то. Далее склонность – к раздражению, проявлению вспыльчивости, резкости и грубости (6,58), но им свойственно осознание чувства вины (6,04). Подозрительны, убеждены в том, что кто-то готов причинить им вред (5,67), проявляют недоверие и осторожность по отношению к людям.

Ребятам практически не свойственно использование косвенной агрессии (4,75), как агрессии, которая окольным путем направлена на другое лицо, – злобные сплетни, шутки, так же, они менее обидчивы,

завистливы, проявляют меньше гнева (4,67) на весь мир за действительные и вымышленные действия.

Исследуемые меньше всего прибегают к негативным формам поведения (3,17); это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против устоявшихся обычаев и законов. Индекс враждебности включает в себя 5-ю и 6-ю шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7. Показатели видов агрессии подростков представлены на рисунке 3 (см. таблица 2, Приложение 2).

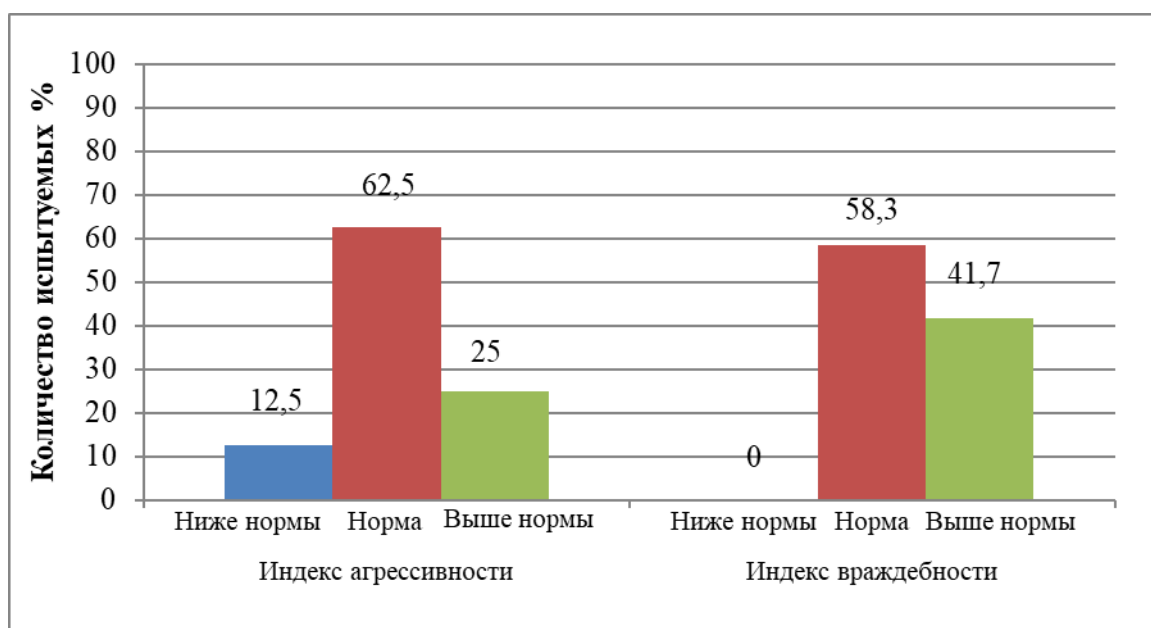


Рисунок 3 – Распределение результатов исследования видов агрессии у подростков по методике «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки

Анализируя результаты исследования видов агрессии по методике «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки, представленных на рисунке 3, можно отметить, что у испытуемых, по индексу агрессивности, выявлено три уровня агрессивных реакций. Высокий уровень 25% (6 человек). Подростки говорят, что они чувствуют желание причинять вред другим и применять физическое насилие против другого человека. Они замечают, что довольно часто они испытывают гнев, ненависть и раздражение. В целом, средняя выраженность агрессивных проявлений в

группе является преобладающей. Средний уровень наблюдается у 62,5% (15 человек) и показывает, что молодые люди не могут обидеть человека, потому что считают, что все можно решить «мирным путем». Без конфликта и гнева. Низкое значение 12,5% (3 человека) указывает на то, что испытуемые не испытывают чувства раздражения или гнева. Подростки не выражают негативных чувств через грубость, непристойность. По индексу враждебности, выявлено два уровня агрессивных реакций. Высокий показатель наблюдается у 41,7% (10 человек). Подростки отмечают, что они легко раздражительны и часто испытывают чувство ярости. Часто они не могут справиться с желанием причинить вред другим, чтобы защитить свои интересы. Средний уровень преобладает в 58,3% (14 человек) и указывает на то, что в редких случаях подростки испытывают зависть и ненависть к другим, невыразимы, не имеют врагов или агрессоров.

Для диагностики агрессивного поведения обучающихся 8«Б» класса также был использован Опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения». Представленная методика хорошо показывает, обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления подростка в социальной среде. Результаты опроса представлены на рисунке 4 (см. таблица 3, Приложение 2).

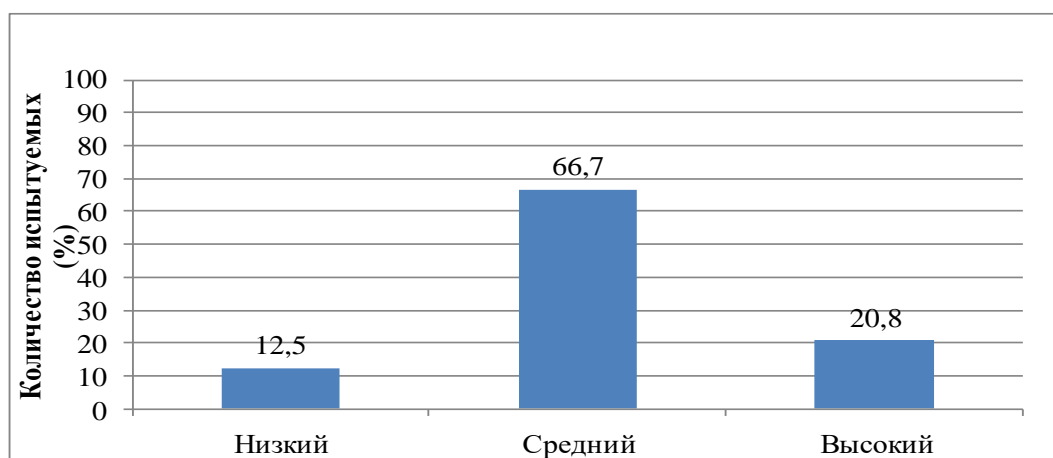


Рисунок 4 – Распределение результатов исследования агрессивного поведения у подростков по методике Опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения»

Согласно рисунку 4, очевидно, что среди подростков, со средней степенью агрессии проявляется большее количество – 66,7% (16 человек), что указывает на то, что агрессия умеренная и, вероятно, это проявление скорее ситуативное, чем регулярное. Сильная агрессивность была выявлена у 20,8% (5 человек), для которой характерны непродуманные действия, пренебрежение людьми и поведение, которые вызывают конфликтные ситуации, которых можно было избежать. Самое меньшее количество респондентов – с низкой степенью агрессии 12,5% (3 человека). Полное отсутствие агрессии не всегда хорошо. Это приводит к мягкости, невозможности вести активный образ жизни.

С обучающимися 8 «Б» класса была проведена методика тестирования уровней внутренней агрессивности по методике С. Дайхофф. Результаты тестирования представлены на рисунке 5 (см. таблица 4, Приложение 2).

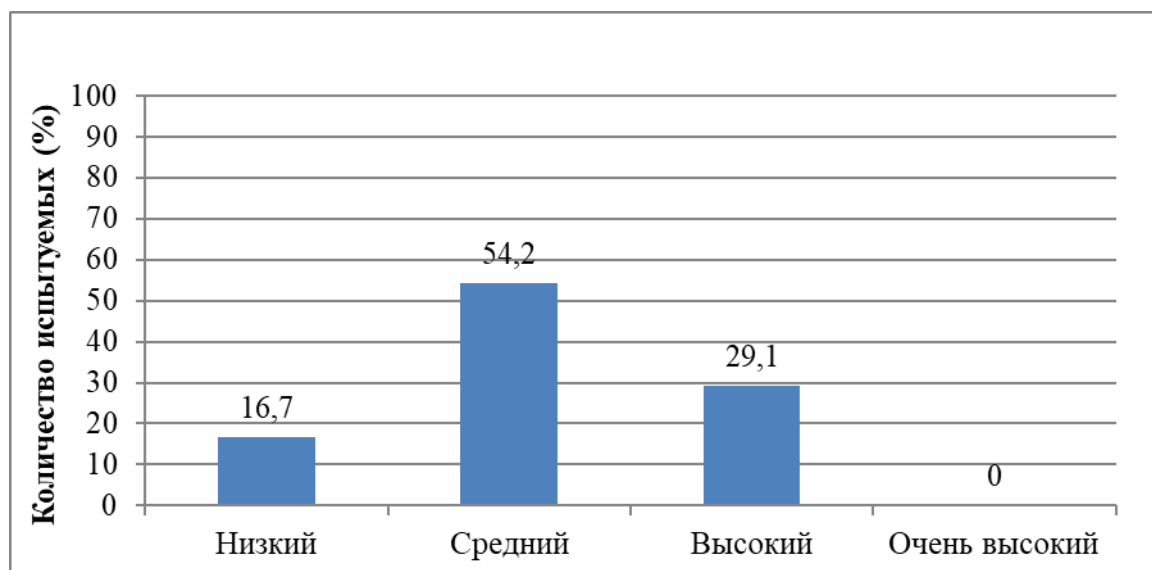


Рисунок 5 – Распределение результатов тестирования внутренней агрессивности у подростков по методике С. Дайхофф

Полученные данные по результатам тестирования уровней внутренней агрессивности по методике С. Дайхофф показанных рисунке 5 свидетельствуют о том, что большинство подростков имеют средний уровень 54,2% (13 человек), агрессивность в пределах нормы, но респондентам желательно осознавать свой гнев и научиться обращаться с

ним. Высокий показатель наблюдается у 29,1% (7 человек). Вполне вероятно, что у подростков очень много проблем, над которыми стоит поработать. Возможно, их жизнь не является настолько удовлетворительной, насколько им хотелось бы. Меньше всего оказалось респондентов с низкой степенью агрессивности 16,7% (4 человека). Это говорит о том, что опрашиваемые либо очень хорошо контролируют свое чувство гнева, либо не могут осознать и принять его.

Таким образом, на основании результатов констатирующего эксперимента была выявлена группа из 13 человек с высоким уровнем агрессивности. Данную группу составили респонденты, которые хотя бы по одной методике показали высокий уровень агрессивности. С данной группой будет проводиться коррекционная работа и будут даны практические рекомендации по коррекции снижения агрессивного поведения проявляющейся у подростков 13-14 лет.

Выводы по второй главе

Организация исследования психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет проходила в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для проверки гипотезы исследования были использованы следующие методы и методики: анализ литературы, обобщение, целеполагание, моделирование, констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки; опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения»; «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф.

Результаты исследования уровня агрессивности по методике «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки следующие: 62,5% обучающихся (15 человек) имеют нормальный показатель индекса

агрессивности, высокий показатель индекса агрессивности имеют 25% обучающихся (3 человека), низкий показатель индекса агрессивности имеют 12,5% обучающихся (6 человек).

По индексу враждебности, выявлено два уровня агрессивных реакций. Высокий показатель наблюдается у 41,7% (10 человек), но преобладает средний уровень у 58,3% (14 человек).

По методике «Диагностика агрессивного поведения» Л.Г. Почебут, мы выявили, что среди опрошенных преобладают подростки со средней степенью агрессивности 62,5% (15 человек). Высокая агрессивность была выявлена у 25% (6 человек). Меньше всего оказалось подростков с низкой степенью агрессивности 12,5% (3 человека).

Полученные данные по результатам тестирования уровней внутренней агрессивности по методике С. Дайхофф свидетельствуют о том, что большинство подростков имеют средний уровень 54,2% (13 человек), высокий показатель наблюдается у 29,1% (7 человек). Меньше всего оказалось респондентов с низкой степенью агрессивности 16,7% (4 человека).

По результатам исследования были определены подростки, у которых предполагается корректировать уровень агрессивности при помощи разработанной программы. Количество испытуемых 13 человек. Это подростки, которые хотя бы по одной методике показали высокий уровень агрессивности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет

Результаты психолого-педагогической диагностики подтвердили наличие агрессивности в поведении у подростков 13-14 лет, что явилось причиной для проведения коррекционной работы.

По результатам нашего исследования, мы выявили группу, с которой будем реализовывать психолого-коррекционную программу. Данную группу составили 13 человек, которые хотя бы по одной методике показали высокий уровень агрессивности.

В программе психолого-педагогической коррекции агрессивности подростков принимали участие 13 обучающихся подросткового возраста 13-14 лет. Данная экспериментальная группа выявилась по результатам исследования агрессивности подростков по методикам: «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки; опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения»; «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф.

В разработанной программе мы попытаемся создать необходимые условия для работы с обучающимися и изменить уровень агрессивности у подростков 13-14 лет в процессе проведения программы.

Цель данной программы: коррекция агрессивного поведения через формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими.

Задачи:

- 1) расширение информации о собственной личности, осознание своих потребностей, анализ и оценка собственного поведения;

- 2) отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния;
- 3) обучение альтернативным способам поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов в ситуации, провоцирующих агрессию;
- 4) формирование положительных установок в общении со сверстниками.

Данная программа основывается на модифицированных упражнениях таких психологов, как А.С. Прутченков, Д.У. Джоферсон, Е.К. Малютова и Г.Б. Манина, Е.В. Ессенакис, С.В. Гиппиус, О.Н. Истратова, А. Гревцов, М.Р. Битянова, К. Фопель, И.В. Вачков.

Программа психолого-педагогической коррекции рассчитана на подростков в возрасте от 13 до 14 лет. Программа состоит из 9 занятий, примерное время занятий – 90 минут. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Основной формой работы был выбран социально-психологический тренинг как один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемый в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленный на повышение компетентности в области общения, в которой общий принцип деятельности подростков дополняется принципом отражения собственного поведения и поведение других членов группы [43, с. 338].

В процессе работы в группе развиваются техники самопознания: анализ, обратная связь, рефлексия.

Профессиональные качества ведущего: должен иметь психологическое образование, опыт работы в учебных группах (желательно), опыт работы в учебных группах в качестве участника (обязательно).

Правила: просторный кабинет является предпочтительным приложением для работы.

Программа коррекции делится на три основных этапа.

На первом этапе представляются все члены группы. Расширяется информация о себе и проблеме агрессивного поведения. Оценивается их поведения и его последствия, как для участника, так и для окружающих его людей.

Второй этап предполагает совместный поиск и обучение альтернативным способам поведения и эмоциональной реакции в агрессивных ситуациях.

На третьем этапе консолидируются социально приемлемые методы удовлетворения собственных потребностей, взаимодействующих с другими; расширение собственных возможностей в общественной жизни в связи с отказом от агрессивного поведения.

На протяжении всех групповых занятий осуществляется формирование положительных установок в общении со сверстниками через развитие способности к эмпатическому пониманию, принятию индивидуальности других, переоценку негативных эмоций по отношению к другим людям.

Данная программа опирается на ряд принципов:

- 1) принцип добровольного участия в работе;
- 2) принцип «я-высказывания»;
- 3) принцип конфиденциальности;
- 4) принцип «не перебивай, когда другой говорит»;
- 5) принцип симпатии к участию – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
- 6) принцип толерантности по отношению к другим членам группы.

Занятия имеют четкую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Приветственный ритуал позволяет объединить участников, создать атмосферу доверия и группового принятия.

2. Разминка: влияние на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Играет важную роль в регулировании производственной деятельности группы.

3. Основным содержанием занятия является сочетание упражнений и функциональных приемов.

4. Рефлексия занятия предполагает, что у участников есть две оценки урока: эмоциональная (понравилась – не понравилась) и семантическая (почему это важно для каждого конкретно, почему и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Прощальный ритуал – семантическое завершение занятий.

Подробное описание программы психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет представлено в Приложении 3.

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: знакомство членов тренинговой группы через установление между участниками группы доверительного стиля общения.

1.1 Приветственный ритуал

1.2 Входная рефлексия

1.3 Упражнение 1. «Зрительный контакт».

Цель упражнения: создание доверительных отношений между участниками занятия.

1.4 Упражнение 2 «Интервью».

Цель упражнения: создание доверительных отношений между участниками занятия.

1.5 Упражнение 3. «Волшебный базар».

Цель упражнения: создание положительного самоотношения, обучение позитивной оценке, принятие своих негативных качеств.

1.6 Упражнение 4. «Путаница».

Цель упражнения: создание благоприятной атмосферы для эмоциональной разрядки и оптимизации внутригрупповых связей.

1.7 Выходная рефлексия

1.8 Прощальный ритуал

Занятие 2. «Каков я на самом деле?»

Цель занятия: продолжение знакомства с участниками. Создание положительной мотивации к предстоящим занятиям. Закрепление навыков самоанализа, способность к более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

2.1 Приветственный ритуал

2.2 Входная рефлексия

2.3 Упражнение 1. «Счет до десяти».

Цель упражнения: осуществление эмоционального разогрев.

2.4 Упражнение 2. «Каков я человек?».

Цель упражнения: создание положительной атмосферы для исследования своего характера, способностей к самопознанию.

2.5 Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца».

Цель упражнения: актуализация знаний о себе.

2.6 Упражнение 4. «Ловим комаров».

Цель упражнения: осуществление эмоциональной разгрузки.

2.7 Выходная рефлексия

Занятие 3. «Агрессивность»

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

3.1 Приветственный ритуал

3.2 Входная рефлексия

3.3 Упражнение 1. «Передай иначе».

Цель упражнения: осуществление эмоционального разогрева участников.

3.4 Упражнение 2. Работа с «сердитым журналом».

Цель упражнения: способствовать осознанию и оценке собственного агрессивного поведения, его основных проявлений, целей и последствий.

3.4 Упражнение 3. «Глаза в глаза».

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

3.6 Упражнение 4. «Фигура».

Цель упражнения: способствовать эмоциональной разрядке, развивать способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности.

3.7 Выходная рефлексия

Занятие 4. «Калейдоскоп чувств»

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

4.1 Приветственный ритуал

4.2 Входная рефлексия

4.3 Упражнение 1. «Калейдоскоп».

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

4.4 Упражнение 2. «Мой гнев».

Цель упражнения: выведение участников на осознание проявления своего гнева, показать природу и особенности собственного гнева; способствовать регулированию негативных эмоций.

4.5 Упражнение 3. «Я рисую свой гнев».

Цель упражнения: выявление индивидуальных особенностей собственного гнева, регулирование негативных эмоций.

4.6 Упражнение 4. Дыхательная гимнастика.

Цель упражнения: демонстрация эффективности техники снятия напряжения, регуляция собственного эмоционального состояния.

Занятие 5. «Мои эмоции»

Цель занятия: регулирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния.

5.1 Приветственный ритуал

5.2 Входная рефлексия

5.3 Упражнение 1. «Мне кажется, что ты сейчас...».

Цель упражнения: формирование способности к эмпатическому пониманию другого, оценке его эмоционального состояния по внешним проявлениям.

5.4 Упражнение 2. «Памятник».

Цель упражнения: ознакомление с эмоциями и чувствами, способность определения эмоционального состояния по внешним проявлениям, регулирования негативного опыта.

5.5 Упражнение 3. «Сказка».

Цель упражнения: формирование умения выбирать наиболее приемлемый способ разрядки и гнева и агрессивности, регулирование негативных эмоций.

5.6 Выходная рефлексия

Занятие 6. «Мой гнев»

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

6.1 Приветственный ритуал

6.2 Входная рефлексия

6.3 Упражнение 1. «Обзывалки»

Цель упражнения: осуществлять эмоциональный разогрев.

6.4 Упражнение 2. «Драка»

Цель упражнения: показать возможности практического выражения гнева

6.5 Упражнение 3. «Письмо протеста»

Цель упражнения: получение опыта отстаивать свои права и интересы, научить выражать свое возмущение и негодование в спокойной форме.

6.6 Упражнение 4. «Спустите пар»

Цель: дать возможность выражения негативным эмоциям.

6.7 Упражнение 5. «Маленькое приведение»

Цель упражнения: осуществление эмоциональной разгрузки.

6.8 Выходная рефлексия

Занятие 7. «О конфликтах»

Цель занятия: раскрытие сущности конфликтов во взаимоотношениях, а также установление причины возникновения и способы их разрешения.

7.1 Приветственный ритуал

7.2 Входная рефлексия

7.3 Упражнение 1. «Какой мой цвет»

7.4 Цель упражнения: осуществлять разогрев для предстоящей работы с конфликтами.

7.5 Упражнение 2. «Ссоры»

Цель упражнения: изучить сущность природы возникновения ссор

7.6 Упражнение 3. «Выход из конфликта»

Цель упражнения: поиск альтернативных способов предотвращения конфликтов.

7.7 Упражнение 4. «Конфликт»

Цель упражнения: анализ собственного поведения и поступков окружающих людей при предотвращении и нахождении путей разрешения конфликтов.

7.8 Упражнение 5. «Мемориал»

Цель упражнения: анализ собственного поведения, путем нахождения в нем поступков, которые придают участникам их индивидуальность.

7.9 Выходная рефлексия

Занятие 8. «Работа с обидами»

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

8.1 Приветственный ритуал

8.2 Входная рефлексия

8.3 Упражнение 1. «Антоним»

Цель упражнения: осуществлять эмоциональный разогрев.

8.4 Упражнение 2. «Детские обиды»

Цель упражнения: изучить и проанализировать источники возникновения обид.

8.5 Упражнение 3. «Футболка с надписью»

Цель упражнения: формирование адекватной самооценки.

8.6 Упражнение 4. «Обиженный человек»

Цель упражнения: анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

8.7 Упражнение 5. «Копилка обид»

Цель упражнения: обучение позитивным способам преодоления обид.

8.8 Упражнение 6. «Куда уходит злость»

Цель упражнения: осуществить позитивный выход негативной энергии.

8.9 Выходная рефлексия

Занятие 9. «Будьте собой, но лучше»

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

9.1 Приветственный ритуал

9.2 Входная рефлексия

9.3 Упражнение 1. «Чувствую себя хорошо».

Цель упражнения: эмоциональный разогрев, настрой на работу с индивидуальными реакциями на травмирующие ситуации.

9.4 Упражнение 2. «Художественный фильм».

Цель упражнения: развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

9.5 Упражнение 3. «Я – подарок для человечества».

Цель упражнения: анализ собственного поведения через признание своей уникальности.

9.6 Выходная рефлексия

Таким образом, реализация программы психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет, позволила нам провести занятия по самосознанию агрессивного состояния, развивать мысли о собственных ценностях, уверенности в себе и способности наиболее эффективно реализовывать себя в поведении и взаимодействии. Все это необходимо для предоставления участникам средств, позволяющих им наиболее эффективно устанавливать различные типы отношений, решая повседневные задачи, с которыми они сталкиваются.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет на базе 8Б класса МОУ СОШ №13 г. Челябинска была проведена повторная диагностика.

Целью повторного исследования на контрольно-обобщающем этапе является оценка эффективности разработанной программы психолого-педагогической коррекции.

Результаты исследования уровня агрессивности по методике «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки после формирующего эксперимента представлены в таблице 1 Приложения 4.

Результаты, полученные по данной методике в сравнении с результатами констатирующего эксперимента представлены на рисунке 6.

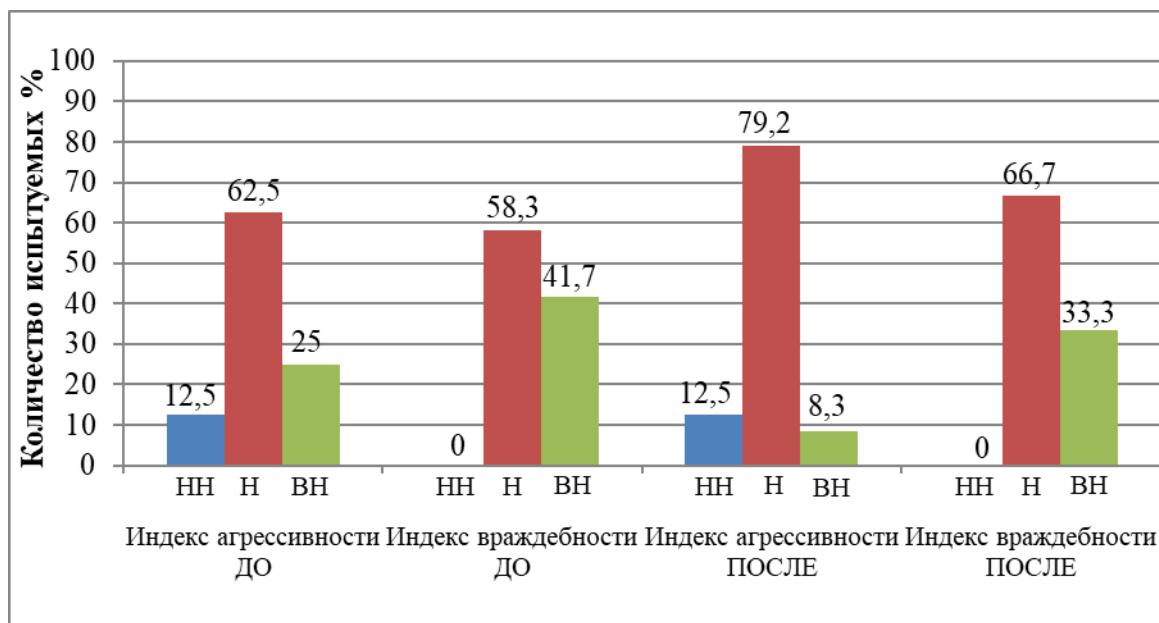


Рисунок 6 – Распределение результатов исследования видов агрессии у подростков по методике «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки до и после формирующего эксперимента

По результатам исследования по методике «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки можно отметить, что по шкале индекса агрессивности все так же преобладает средний (нормальный) уровень выраженности агрессивных проявлений в группе, что является хорошим показателем, он наблюдается у 79,2% (19 человек). Однако высокий показатель агрессии значительно снизился и составляет 8,3% (2 человека). У остальных 12,5% (3 человека) отмечается низкий уровень выраженности агрессии, этот показатель остался неизменным.

По шкале индекса враждебности отмечаем снижение высокого уровня до 33,3% (8 человек), тем самым происходит прирост среднего (нормального) уровня враждебности 66,7% (16 человек).

Результаты исследования уровня агрессивности по методике Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения» после формирующего эксперимента представлены в таблице 2 Приложения 4.

Результаты, полученные по данной методике в сравнении с результатами констатирующего эксперимента представлены на рисунке 7.

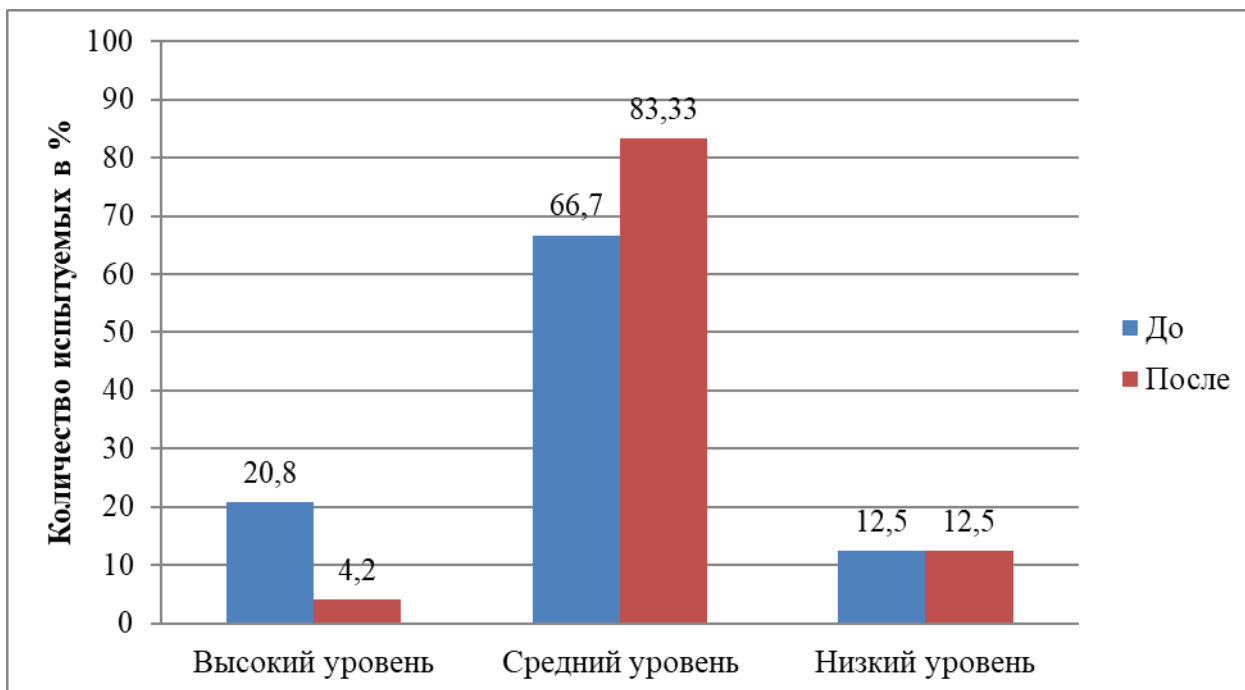


Рисунок 7 – Распределение результатов исследования агрессивного поведения у подростков по методике Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения» до и после формирующего эксперимента

По методике Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения» видно, что среди опрошенных преобладают подростки со средней степенью агрессивности 83,33% (20 человек). Высокая агрессивность была выявлена у 4,2% (1 человек), что значительно меньше показателей до проведения программы. С низкой степенью агрессивности 12,5% (3 человека).

Результаты исследования уровня агрессивности по методике «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф после формирующего эксперимента представлены в таблице 3 Приложения 4.

Результаты, полученные по данной методике в сравнении с результатами констатирующего эксперимента представлены на рисунке 8.

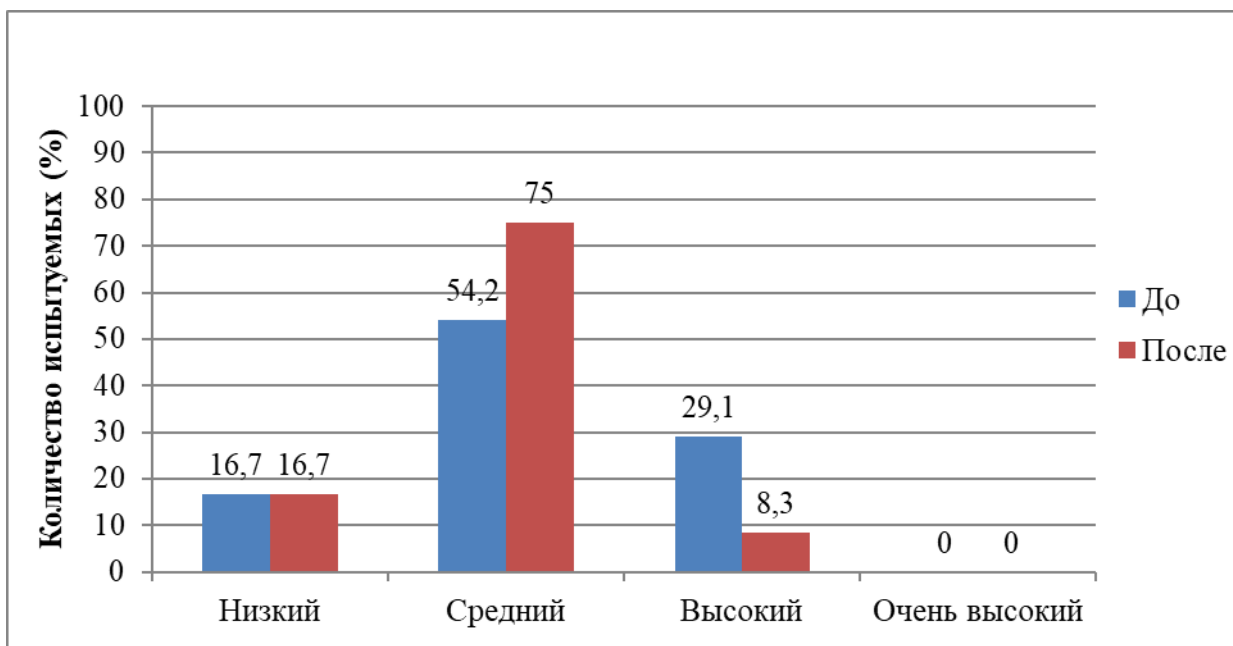


Рисунок 8 – Распределение результатов тестирования внутренней агрессивности у подростков по методике С. Дайхофф до и после формирующего эксперимента

По методике «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф, показатели свидетельствуют о том, что средний уровень агрессивности значительно вырос 75% (18 человек), а высокий показатель, напротив снизился и составляет 8,3% (2 человека). С низкой степенью агрессивности выявлено 16,7% (4 человека).

Таким образом, по всем трем методика было выявлено, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 13-14 лет мы наблюдаем снижение агрессивности до оптимального уровня.

По результатам констатирующего и формирующего экспериментов была проведена математическая обработка результатов по критерию Т. Вилкоксона для определения оценки различия между двумя выборками – это результаты констатирующего и формирующего экспериментов.

Расчеты по критерию Т. Вилкоксона представлены в таблицах 4, 5, 6 Приложения 4.

1. Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения методики Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения» в констатирующем эксперименте, и результаты методики Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения» в формирующем эксперименте будет сдвиг в сторону уменьшения?

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Сдвиг в сторону уменьшения уровня агрессивности подростков не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

H_1 : Сдвиг в сторону уменьшения уровня агрессивности подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Производим все необходимые расчеты (см. таблицу 4 Приложения 4).

В первой колонке, слева, представлены значения по показателям полученных в констатирующем эксперименте (до), в следующей колонке слева представлены значения, полученные в формирующем эксперименте (после); в следующем столбце – их разность, значения «после» отнять значения «до». Далее следует колонка абсолютной разности. И в последнем столбце ранги.

Ранжирование проходило по правилу:

1. Вычисляем разность значений «после»-«до». Определяем, что будет «типичным» и «не типичным» сдвигом. В данном случае типичный сдвиг является отрицательное значение, так как балл уровня агрессивности сдвинулся в сторону уменьшения. Таким образом, «не типичных» сдвигов нет, так как нет редкого знака.

2. Переводим разность в абсолютные величины.

3. Проранжируем абсолютные величины разностей, где меньшему числу начисляем меньший ранг. Проверяем совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переклассификацию. Переклассификация

рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 5$). Переформирование рангов предоставлено в таблице 5 Приложения 4.

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=15$

4. Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (1):

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n) \times n}{2} = \frac{(1+5) \times 5}{2} = 15 \quad (1)$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

5. Отмечаем «не типичные» сдвиги. Так как их нет, то их сама равна 0 (ноль):

$$T = \sum R_r;$$

$$T = 0;$$

Где R_r – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

6. Определить значение критерия Т. Вилкоксона по таблице значений.

По таблице определяем критические значения:

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

$$T_{эмп.} = 0$$

$$T_{кр. 0,05} = 0$$

$$T_{эмп.} = T_{кр.}$$

Так как $T_{эмп}$ равно $T_{кр}$, нет второго критического значения (для данной статистической значимости), это означает, что мы попадаем в зону значимости, тем самым отрицательный сдвиг по интенсивности достоверно преобладает, кроме того, положительных нетипичных сдвигов нет.

Ответ: H_1 принимается. Значения, полученные в результате проведения методики Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения» в констатирующем эксперименте и результаты методики Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения» в формирующем эксперименте, изменяются сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась, так как уровень агрессивности подростков изменился в сторону его уменьшения благодаря реализации разработанной программы психолого-педагогической коррекции.

3.3 Рекомендации педагогам по коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет

Анализ причин отклонений в личностном развитии и поведении позволяет конкретнее наметить приемы работы педагога с целью коррекции агрессивного поведения подростков [15; 60; 61; 69]. В результате проведенного эмпирического исследования были составлены рекомендации по коррекции агрессивного поведения подростков 13-14 лет.

Рекомендации были разработаны на основе психолого-педагогической литературы таких авторов, как М.А. Журавель, М.Ю. Михайлина, Г. Паренс, Л.М. Семенюк, А. А. Реан.

Коррекция подростковой агрессивности направлена на то, чтобы перевести ее в социально приемлемые формы. На ранних этапах групповые формы не показаны, индивидуальная работа более эффективна.

С самого начала параллельно нужно начинать работать с семьей. Иногда родители опасаются, что разрушительные действия мгновенной агрессии, предпринятые ребенком, приведут к развитию и усилению агрессии. Мы должны объяснить им, что, наоборот, ослабление агрессии снижает уровень напряженности. После этой разрядки полезны упражнения, такие как игра с песком, водой и / или расслабление. И только после того, как прямой агрессивный импульс был выполнен, возможны совместные упражнения, в которых деструктивные импульсы ребенка могут быть перенаправлены от партнера на препятствия, внешние по отношению к общей цели [23, с. 56].

Особое место в коррекционной работе должно быть уделено формированию круга интересов подростка, также основанного на особенностях его характера и навыков. Необходимо стремиться максимально ограничить свободное время подростка – «безделье», занимаясь позитивной деятельностью: чтением, самообразованием, музыкой, спортом, увлечениями и так далее.

Учитывая тот факт, что развитие ребенка происходит в классах, и подросток пытается подтвердить свою позицию взрослого среди подростков, необходимо убедиться, что подросток вовлечен в деятельность в интересах подростков, но в то же время создает возможности для подростков осознать и подтверждены на уровне взрослых.

Психологическое значение этого занятия для подростка заключается в том, что, участвуя в нем, он фактически участвует в социальных делах, занимает в нем особое место и сохраняет свое новое социальное положение среди взрослых и сверстников. В процессе этой деятельности взрослый признает подростка равноправным членом общества. Это создает оптимальные условия для удовлетворения его потребностей. Такое действие дает подростку возможность развить самосознание, формирует нормы его жизни [64, с. 19].

В случае оборонительной агрессии в первую очередь рекомендуется работать над обучением средствам общения. Кроме того, необходимо облегчить беспокойство, чему способствует теплая эмоциональная атмосфера домашнего общения, духовного комфорта, потому что за защитной агрессией скрывается чувство неуверенности, угроза внешнему миру.

Принципы психологической самозащиты для подростков.

Эмоциональная нейтральность. В стрессовой ситуации, которая навязывается вам, важно поддерживать эмоциональный покой, который позволит вам правильно оценить ситуацию и выбрать правильный способ реагирования на нее.

При контакте с человеком, который угрожает или оскорбляет, следует обратить внимание на его агрессивность. Это направлено против вас лично или это общая агрессивность.

В таких ситуациях нужно демонстрировать спокойствие и уверенность в себе; спокойствие может уменьшить степень гнева

противника; лучший способ справиться с презрением врага – сохранить свое достоинство; продемонстрируйте не только спокойствие, но и уверенность в себе, свои силы, если заметите страх врага. Ответ должен быть твердым, уверенным, спокойным, неторопливым, превращая ответ в пространство. Прежде чем ответить, важно сделать небольшую паузу и внимательно посмотреть на собеседника. Разговаривая с человеком, нужно быть сдержанным, не высказываться оценочно, не давать советов, если они не просят об этом, не помогают, предлагают свою помощь в чем-то конкретном, после ваших важных дел [60, с. 288].

Физическое избегание. Простейшей формой защиты является физическое уклонение, т.е. минимизирование общения. В такой ситуации вы можете общаться через посредника, когда вам нужно исправить некоторые вещи с неудобным человеком, а эмоционально-чувственная сфера не позволяет вам делать это спокойно. Попробуйте представить, как в идеале можно выйти из такой ситуации и создать шаблоны для подходящих фраз. В ситуациях конфронтации способность проявлять сдержанность и самообладание имеет первостепенное значение, когда заявления, касающиеся вашего достоинства, оказывают на вас давление. Это может быть довольно сложно сделать, но это чрезвычайно важно.

«Маленький и смешной». Попробуйте использовать эту технику, когда кто-то, кто явно сильнее вас, пытается вызвать конфликт. Представьте себе агрессора в виде забавного зверька, такого как Чебурашка, который прыгает рядом с вами и нападает на вас с помощью серьезного комика, или в форме капризного, истеричного ребенка, кричащего серьезно и невоспитанного. Вы также можете мысленно уменьшить себя с агрессивного начала.

5 спускных клапана для гнева:

1. Избегайте ситуации. Это проблемно-ориентированная стратегия, которая создаст время для «крутой» возможности. Используйте технику

глубокого дыхания. Это поможет избежать импульсивных или агрессивных действий, которые могут усугубить ситуацию.

2. Выполните упражнения, уберите гнев. Выполните любое упражнение, которое наиболее подходит, чтобы попытаться противодействовать подавленному возбуждению. Практикуйтесь, пока не устанете и чувства гнева не отступят.

3. Изометрические упражнения. Если вы не можете выйти из ситуации и выполнять упражнения, попробуйте изометрические упражнения. Положите руки на стену и нажимайте изо всех сил, пока мышцы не ослабнут.

4. Кричи, кричи. В буквальном смысле этого слова в легких достаточно воздуха до истощения. Но кричать или кричать на себя (например, в спальне или ванной), а не на кого-то другого.

5. Ударь подушку. Если вы так злы, что вам нужно кого-то ударить, идите в спальню и выньте дух из подушки.

Рекомендации родителям по общению с агрессивным подростком:

1. Обратите внимание на нужды и нужды подростка.

2. Продемонстрировать образец неагрессивного поведения. Покажите подростку личный пример эффективного поведения. Избегайте вспышек нечестности или нечестности в отношении друзей или коллег при планировании «мести».

3. Будьте последовательны в наказании подростка, наказывайте за конкретные действия. Четко разделить санкции и наказания.

4. Наказание не должно унижать молодого человека.

5. Упражнения приемлемым способом выразить гнев. Дайте возможность внедрить вашу агрессию и перенести ее на другие объекты. Пусть он ударит по подушке или порвет «портрет» своего врага, и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент уменьшилась.

6. Дайте ребенку возможность разозлиться сразу после неприятного события.

7. Научите распознавать собственное эмоциональное состояние и состояние своего окружения.

8. Развивайте способность сопереживать.

9. Раскройте поведенческий репертуар подростка.

10. Развивайте способность реагировать в конфликтных ситуациях.

11. Организовать спорт, особенно плавание.

Эффективные методы общения.

1. Техника эмпатического («активного») слушания. Обратная связь о чувствах подростка о его переживаниях и эмоциональных состояниях.

Использование невербального общения: доброжелательная открытая поза, контакт «глаза в глаза» на одном уровне с подростком.

Использование вербального общения: повторение «слова в слово», перефразирование (что подросток хотел сказать?), обозначение эмоционального состояния.

2. Техника эффективной похвалы.

Критерии эффективной похвалы. Он не должен содержать сравнений со сверстниками. Он не должен содержать прямую оценку личности подростка. Содержит реалистичное описание действий, его усилий, результатов действий. Похвала должна содержать критерии оценки и создавать возможности для формирования позитивной самооценки. Похвала должна содержать описание чувств взрослых.

3. Техника введения запретов и ограничений. Содержание запретов и ограничений:

1) физическая и личная безопасность подростка: оборудование безопасности; согласованность времени и места работы.

Ограничений должно быть немного, они представлены в ясной и понятной словесной форме, абсолютно обязательны и безличны.

4. Техника «Я-высказывание». Ясность и прямота.

1. Объективно описать событие (ситуацию) без эмоционально окрашенных выражений и без своего истолкования: «Когда на меня поднимают голос...», а не «Когда ты на меня орешь...» или «Когда ты хочешь меня унижить...»

2. Описать свою реакцию (когда мы говорим «Я», мы находимся на безопасной почве):

Эмоциональная реакция: «Я обижена», «Я рассержена», «Я чувствую себя забытой».

Описание поведения: «Я уйду в себя», «Я решаю все делать сам», «Я начинаю кричать на тебя».

3. Высказывать свои пожелания: «Мне хотелось бы...», – не формировать их как требования. Когда мы говорим другим, что им нужно что-то делать, они часто сопротивляются. Если они не чувствуют себя свободными, они могут сопротивляться нашим предложениям. Однако мы проинформировали их о нашей позиции.

4. Представьте, как можно больше альтернатив.

5. Физическая и личная безопасность ребенка

6. Можно добавить некоторые пояснения, например, предоставить партнеру дополнительную информацию о проблеме и ее последствиях для нас: «Почему ...». Таким образом, другим легче понять нашу точку зрения, и они начинают помогать нам [27, с. 218].

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

Таким образом, необходимо организовать систему развернутых действий, которые создают сложные условия и определенный курс действий и постоянный мониторинг. Учитывая последовательность, постепенное вовлечение агрессивных подростков в различные виды социально признанных видов деятельности – работа, спорт, искусство и другие. Важно соблюдать принципы социальной оценки, преемственности, четкого построения этой деятельности.

Выводы по третьей главе

С целью снижения уровня агрессивности нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет. Целью данной программы являлась коррекция агрессивного поведения через формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими. Программа позволила обучить подростков самопознанию агрессивного состояния, выработке представлений о собственных ценностях, уверенности в себе и способности наиболее успешно реализовывать себя в поведении и взаимодействии.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет была проведена повторная диагностика всего класса. Целью повторного исследования на контрольно-обобщающем этапе явилась оценка эффективности разработанной программы психолого-педагогической коррекции.

По результатам исследования видов агрессии по методике «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки после реализации программы, можно отметить, что по шкале индекса агрессивности все так же преобладает средний (нормальный) уровень выраженности агрессивных проявлений в группе, что является хорошим показателем, он наблюдается у 79,2% (19 человек). Однако высокий показатель агрессии значительно снизился и составляет 8,3% (2 человека). У остальных 12,5% (3 человека) отмечается низкий уровень выраженности агрессии, этот показатель остался неизменным.

По шкале индекса враждебности отмечаем снижение высокого уровня до 33,3% (8 человек), тем самым происходит прирост среднего (нормального) уровня враждебности 66,7% (16 человек).

По методике Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения» видно, что среди опрошенных преобладают подростки со средней степенью агрессивности 83,33% (20 человек). Высокая агрессивность была выявлена у 4,2% (1 человек), что значительно меньше показателей до проведения программы. С низкой степенью агрессивности 12,5% (3 человека).

По методике «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф, показатели свидетельствуют о том, что средний уровень агрессивности значительно вырос 75% (18 человек), а высокий показатель, напротив снизился и составляет 8,3% (2 человека). С низкой степенью агрессивности выявлено 16,7% (4 человека).

Расчет Т-критерий Вилкоксона, показал, что полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости. Принимается H_1 гипотеза. Значения, полученные в результате проведения методики Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения» в констатирующем и формирующем экспериментах, изменяются сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

Наша гипотеза подтвердилась, так как уровень агрессивности подростков изменился в сторону его уменьшения.

С учетом результатов проведенного исследования нами были разработаны практические рекомендации, содержащие следующие указания: не фокусировать внимание на агрессивности в поведении подростка; рационально отвечать на агрессию (без суровых наказаний); тактично и спокойно найти причины агрессии, а затем ее устранения; снимать агрессию с помощью игр и тренировок; хвалить подростка за любые положительные изменения в поведении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Агрессия считается целенаправленным деструктивным поведением, состоящим из наличия деструктивных действий и слов с целью причинения вреда человеку. Это любая форма поведения, которая направлена на оскорбление или нанесение вреда другому живому существу, которое не хочет такого общения.

Следуя И.А. Фурманову, под агрессией мы понимаем любую деятельность и инициативу ребенка, считая ее «неотъемлемой динамической характеристикой активности и адаптивности». И.А. Фурманов, вместе с деструктивной агрессией признает существование агрессии конструктивной, социально одобренной и считает, что «человек неизбежно должен иметь небольшую степень агрессии и она должна быть социально приемлемым и даже необходимым качеством.

Отметим, что возрастными особенностями проявления агрессивности у подростков 13-14 лет является переход от детства к взрослости. Этот период является основным содержанием и специфическим отличием всех аспектов развития – физического, психического, нравственного, социального. Происходит не только физическая перестройка (половое созревание), но и радикальные изменения в существующих психологических структурах, появляются новые формации, устанавливаются основы сознательного поведения, возникает общая ориентация в формировании моральных понятий и социальных установок.

На проявление агрессии влияют эмоциональное состояние подростков, биологические и психические факторы и, конечно же, социальная среда детей.

Для организации проведения психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет нами было построено дерево целей и разработана модель предстоящей работы. Организация психолого-

педагогической коррекции предполагает взаимодействие педагога-психолога с подростками, их родителями и педагогами образовательной организации.

Организация исследования психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет проходила в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для проверки гипотезы исследования были использованы следующие методы и методики: анализ литературы, обобщение, целеполагание, моделирование, констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки; опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения»; «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф.

Результаты исследования уровня агрессивности по методике «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки следующие: 62,5% обучающихся (15 человек) имеют нормальный показатель индекса агрессивности, высокий показатель индекса агрессивности имеют 25% обучающихся (3 человека), низкий показатель индекса агрессивности имеют 12,5% обучающихся (6 человек).

По индексу враждебности, выявлено два уровня агрессивных реакций. Высокий показатель наблюдается у 41,7% (10 человек), но преобладает средний уровень у 58,3% (14 человек).

По методике «Диагностика агрессивного поведения» Л.Г. Почебут, мы выявили, что среди опрошенных преобладают подростки со средней степенью агрессивности 62,5% (15 человек). Высокая агрессивность была выявлена у 25% (6 человек). Меньше всего оказалось подростков с низкой степенью агрессивности 12,5% (3 человека).

Полученные данные по результатам тестирования уровней внутренней агрессивности по методике С. Дайхофф свидетельствуют о

том, что большинство подростков имеют средний уровень 54,2% (13 человек), высокий показатель наблюдается у 29,1% (7 человек). Меньше всего оказалось респондентов с низкой степенью агрессивности 16,7% (4 человека).

С учетом результатов констатирующего эксперимента нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет.

Целью данной программы являлась коррекция агрессивного поведения через формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими. Программа позволила обучить подростков самопознанию агрессивного состояния, выработке представлений о собственных ценностях, уверенности в себе и способности наиболее успешно реализовывать себя в поведении и взаимодействии.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет была проведена повторная диагностика. По результатам исследования видов агрессии по методике «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки после реализации программы, можно отметить, что по шкале индекса агрессивности все так же преобладает средний (нормальный) уровень выраженности агрессивных проявлений в группе, что является хорошим показателем, он наблюдается у 79,2% (19 человек). Однако высокий показатель агрессии значительно снизился и составляет 8,3% (2 человека). У остальных 12,5% (3 человека) отмечается низкий уровень выраженности агрессии, этот показатель остался неизменным.

По шкале индекса враждебности отмечаем снижение высокого уровня до 33,3% (8 человек), тем самым происходит прирост среднего (нормального) уровня враждебности 66,7% (16 человек).

По методике Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения» видно, что среди опрошенных преобладают подростки со средней

степенью агрессивности 83,33% (20 человек). Высокая агрессивность была выявлена у 4,2% (1 человек), что значительно меньше показателей до проведения программы. С низкой степенью агрессивности 12,5% (3 человека).

По методике «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф, показатели свидетельствуют о том, что средний уровень агрессивности значительно вырос 75% (18 человек), а высокий показатель, напротив, снизился и составляет 8,3% (2 человека). С низкой степенью агрессивности выявлено 16,7% (4 человека).

Расчет Т-критерий Вилкоксона доказал достоверность полученных результатов исследования. Так, полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости. Таким образом, гипотеза подтвердилась, цель и задачи полностью реализованы.

В заключении следует отметить, что перспективой исследования может быть определение психолого-педагогических условий коррекции агрессивности у подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова, Т. П. Агрессивность в подростковом возрасте [Текст] : практ. пособие / Татьяна Авдулова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 126 с.
2. Айсмонтас, Б. Б. Педагогическая психология [Текст] : схемы и тесты / Бронюс Айсмонтас. – Москва : ВЛАДОС-Пресс, 2016. – 207 с.
3. Анисимова, Т. И. Нарушения поведения и развития у детей [Текст] : книга для хороших родителей и специалистов / Т. И. Анисимова, С. Ю. Сурушкина, О. В. Заширинская. – Москва : Каро, 2016. – 176 с.
4. Беляев, А. В. Методологические основания педагогического исследования [Текст] : учеб. пособие / А. В. Беляев, М. В. Гулакова, Г. И. Харченко. – Киров : МЦИТО, 2018. – 192 с.
5. Берон, Р. Агрессия [Текст] / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – Санкт-Петербург, 2016. – 352 с.
6. Воронцова, М. В. Теория деструктивности [Текст] : учеб. пособие / М. В. Воронцова, Т. В. Бюндюгова, В. Е. Макаров. – Таганрог : А. Н. Ступин, 2014. – 360 с.
7. Говорухина, Ю. А. Материалы 38 научно-практической конференции студентов и аспирантов КГПИ [Текст] / Юлия Говорухина. – Комсомольск-на-Амуре : Комсомольск-на-Амуре гос. пед. ин-та, 2019. – 122 с.
8. Головин, С. Ю. Словарь практикующего психолога [Текст] / Сергей Головин. – Минск : Харвест, 2018. – 622 с.
9. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе [Текст] : монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Издательство Перо, 2015. – 200 с.
10. Евдокимова, Л. М. Большие заботы маленького школьника [Текст] / Людмила Евдокимова. – Екатеринбург : РАМА Пабблишинг, 2017. – 250 с.

11. Елисеева, В. В. Психологические особенности подросткового возраста [Текст] / В. В. Елисеева, А. А. Филиппова, А. А. Мирошниченко // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2016. – № 4. – С. 352-353.
12. Жмуров, В. А. Психиатрия. Энциклопедия [Текст] / Виталий Жмуров. – Montreal : Т/О «НЕФОРМА» Издат-во Accent Graphics Communications, 2016. – 3629 с.
13. Журавлев, Д. Н. Педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков [Текст] : монография / А. В. Ковальчук, Н. Г. Рукавишникова, Д. Н. Журавлев ; М-во образования и науки РФ, Яросл. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2008. – 116 с.
14. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 296 с.
15. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками : монография / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, Е. В. Попова. – Москва : Издательство «Перо», 2015. – 208 с.
16. Карпенко, Л. А. Психология [Текст] : словарь / Людмила Карпенко. – Москва : Политиздат, 2017. – 494 с.
17. Ковальчук, М. А., Тарханова И. Ю. Девиантное поведение [Текст] : профилактика, коррекция, реабилитация / Марина Ковальчук, Ирина Тарханова. – Москва : Владос-Пресс, 2016. – 286 с.
18. Коннор, Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков [Текст] / Дэниел Коннор. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2015. – 288 с.
19. Кузнецова, Ж. В. Агрессивность как проявление интолерантности у детей 6-10 лет в условиях межэтнического взаимодействия [Текст] / Жанна Кузнецова // Регионология. – 2015. – № 3-4. – С. 190-192.

20. Куинджи, Н. Н. Подростковый возраст [Текст] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Наталья Куинджи. – Москва : Юрайт, 2016. – 291 с.
21. Ласкин, А. А. Причины детской агрессии и особенности семейного воспитания [Текст] / Александр Ласкин // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2014. – № 6. – С. 119-124.
22. Лоренц, К. Агрессия (так называемое зло) [Текст] / Канрад Лоренц. – Москва : Прогресс, 2018. – 257 с.
23. Макарычева, Г. И. Тренинг для подростков [Текст] : профилактика асоциального поведения / Галина Макарычева. – Санкт-Петербург : Речь, 2017. – 192 с.
24. Марков, В. Н. Школьная психология [Текст] / Владимир Марков // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2. – С. 22-35.
25. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология [Текст] : психология поведения жертвы [Текст] / Ирина Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2013. – 894 с.
26. Мандель, Б. Р. Методология и методы организации научного исследования в педагогике [Текст] : учеб. пособие для обучающихся в магистратуре / Борис Мандель. – Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 340 с.
27. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения [Текст] : учеб. пособие / Владимир Менделевич. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 445 с.
28. Мищенко, Л. В. Психотравма. Предотвращение рецидивов. Технологии социально-психологического сопровождения [Текст] : практическое пособие / Любовь Мищенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 225 с.

29. Можгинский, Ю. Б. Агрессия подростков [Текст] : эмоциональный и кризисный механизм [Текст] / Юрий Борисович. – Санкт-Петербург : Лань, 2014. – 128 с.
30. Моница, Г. Б. Поведение в обществе [Текст] / Галина Моница // Дошкольная педагогика. – 2010. – № 3 (30). – С. 63-65.
31. Мухина, В. С. Детская психология [Текст] : учеб. пособие для студентов педагогических институтов / под ред. Л. А. Венгера, – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Просвещение, 2019. – 272 с.
32. Налчаджян, А. Агрессивность человека [Текст] / Альберт Налчаджян. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 736 с.
33. Овчаров, А. А. Личность вашего ребенка [Текст] : диагностика, способности, отношения / А. А. Овчаров, В. В. Мегедь. – Москва : ЛитРес: Самиздат, 2018. – 270 с.
34. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Алла Осипова. – Москва : ТЦ Сфера, 2019. – 512 с.
35. Паренс, Г. Агрессия наших детей [Текст] / Генри Паренс. – Москва : Наука, 2015. – 254 с.
36. Пашина, Л. А. Психоаналитическая интерпретация феномена социальной агрессивности [Текст] / Людмила Пашина // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. – № 25. – С. 72-77.
37. Петренко, С. С. Коррекция поведения в конфликте у подростков [Текст] / Сергей Петренко // В сборнике: Новые подходы в науке и образовании, материалы международной (заочной) научно-практической конференции. Научно-издательский центр «Мир науки». – 2016. – С. 132-136.
38. Пилипенко, В. Агрессия как социальное действие [Текст] : теоретико-социологический анализ / В. Пилипенко, Е. Волянская, Е. Сапелкина // Социология: теория, методы, маркетинг. – 2016. – № 4. – С. 119-120.

39. Поваляева, М. А. Настольная книга логопеда [Текст] / Мария Поваляева. – Москва : АСТ, 2018. – 560 с.
40. Полянская, Е. Н. Особенности эмоций подростков [Текст] / Е. Н. Полянская, А. С. Григорьевская // Акмеология. – 2014. – №3-4. – С. 137-141.
41. Почебут, Л. Г. Кросс-культурная и этническая психология [Текст] : учеб. пособие / Людмила Почебут. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 336 с.
42. Прихожан, А. М. Психологические проблемы подросткового возраста как пубертатного периода развития [Текст] / А. М. Прихожан // Практическая психология образования. – 2019. – С. 341-345.
43. Реан, А. А. Психология личности [Текст] / Артур Реан. – Санкт-Петербург : Издательский дом «Питер», 2016. – 288 с.
44. Романов, А. А. Игротерапия [Текст] : как преодолеть агрессивность у детей. Диагностические и коррекц. методики / Александр Романов. – Москва : Школьная Пресса, 2017. – 48 с.
45. Румянцева, Т. Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии [Текст] / Татьяна Румянцева // Вопросы психологии. – 2014. – № 1. – С. 81-82.
46. Рычкова, Н. А. Поведенческие расстройства у детей [Текст] : диагностика, коррекция, профилактика / Наталья Рычкова. – Москва : Издательство Гном и Д, 2016. – 127 с.
47. Рябов, А. Найми предпринимателя [Текст] / Александр Рябов. – Екатеринбург : Издательские решения, 2020. – 90 с.
48. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст] / Любовь Семенюк. – Москва : ИНФРА-М, 2016. – 96 с.
49. Сидоренков, А. В. Конфликт и его последствия [Текст] / Александр Сидоренков // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – № 2 (8). – С. 142-144.

50. Смирнова, Е. О. Агрессивные дети [Текст] / Елена Смирнова // Школьное воспитание. – 2013. – № 4. С. 62-67.
51. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2015. – 350 с.
52. Степанов, С. С. Популярная психологическая энциклопедия [Текст] / Сергей Степанов. – Москва : Эксмо, 2017. – 1050 с.
53. Стожарова, М. Ю. Школьное образование [Текст] / Марина Стожарова // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2018. – С. 98-114.
54. Столяренко, Л. Д. Педагогическая психология [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Людмила Столяренко. – Ростов на Дону : Феникс, 2015. – 541 с.
55. Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] / В. В. Столин, Р. М. Ахмадуллина // Филология и культура. – 2014. – № 3. – С. 288-294.
56. Токарь, И. Е. Детская агрессия [Текст] : истоки и способы предупреждения / Ирина Токарь // Воспитательная работа в школе. – 2013. – № 6. – С. 66-70.
57. Трошихина, Е. Г. Нарушение и коррекция психического развития [Текст] : учеб. пособие / Е. Г. Трошихина, А. В. Щукин. – Санкт-Петербург : Издательство СПбГУ, 2017. – 110 с.
58. Усанова, О. Н. Специальная психология [Текст] / Ольга Усанова // Акмеология. – 2016. – № 3-4. – С. 212-218.
59. Усманов, В. В. Профессиональная педагогика [Текст] / В. В. Усманов, Ю. В. Слесарев, И. В. Марусева. – Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 295 с.
60. Фахрутдинова, Р. А. Коррекция поведения (на материале экспериментального исследования) [Текст] / Р. А. Фахрутдинова, Р. М. Ахмадуллина // Филология и культура. – 2014. – № 3. – С. 288-294.

61. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать [Текст] : в 4 ч. Ч 1. Психологические игры и упражнения / Клаус Фопель. – Москва : Генезис, 2012. – 160 с.
62. Фурманов, И. А Психология детей с нарушениями поведения [Текст] / Игорь Фурманов. – Москва : ВЛАДОС-Пресс, 2015. – 400 с.
63. Фурманов, И. А. Детская агрессивность [Текст] : психодиагностика и коррекция / Игорь Фурманов. – Минск : Ильин В. П., 2014. – 192 с.
64. Чижова, С. Ю. Детская агрессивность [Текст] / С. Ю. Чижова, О. В. Калинина. – Ярославль : Академия развития, 2012. – 160 с.
65. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я [Текст] / О. В. Хухлаева, А. С. Григорьевская // Акмеология. – 2016. – №3. – С. 34-51.
66. Швецова, М. Н. Социально-психологическое сопровождение замещающей семьи [Текст] / Майя Швецова. – Москва : Прометей, 2018. – 230 с.
67. Шнейдер, Л. Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков [Текст] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Лидия Шнейдер. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 219 с.
68. Эльберг, М. С. Имитационное моделирование [Текст] / М. С. Эльберг, Н. С. Циганков. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 160 с.
69. Эльконин, Д. Б. Психология игры [Текст] / Даниил Эльконин // Акмеология. – 2017. – №4. – С. 56-76.
70. Эльконин, Д. Б. Некоторые вопросы диагностики психического развития подростков [Текст] : диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей / Даниил Эльконин// Акмеология. – 2014. – №3-4. – С. 137-141.

71. Яшин, Б. Л. Философия науки. Курс лекций [Текст] : учеб. пособие для магистрантов и аспирантов / Борис Яшин. – Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 340 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики уровня агрессивности у подростков 13-14 лет

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

Инструкция испытуемому очень проста: необходимо написать «да» возле тех утверждений, с которыми он согласен, и «нет», которые не соответствуют его мнению о себе.

Прочитай предложенные вопросы и ответь на них «да» или «нет».

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
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 просьбы.
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 поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
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 не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.

42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых я бы по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, то 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 детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорят правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только от злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.

66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.

67. Я часто думаю, что жил неправильно.

68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.

70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

72. В последнее время я стал занудой.

73. В споре я часто повышаю голос.

74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.

75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Ключи к тесту:

Ответы оцениваются по восьми шкалам, указанным ниже.

1. Физическая агрессия:

«Да» – № 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68.

«Нет» – № 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

«Да» – № 2, 18, 34, 42, 56, 63.

«Нет» – № 10, 26, 49.

3. Раздражение:

«Да» – № 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72.

«Нет» – № 11, 35, 69.

4. Негативизм:

«Да» – № 4, 12, 20, 28.

«Нет» – № 36.

5. Обида:

«Да» – № 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.

«Нет» – № 44.

6. Подозрительность:

«Да» – № 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59.

«Нет» – № 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

«Да» – № 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73.

«Нет» – № 39, 66, 74, 75.

8. Угрызение совести, чувство вины:

«Да» – № 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

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

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6-7 \pm 3$.

2. Опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения».

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

1) вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления;

2) физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы;

3) предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах;

4) эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком,

сопровожаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему;

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

Инструкция к тесту: необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений.

Опросник:

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

14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.
21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.
22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.
24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.
25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.
26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.
27. В детстве я избегал драться.
28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.
29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.
30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.
31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.

32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.
33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.
34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.
35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.
36. Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.
37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.
38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.
39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.
40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Ключ для обработки теста:

ВА: да- 1, 2, 9, 10, 25, 26, 33; нет- 17.

ФА: да- 3, 4, 11, 18, 19, 28, 34; нет- 27

ПА: да- 5, 12, 13, 21, 29, 35, 36; нет- 20

ЭА: да- 6, 14, 15, 22, 30, 37, 38; нет- 23

СА: да- 7, 8, 16, 24, 32, 39, 40; нет- 31

Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

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

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

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

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

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

3. «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф.

Цель: выявить скрытую агрессию у детей подросткового возраста.

Методика предназначена для диагностики внутренней (скрытой) агрессивности.

Опросник состоит из 40 утверждений.

Примерное время тестирования 10-15 минут.

Иногда под внутренней агрессией пониматься затаенная злоба или нереализованная враждебность. Интерпретация результатов тестирования.

Необходимо однозначно ответить на 40 вопросов либо «да», либо «нет». Ответ отмечается на бланке, поставив знак «+» или «-» против номера вопроса в соответствующей колонке.

Опросник:

1. Мои отношения с окружающими иногда бывают непредсказуемыми, нестабильными.

2. Мне кажется, что у меня огромное чувство вины, для которого нет оснований.

3. Я не люблю осознавать и принимать тот факт, что я сержусь.

4. Иногда я использую юмор, для того, чтобы не сталкиваться лицом к лицу со своими настоящими чувствами.

5. Я часто чрезмерно критикую себя и окружающих.

6. Иногда я использую сарказм, как форму юмора.

7. Иногда я чувствую, что мне хочется вернуться и отомстить моим обидчикам.

8. Когда я сержусь, я обнаруживаю, что делаю то, о чем впоследствии сильно сожалею.

9. Обычно я не говорю окружающим о своей обиде или душевной боли.

10. У меня есть боли на телесном уровне, такие как: головная боль, зажатые мышцы шеи, проблемы с желудком.

11. Меня очень беспокоит критика в мой адрес.

12. Я иногда поступаю или общаюсь таким образом, чтобы казаться лучше, выше другого человека, в чем-то его превосходить.

13. Я часто чувствую себя хуже по сравнению с другими людьми.

14. Я бы хотел прямо сказать людям то, что я о них думаю.

15. Я чувствую, что меня не любят и не ценят.

16. Я разочаровался в любви и больше в нее не верю.

17. Иногда я испытываю трудности в том, чтобы контролировать свой вес (как набор веса, так и его потерю).

18. Временами я чувствую, что жизнь дала мне намного меньше, чем должна была бы.

19. Я считаю, что во многих моих проблемах виноваты другие.

20. Много из того хорошего, что я делаю, я совершаю из чувства долга.

21. Просыпаясь по утрам, я давно не испытываю чувства бодрости.

22. Когда что-то меня раздражает, мне трудно успокоиться.

23. Меня безумно раздражают люди, которые поступают по-своему и не подчиняются мне.

24. Я переживал эпизод преступного посягательства на мою жизнь или насилие (физическое или сексуальное) в партнерских отношениях либо в детстве.

25. Я переживаю, если все происходит не так, как я задумал.

26. Я считаю себя зависимым в партнерских взаимоотношениях.

27. Люди, которые меня хорошо знают, говорят, что я упрямый.

28. Иногда обо мне говорят, что я подвержен частым сменам настроения.

29. Я часто спорю и не соглашаюсь, в основном, с членами моей семьи.

30. У меня не складываются отношения с людьми.
31. Я не могу забыть свое прошлое.
32. Я постоянно чувствую себя несчастным.
33. Я часто ругаю себя.
34. Я испытываю трудности в успешном разрешении конфликтов.
35. Мне трудно избегать ссор и драк.
36. Я часто злюсь на себя.
37. Я постоянно испытываю разочарование.
38. Я чувствую подавленность, беспомощность, раздраженность.
39. Я отвергаю некоторых людей за то, кто они, кем они являются, чем занимаются.
40. Мне кажется, я не смогу самостоятельно справиться со своими проблемами.

Интерпретация результатов тестирования.

0-10 баллов. Либо очень хороший самоконтроль своего чувства гнева, либо неспособность его осознать и принять.

11-20 баллов. Внутренняя агрессивность в пределах нормы.

21-30 баллов. Повышенный уровень внутренней агрессивности.

31-40 баллов. Высокий уровень внутренней агрессивности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования агрессивности у подростков 13-14 лет на
констатирующем этапе эксперимента

Таблица 1 – Средние значения результатов по методике «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки

	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Склонность к раздражению	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины
Средние значения	7,37	4,75	6,58	3,17	4,67	5,67	8,67	6,04

Таблица 2 – Показатели видов агрессии по методике «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки

№	9Б	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
1.	В. А.	16 (ниже нормы)	15 (выше нормы)
2.	В. С.	23 (норма)	15 (выше нормы)
3.	В. Е.	24 (норма)	7 (норма)
4.	В. О.	13 (ниже нормы)	10 (норма)
5.	Г. А.	11 (ниже нормы)	8 (норма)
6.	Д. А.	26 (выше нормы)	9 (норма)
7.	Д. С.	24 (норма)	12 (выше нормы)
8.	Е. М.	29 (выше нормы)	11 (выше нормы)
9.	Е. С.	23 (норма)	10 (норма)
10.	З. Л.	25 (норма)	10 (норма)
11.	И. Е.	27 (выше нормы)	9 (норма)
12.	И. А.	21 (норма)	15 (выше нормы)
13.	К. С.	21 (норма)	7 (норма)
14.	К. С.	27 (выше нормы)	8 (норма)
15.	К. Е.	24 (норма)	12 (выше нормы)
16.	Л. Т.	24 (норма)	12 (выше нормы)
17.	Н. П.	26 (выше нормы)	7 (норма)
18.	П. М.	20 (норма)	10 (норма)
19.	Р. А.	24 (норма)	15 (выше нормы)
20.	С. О.	24 (норма)	7 (норма)
21.	С. Е.	23 (норма)	11 (выше нормы)
22.	Т. Е.	27 (выше нормы)	8 (норма)
23.	У. М.	24 (норма)	8 (норма)
24.	Ч. И.	17 (норма)	12 (выше нормы)

Итого индекс агрессивности:

12,5% – ниже нормы;

62% – норма;

25% – выше нормы.

Индекс враждебности:

0% – ниже нормы;

58,3% – норма;

41,7% – выше нормы.

Таблица 3 – Результаты исследования уровня агрессии по методике Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения»

№	9Б	Агрессивность	
		Балл	Уровень агрессивности
1.	В. А.	16	средний
2.	В. С.	22	средний
3.	В. Е.	23	средний
4.	В. О.	20	средний
5.	Г. А.	8	низкий
6.	Д. А.	26	высокий
7.	Д. С.	23	средний
8.	Е. М.	27	высокий
9.	Е. С.	19	средний
10	З. Л.	25	высокий
11	И. Е.	27	высокий
12	И. А.	16	средний
13	К. С.	20	средний
14	К. С.	21	средний
15	К. Е.	24	средний
16	Л. Т.	23	средний
17	Н. П.	9	низкий
18	П. М.	10	низкий
19	Р. А.	16	средний
20	С. О.	11	средний
21	С. Е.	15	средний
22	Т. Е.	24	средний
23	У. М.	26	высокий
24	Ч. И.	13	средний

Итого:

12,5% – низкий;

62% – средний;

25% – высокий.

Таблица 4 – Результаты исследования уровня агрессии по методике «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф

№	9Б	Уровень агрессивности	
		Балл	Уровень
1.	В. А.	17	средний
2.	В. С.	23	высокий
3.	В. Е.	16	средний
4.	В. О.	18	средний
5.	Г. А.	18	средний
6.	Д. А.	11	средний
7.	Д. С.	22	высокий
8.	Е. М.	15	средний
9.	Е. С.	9	низкий
10	З. Л.	26	высокий
11	И. Е.	16	средний
12	И. А.	17	средний
13	К. С.	21	высокий
14	К. С.	19	средний
15	К. Е.	9	низкий
16	Л. Т.	12	средний
17	Н. П.	18	средний
18	П. М.	13	средний
19	Р. А.	24	высокий
20	С. О.	8	низкий
21	С. Е.	10	низкий
22	Т. Е.	20	средний
23	У. М.	21	высокий
24	Ч. И.	26	высокий

Итого:

16,7% – низкий;

54,2% – средний;

29,1% – высокий;

0% – очень высокий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивности у подростков 13-14 лет

Пояснительная записка

В наше время очень важно выработать новые модели поведения, которые бы позволили человеку жить правильно, не совершая ошибок. Серьезные проблемы в межличностном взаимодействии возникают у индивида, который не умеет общаться в обычной жизни без помощи агрессивных всплесков. Ведь агрессия – это индивидуальное поведение или действие, направленное на нанесение психического и в крайних случаях физического вреда другому человеку. Такие люди, как правило, выходят из ситуации с потерями, нервными срывами и даже заболеваниями. Часто эти люди даже могут и не осознавать границы всевозможных последствий, в которых выход на позитивные моменты может вообще исключаться. Что может ждать в будущем таких людей: неудачи, непонимание, одиночество. Это представить, возможно. Но из всех живущих людей на нашей планете, которые обладают данным качеством, есть и такие, которые хорошо осознают негативные моменты таких поступков, но, к сожалению, не могут с этим ничего поделать. Испытывая затруднения, они боятся обратиться к окружающим за помощью. Да и часто точно к кому, они и не предполагают. Поэтому посредством нашей программы, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с агрессией нуждающимся в ее преодолении, да и может быть со временем, осознающим всю тяжесть негативных последствий людей. Ведь только в тренинговой группе, чувствуя себя принятым, человек пользуется полным доверием и не боится доверять другим сам.

Во время занятий каждый участник окружен вниманием и заботой, проявляет искреннюю заинтересованность к людям, помогает им и

рассчитывает на их помощь. Он может активно экспериментировать различные стили общения, усваивать и отрабатывать совершенно иные, не свойственные ему ранее стили поведения, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность. И, пожалуй, самое главное, интенсивная подготовка личности к более активной и полноценной жизни в обществе.

В программе психолого-педагогической коррекции агрессивности подростков принимали участие 13 обучающихся подросткового возраста 13-14 лет. Данная экспериментальная группа выявилась по результатам исследования агрессивности подростков по методикам: «Диагностика состояния агрессии» А.Басса-А.Дарки, опросник Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения», «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф.

В разработанной программе мы попытаемся создать необходимые условия для работы с обучающимися и снизить уровень агрессивности у подростков 13-14 лет в процессе проведения программы.

Цель данной программы: коррекция агрессивного поведения через формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими.

Задачи:

- 1) расширение информации о собственной личности, осознание своих потребностей, анализ и оценка собственного поведения;
- 2) отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния;
- 3) обучение альтернативным способам поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов в ситуации, провоцирующих агрессию;
- 4) формирование положительных установок в общении со сверстниками.

Данная программа состоит из модифицированных упражнений, основой для которых стали работы таких психологов, как А.С. Прутченков, Д.У. Джоферсон, Е.К. Малютова и Г.Б. Манина, Е.В. Ессенакис, С.В. Гиппиус, О.Н. Истратова, А. Гревцов, М.Р. Битянова, К. Фопель, И.В. Вачков.

Разработанная программа рассчитана на участников в возрасте от 13 до 14 лет, состоящая из 9 занятий, каждое из которых занимает около 1,5 часов. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Основной формой работы избран социально-психологический тренинг как один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы.

В процессе групповой работы развиваются техники самопознания: анализ, обратная связь, рефлексия.

Профессиональные качества ведущего: ведущий должен иметь психологическое образование, опыт проведения тренинговых групп (желательно), опыт работы в тренинговых группах в качестве участника (обязательно).

Правила проведения: предпочтительное использование для работы просторный кабинет.

Программа групповых занятий «модификация агрессивного поведения» делится на три основных этапа.

На первом этапе происходит знакомство участников группы; расширению информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения; осознание и оценка своего поведения и его последствий, как для самого участника, так и для окружающих его людей

Второй этап предполагает совместный поиск и обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

На третьем этапе осуществляется закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими; происходит осознание расширения собственных возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивного поведения.

На протяжении всех групповых занятий осуществляется формирование положительных установок в общении со сверстниками через развитие способности к эмпатическому пониманию, принятию индивидуальности других, переоценку негативных эмоций по отношению к другим людям.

Данная программа опирается на ряд принципов:

- 1) принцип добровольного участия в работе;
- 2) принцип «я-высказываний»;
- 3) принцип конфиденциальности;
- 4) принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
- 5) принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
- 6) принцип толерантности по отношению к другим членам группы.

Занятия имеют четкую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет сплотить участников, создать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.
3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Правила групповой работы. Время: 5 мин.

1. Искренность в общении.

2. В группе не стоит лицемерить и лгать. В группе можно рассказать о том, что действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если участники не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса, то могут промолчать.

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

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

4. Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.

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

5) Право каждого члена группы сказать «стоп» – прекратить обсуждение его проблем.

Если участник чувствует, что еще не готов быть искренним в обсуждении вопросов, касающихся лично его, или понимает, что упражнение может нанести психологическую травму, то можно воспользоваться этим принципом.

6) Каждый участник говорит за себя, от своего имени.

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

7) Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.

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

9. Общение между всеми участниками и ведущим – на «ты».

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

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

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: знакомство членов тренинговой группы через установление между участниками группы доверительного стиля общения.

Ритуал приветствия: Участники группы стоят в кругу. Ведущий выходит в круг и здоровается, пожимая руку одному из участников. Этот следующий участник, пожимая свободную руку ведущему, другой рукой приветствует третьего и так далее. Образуется новый круг, в котором игроки держаться за руки. По команде ведущего громко говорят друг другу «Здравствуй!».

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

– С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Зрительный контакт». Время: 5 мин.

Цель: установление более глубокого и доверительного контакта между участниками группового процесса.

Процедура проведения: ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой; после чего участникам предлагают в течение 3-5 мин. смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, кому и почему было установить зрительный контакт.

Упражнение 2 «Интервью». Время: 25 мин.

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

Процедура проведения: Каждый участник должен в течение 5-7 мин. подготовить по одному вопросу для всех членов группы. Вопросы должны касаться внутренних личностных особенностей человека – его характера, привычек, интересов, привязанностей, установок и т.п. Основное правило – отвечать, как можно более полное и откровеннее. Участник, готовый первым дать интервью группе, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Члены группы по очереди задают приготовленные (именно этому участнику) вопросы. В качестве интервьюируемого должен побывать каждый участник. По завершению упражнения по кругу идет обсуждение по вопросам:

- сложно ли было придумывать вопросы?
- достаточно ли полно были даны ответы?
- кем быть легче: журналистом или интервьюируемым?
- легко ли вы отвечали на поставленные вопросы?
- какие возникали трудности при ответе?

Упражнения 3. «Волшебный базар». Время: 30 мин.

Цель: изучение самоотношения, обучение позитивной оценки и принятие собственных негативных качеств.

Оборудование: большие стандартные листы бумаги и маленькие визитки, фломастеры и булавки.

Процедура проведения: Участникам предлагается сыграть в игру «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами. Ведущий просит участников написать на большом листе бумаги «куплю», а ниже – те качества, которые они хотели бы приобрести. Листок прикалывается булавкой на грудь. На маленькой визитке участники пишут одно личностное качество, от которого они хотели бы избавиться. В ходе игры участники «обмениваются» качествами. Можно обменять свой «товар» на одно, два, три качества. Ограничение только одно – нельзя просто отдать свое качество, ничего не получив взамен. Ведущий постоянно стимулирует активность на «базаре». Игра прекращается либо тогда, когда все необходимые обмены уже произведены, либо по инструкции ведущего, который, взяв на себя роль директора, прекращает торги.

После окончания упражнения проводится его обсуждение. Участники делятся впечатлениями. Легко или трудно было найти качества, от которых хотелось бы избавиться? Что удалось, а что не удалось реализовать на рынке и почему? Какая роль больше понравилась: покупателя или продавца? Что было труднее: покупать или продавать? Почему?

Упражнение 4. «Путаница». Время: 10 мин.

Цель: способствовать эмоциональной разрядке и оптимизации внутригрупповых связей.

Процедура проведения: один из участников назначается ведущим. Остальные образуют круг, держась за руки, и, не размыкая их, перекручиваются, переступают через сцепленные руки и т.п., пытаясь «запутаться». Задача ведущего – не расцепляя рук игроков, распутать круг.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

– С каким настроением уходите с тренингового занятия?

– Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

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

Занятие 2. «Каков я на самом деле?»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

– С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения 1. «Счет до десяти». Время: 10 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

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

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

Упражнения 2. «Каков я человек?». Время: 30 мин.

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

Оборудование: листы бумаги и ручки.

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

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы:

– Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи? С чем это связано?

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

– Мое мнение о том, как видят меня другие?

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

Упражнения 3. «Мой портрет в лучах солнца». Время: 15 мин.

Цель: актуализация знаний о себе.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

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

Упражнения 4. «Ловим комаров». Время: 10 мин.

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

Ритуал прощания:

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

Занятие 3. «Агрессивность»

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

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

Входная рефлексия.

Время: 10 мин.

- С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Передай иначе». Время: 10 мин.

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

Оборудование: мяч.

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

Упражнение 2. Работа с «сердитым журналом».

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

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

Оборудование: листы бумаги и ручки

Процедура проведения.

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

Таблица 1 – Схема анализа ситуации

Описание ситуации	Насколько был рассержен (по 5-тибалльной шкале)	«Горячительные» мысли (о чем думал)	Что реально сказал	Чего хотел добиться	Последствия	
					ближайшие	отсроченные

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

таблицу или же таблица заполняется вместе с участниками в ходе обсуждения.

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

Основные причины и последствия агрессивного поведения (результаты групповой дискуссии).

Упражнение 3. «Глаза в глаза». Время: 20 мин.

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

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

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

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

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

Упражнение 4. «Фигура». Время: 15 мин.

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

– С каким настроением уходите с тренингового занятия?

– Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

– С чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

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

Занятие 4. «Калейдоскоп чувств»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

– С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Калейдоскоп». Время: 5 мин.

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

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

Упражнение 2. «Мой гнев». Время: 40 мин (первый этап – 15 мин, второй – 25 мин).

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

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

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

Участники открывают глаза и обсуждают в парах полученный опыт.

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

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

Ведущий предлагает участникам поделиться своими переживаниями.

Упражнение 3. «Я рисую свой гнев». Время: 40 мин.

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

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры.

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

Упражнение 4. Дыхательная гимнастика. Время: 15 мин.

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

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

На счет 1-2-3-4-5- делаем вдох;

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

На счет 1-2-3-4-5-6-7- делаем вдох;

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

– с каким настроением уходите с тренингового занятия?

– было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

– с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

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

Занятие 5. «Мои эмоции»

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

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия и говорит я рад вас сегодня видеть, потому, что... (продолжает предложение). И так по кругу, пока все не скажут.

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

– С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Мне кажется, что ты сейчас...». Время: 5 мин.

Цель: формирование способности к эмпатическому пониманию другого, оценке его эмоционального состояния по внешним проявлениям.

Оборудование: мяч.

Процедура проведения: ведущий кидает мяч любому участнику группы и говорит: «Аня, мне кажется, ты сейчас грустная». Аня кидает мяч следующему участнику и говорит: «Таня, мне кажется, ты сейчас раздраженная», и т.д. в игре участвуют все. Можно усложнить упражнение, запустив в ход послание, я испытываю сейчас. И так дальше по кругу.

Упражнение 2. «Памятник». Время: 20 мин.

Цель: ознакомление с эмоциями и чувствами, способность определения эмоционального состояния по внешним проявлениям, отреагирования негативного опыта.

Оборудование: карточки с названиями чувств и эмоций.

Процедура проведения: участники получают карточки с названиями чувств и эмоций (радость, огорчение, обида, страх, гнев, удивление, восхищение, испуг, злость, ненависть, отвращение, печаль и др.). Их задача – изобразить «памятник» тому чувству или эмоции, которая указана в их карточке. Остальные участники должны отгадать, что символизирует тот или иной «памятник». «Памятник» «разрушается» только по команде тренера (здесь нужно стараться, чтобы свою версию высказал каждый участник упражнения).

После проведения упражнения проводится общегрупповое обсуждение. Участникам предлагается описать, что значат эти эмоции и чувства и в каких жизненных ситуациях они могут возникать. Возможно обсуждение собственного эмоционального опыта участниками группы.

Упражнение 3. «Сказка». Время: 1 час.

Цель: способствовать выбору наиболее приемлемого способа разрядки и гнева и агрессивности, отреагирование негативных эмоций.

Процедура проведения: ведущий рассказывает участникам притчу о змее: «Жила-была невероятно свирепая, ядовитая Ир злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, укоротила свою злобность. Мудрец посоветовал прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы не перестала причинять людям боль и страдания, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ». Ведущий рассказывает участникам тренинга о том, что в процессе дальнейшей работы они будут знакомиться с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности и предлагает им следующее упражнение.

«Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами

несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

А теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. И вот ход разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация?

Теперь снова вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца.

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза».

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

– С каким настроением уходите с тренингового занятия?

– Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, похлопывая по плечу, говорят – «До следующей встречи!».

Занятие 6. «Мой гнев»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

– С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения 1. «Обзывалки» Время: 5 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

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

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

Упражнения 2. «Драка» Время: 10 мин.

Цель: показать возможности практического выражения гнева.

Оборудование: табличка со способами выражения гнева.

Процедура проведения: «вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите

дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а, может не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади».

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

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

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

Таблица 2 – Варианты способов выражения гнева (по Р.Кэмбеллу)

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

Упражнения 3. «Письмо протеста» Время: 10 мин.

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

Оборудование: листы бумаги и ручка.

Процедура проведения: «умеете ли вы так выразить свое негодование, чтобы другие люди слышали вас и понимали, что именно с вами происходит? Что произойдет, если вы напишете письмо протеста и детально расскажите о том, что вас возмущает? Попробуйте так сформулировать свой протест, чтобы заинтересовать другую сторону, чтобы к вашим претензиям отнеслись серьезно и решили ответить».

Можно зачитать вслух и обсудить некоторые работы.

Упражнения 4. «Спустите пар» Время: 10 мин.

Цель: дать возможность выражения негативным эмоциям.

Процедура проведения: «каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердиться. Пожалуйста, обращаясь при этом

к конкретному человеку. Например: Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мужики козлы.

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

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

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

Упражнения 5. «Маленькое приведение» Время: 10 мин.

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

Занятие 7. «О конфликтах»

Цель: раскрыть сущность конфликтности во взаимоотношениях, а также установить причины возникновения и способы их разрешения.

Ритуал приветствия: Участники, взявшись за руки, говорят все вместе дружно – «Здравствуйтесь! Наконец то, мы вместе!».

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

– С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения 1. «Какого я цвета» Время: 5 мин.

Цель: осуществлять разогрев для предстоящей работы с конфликтами.

Процедура проведения: ведущий просит участников ассоциировать себя с каким-нибудь цветом. Причем выбор того или иного цвета, каждый из них должен аргументировать.

Упражнения 2. «Ссоры» Время: 20 мин.

Цель: изучить сущность природы возникновения ссор.

Оборудование: мел и доска.

Процедура проведения: ведущий спрашивает участников – «подумайте над вопросом: почему люди ссорятся? Обязательно необходимо подкрепить свои рассуждения личными примерами из жизни».

Примерные варианты причин:

- люди не понимают друг друга?
- люди не владеют своими эмоциями?
- не принимают чужого мнения?
- не считаются с правилами других?
- пытаются во всем доминировать?
- не умеют слушать других?
- хотят умышленно обидеть друг друга?

Все варианты, в том числе и предложенные участниками, записываются на доске.

Упражнения 3. «Выход из конфликта» Время: 20 мин.

Цель: поиск альтернативных способов предотвращения конфликтов.

Оборудование: мел и доска.

Процедура проведения:

Обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций.

Затем обсуждение всевозможных способов решения конфликтных ситуаций:

- выслушать спокойно все претензии партнера;
- на агрессивность партнера не реагировать;
- сдерживать свои эмоции и постараться переключать разговор на другую тему;
- можно сказать что-то доброе, неожиданное и веселое;
- попытаться заставить партнера говорить конкретно (называть только факты) и без отрицательных эмоций;
- всегда держать уверенную правильную позицию, не переходить на критику;
- извиниться, если вы действительно в чем-то не прав.

Упражнения 4. «Конфликт» Время: 15 мин.

Цель: анализ собственного поведения и поступков окружающих людей при предотвращении и нахождении путей разрешения конфликтов.

Процедура проведения: участники делятся на пары. Дается задание: «придумать ситуацию, в которой присутствует конфликт. Ваша задача проработать моменты предотвращения или выхода из него». После того, когда они выполнили задание, участники садятся в круг, обсуждаются предлагаемые варианты.

Упражнения 5. «Мемориал» Время: 15 мин.

Цель: анализ собственного поведения, путем нахождения в нем поступков, которые придают участникам их индивидуальность.

Процедура проведения: игроки делятся на пары. Ведущий настраивает участников на игру следующим образом: «представьте, что вас уносит неожиданная смерть. Друзья и родственники готовят выставку, чтобы увековечить вас и вашу жизнь. Они выбирают те качества вашей личности, которые вы обладали и которые проясняют, каким вы были в жизни, чем занимались и что хотели бы сделать еще. Что окажется на выставке?». В конце игры все члены группы собираются в круг, в котором партнеры (пара) представляют друг друга.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

Занятие 8. «Работа с обидами»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения 1. «Антоним» Время: 5 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Оборудование: мяч.

Процедура проведения: «сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а, поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему – противоположное состояние или чувство. Например: я бросаю мяч Тане и говорю – «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним – «веселый», затем

бросает мяч кому-то еще и называют свое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех».

Упражнения 2. «Детские обиды» Время: 15 мин.

Цель: изучить и проанализировать источники возникновения обид.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

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

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

Обсуждение:

- Что такое обида?
- Как долго сохраняются обиды?
- Справедливые и несправедливые обиды и т.д.

Упражнения 3 «Футболка с надписью» Время: 15 мин.

Цель: формирование адекватной самооценки.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

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

Обсуждение:

- Какую «футболку» – для себя и для других – было делать труднее и интереснее? И почему?
- Другие люди и я, из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

Упражнения 4. «Обиженный человек» Время: 15 мин.

Цель: анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

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

Упражнения 5. «Копилка обид» Время: 15 мин.

Цель: обучение позитивным способам преодоления обид.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

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

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

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

Обсуждение:

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

Занятие 9. «Будьте собой, но в лучшем виде»

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

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия и говорит: «Здравствуйте! У меня сегодня хорошее (плохое)

настроение, я рад (но я рад) всех вас сегодня здесь видеть». И так по кругу, пока все не скажут.

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

– С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Чувствую себя хорошо». Время: 15 мин.

Цель: эмоциональный разогрев, настрой на работу с индивидуальными реакциями на травмирующие ситуации.

Оборудование: листы бумаги, ручки, цветные карандаши или фломастеры.

Процедура проведения: ведущий просит участников, чтобы они назвали пять ситуаций, вызывающих ощущение, когда чувствовали себя хорошо. Затем поочередно по кругу, нарисовали эти места и назвали свои ощущения.

Упражнение 2. «Художественный фильм». Время: 40 мин.

Цель: развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

Процедура проведения: в начале ведущий произносит следующие слова – «Станьте режиссерами своей жизни, вместо того, чтобы быть актерами. Поставьте фильм – в группах (3-4) про свою будущую жизнь. Представьте себе всю вашу будущую жизнь, как художественный фильм, в которой вы играете главную роль. Вы – сами сценаристы, постановщики и директора картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события. Но помните, что обязательным условием данного упражнения является то, что в вашем сценарии должно присутствовать элементы агрессивного поведения и соответственно пути его преодоления с выходом на позитивное состояние. Когда сценарий будет написан и роли распределены, то вы по группам будете проигрывать его, причем другие группы должны наблюдать за действием вашей сцены. Когда выступит одна группа, к проигрыванию приступает другая». Упражнение

завершается обсуждением членами групп следующих вопросов: трудно ли было придумать сценарий? Какие проблемы возникли при его написании? Почему вы выбрали именно эту ситуацию? Возникали ли споры по поводу распределения ролей? Все ли довольны своими ролями? Какие чувства вы испытываете после проигранного сценария? Может вам, хотелось чего-нибудь изменить?

Упражнение 3. «Я – подарок для человечества». Время: 15 мин.

Цель: анализ собственного поведения через признание своей уникальности.

Процедура проведения: «каждый человек – уникальное существо и верит в свою исключительную необходимость. Подумайте, в чем состоит ваша исключительная уникальность, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: я – подарок для человечества, так, как я...».

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога: «начали!», начинают подбегать к членам группы, пожимая руку, говорить – «До свидания! Рад был тебя сегодня видеть!».

Таблица 3 – Тематическое планирование

Тема	Цели и задачи	Форма работы, упражнения
Занятие 1. «Знакомство»	Знакомство членов тренинговой группы через установление между участниками группы доверительного стиля общения	Ритуал приветствия Входная рефлексия Упражнение 1. «Зрительный контакт» Упражнение 2 «Интервью» Упражнения 3. «Волшебный базар» Упражнение 4. «Путаница» Выходная рефлексия Ритуал прощания

Продолжение таблицы 3

<p>Занятие 2. «Каков я на самом деле?»</p>	<p>Продолжить знакомство с участниками. Создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способность к более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя</p>	<p>Ритуал приветствия Входная рефлексия Упражнения 1. «Счет до десяти» Упражнения 2. «Каков я человек?» Упражнения 3. «Мой портрет в лучах солнца» Упражнения 4. «Ловим комаров» Выходная рефлексия Ритуал прощания</p>
<p>Занятие 3. «Агрессивность»</p>	<p>Осознание и оценка собственного нежелательного поведения и его влияния на окружающих людей</p>	<p>Ритуал приветствия Входная рефлексия Упражнение 1. «Передай иначе» Упражнение 2. Работа с «сердитым журналом» Упражнение 3. «Глаза в глаза» Упражнение 4. «Фигура» Выходная рефлексия Ритуал прощания</p>
<p>Занятие 4. «Калейдоскоп чувств»</p>	<p>Отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния</p>	<p>Ритуал приветствия Входная рефлексия Упражнение 1. «Калейдоскоп» Упражнение 2. «Мой гнев» Упражнение 3. «Я рисую свой гнев» Упражнение 4 Дыхательная гимнастика Выходная рефлексия Ритуал прощания</p>
<p>Занятие 5. «Мои эмоции»</p>	<p>Отреагирования негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния</p>	<p>Ритуал приветствия Входная рефлексия Упражнение 1. «Мне кажется, что ты сейчас...» Упражнение 2. «Памятник» Упражнение 3. «Сказка» Выходная рефлексия Ритуал прощания</p>

Продолжение таблицы 3

<p>Занятие 6. «Мой гнев»</p>	<p>Знакомство с позитивными и негативными способами выражения гнева и применения их в жизни</p>	<p>Ритуал приветствия Входная рефлексия Упражнения 1. «Обзывалки» Упражнения 2. «Драка» Упражнения 3. «Письмо протеста» Упражнения 4. «Спустите пар» Упражнения 5. «Маленькое приведение» Выходная рефлексия Ритуал прощания</p>
<p>Занятие 7. «О конфликтах»</p>	<p>Раскрыть сущность конфликтности во взаимоотношениях, а также установить причины возникновения и способы их разрешения</p>	<p>Ритуал приветствия Входная рефлексия Упражнения 1. «Какого я цвета» Упражнения 2. «Ссоры» Упражнения 3. «Выход из конфликта» Упражнения 4. «Конфликт.»; Упражнения 5. «Мемориал» Выходная рефлексия Ритуал прощания</p>
<p>Занятие 8. «Работа с обидами»</p>	<p>Раскрыть сущность природы обид и обучить тому, как справляться с ними</p>	<p>Ритуал приветствия Входная рефлексия Упражнения 1. «Антоним» Упражнения 2. «Детские обиды» Упражнения 3 «Футболка с надписью» Упражнения 4. «Обиженный человек» Упражнения 5. «Копилка обид» Выходная рефлексия Ритуал прощания</p>

Продолжение таблицы 3

Занятие 9. «Будьте собой, но в лучшем виде»	Закрепление навыков эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию	Ритуал приветствия Входная рефлексия Упражнение 1. «Чувствую себя хорошо» Упражнение 2 «Художественный фильм» Упражнение 3. «Я – подарок для человечества» Выходная рефлексия Ритуал прощания
---------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Список литературы:

1. Джоферсон, Д. У. Тренинг общения и развития / Д. У. Джеферсон. – Москва : Прогресс, 2011. – 248 с.
2. Ессенакис, Е. В. Гимнастика чувств. Тренинг творческого развития личности / Е. В. Ессенакис. – Москва : Прогресс, 2016. – 146 с.
3. Малютова, Е. К. Манина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. К. Малютова, Г. Б. Манина. – Санкт-Петербург : Речь, 2012. – 190 с.
4. Прутченков, А.С. Тренинг личностного роста: методические разработки занятий социально-психологического тренинга / А. С. Прутченков. – Москва : Генезис, 2013. – 65 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования агрессивности у подростков 13-14 лет

Таблица 1 – Показатели видов агрессии по методике «Диагностика состояния агрессии» А. Басса-А. Дарки

№	9Б	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
1.	В. А.	16 (ниже нормы)	15 (выше нормы)
2.	В. С.	23 (норма)	15 (выше нормы)
3.	В. Е.	24 (норма)	7 (норма)
4.	В. О.	13 (ниже нормы)	10 (норма)
5.	Г. А.	11 (ниже нормы)	8 (норма)
6.	Д. А.	24 (норма)	9 (норма)
7.	Д. С.	24 (норма)	10 (норма)
8.	Е. М.	24 (норма)	9 (норма)
9.	Е. С.	23 (норма)	10 (норма)
10.	З. Л.	25 (норма)	10 (норма)
11.	И. Е.	27 (выше нормы)	9 (норма)
12.	И. А.	21 (норма)	15 (выше нормы)
13.	К. С.	21 (норма)	7 (норма)
14.	К. С.	27 (выше нормы)	8 (норма)
15.	К. Е.	24 (норма)	12 (выше нормы)
16.	Л. Т.	24 (норма)	12 (выше нормы)
17.	Н. П.	23 (норма)	7 (норма)
18.	П. М.	20 (норма)	10 (норма)
19.	Р. А.	24 (норма)	15 (выше нормы)
20.	С. О.	24 (норма)	7 (норма)
21.	С. Е.	23 (норма)	11 (выше нормы)
22.	Т. Е.	22 (норма)	8 (норма)
23.	У. М.	24 (норма)	8 (норма)
24.	Ч. И.	17 (норма)	12 (выше нормы)

Итого:

Индекс агрессивности:

12,5% – ниже нормы;

79,2% – норма;

8,3% – выше нормы.

Индекс враждебности:

0% – ниже нормы;

66,7% – норма;

33,3% – выше нормы.

Таблица 2 – Результаты исследования уровня агрессии по методике Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивного поведения»

№	9Б	Агрессивность	
		Балл	Уровень агрессивности
1.	В. А.	16	средний
2.	В. С.	22	средний
3.	В. Е.	23	средний
4.	В. О.	20	средний
5.	Г. А.	8	низкий
6.	Д. А.	24	средний
7.	Д. С.	23	средний
8.	Е. М.	23	средний
9.	Е. С.	19	средний
10.	З. Л.	20	средний
11.	И. Е.	25	высокий
12.	И. А.	16	средний
13.	К. С.	20	средний
14.	К. С.	21	средний
15.	К. Е.	24	средний
16.	Л. Т.	23	средний
17.	Н. П.	9	низкий
18.	П. М.	10	низкий
19.	Р. А.	16	средний
20.	С. О.	11	средний
21.	С. Е.	15	средний
22.	Т. Е.	24	средний
23.	У. М.	22	средний
24.	Ч. И.	13	средний

Итого:

12,5% – низкий;

83,3% – средний;

4,2% – высокий.

Таблица 3 – Результаты исследования уровня агрессии по методике «Тест внутренней агрессивности» С. Дайхофф

№	9Б	Уровень агрессивности	
		Балл	Уровень
1.	В. А.	17	средний
2.	В. С.	20	средний
3.	В. Е.	16	средний
4.	В. О.	18	средний
5.	Г. А.	18	средний

Продолжение таблицы 3

6.	Д. А.	11	средний
7.	Д. С.	18	средний
8.	Е. М.	15	средний
9.	Е. С.	9	низкий
10.	З. Л.	19	средний
11.	И. Е.	16	средний
12.	И. А.	17	средний
13.	К. С.	21	высокий
14.	К. С.	19	средний
15.	К. Е.	9	низкий
16.	Л. Т.	12	средний
17.	Н. П.	18	средний
18.	П. М.	13	средний
19.	Р. А.	20	средний
20.	С. О.	8	низкий
21.	С. Е.	10	низкий
22.	Т. Е.	20	средний
23.	У. М.	20	средний
24.	Ч. И.	26	высокий

Итого:

16,7% низкий;

75% средний;

8,3% высокий.

Таблица 4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
16	16	0	0
22	22	0	0
23	23	0	0
20	20	0	0
8	8	0	0
26	24	-2	2
23	23	0	0
27	23	-4	4
19	19	0	0
25	20	-5	5
27	25	-2	2
16	16	0	0
20	20	0	0
21	21	0	0
24	24	0	0
23	23	0	0

Продолжение таблицы 4

9	9	0	0
10	10	0	0
16	16	0	0
11	11	0	0
15	15	0	0
24	24	0	0
26	22	-4	4
13	13	0	0

Таблица 5 – Переформирование рангов

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов	Новые ранги
1	2	1.5
2	2	1.5
3	4	3.5
4	4	3.5
5	5	5

Таблица 6 – Корректные ранги

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
26	24	-2	2	1.5
27	23	-4	4	3.5
25	20	-5	5	5
27	25	-2	2	1.5
26	22	-4	4	3.5
Сумма				15