



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГПУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ 12-13 ЛЕТ**

**Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование»**

**Профиль программы бакалавриата  
«Психология и педагогика инклюзивного образования»**

Выполнил:  
Студент группы ОФ-410/098-4-1  
Киселев Кирилл Сергеевич

Работа допущена к защите  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Зав. кафедрой ТиТПП кандидат  
психологических наук, доцент,  
Кондратьева Ольга Александровна

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ТиПП  
Иванова Людмила Владимировна

**Челябинск  
2016**

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Психолого-педагогическая проблема коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста в теоретических исследованиях	
1.1 Понятие агрессивного поведения в психолого-педагогических исследованиях.....	7
1.2 Возрастные особенности агрессивного поведения у детей подросткового возраста 12-13 лет .....	16
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей старшего подросткового возраста .....	25
Глава 2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста 12-13 лет	
2.1 Этапы, методы, методики исследования .....	37
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования.....	45
Глава 3. Экспериментальная работа по организации и проведению коррекционной работы с подростками 12-13 лет .....	54
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста 12-13 лет.....	54
3.2 Анализ эффективности коррекционной программы. ....	62
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков.....	69
Заключение .....	78
Библиографический список .....	80
Приложение .....	88

## Введение

Актуальность исследования агрессивности подростков 12-13 лет определяется насущными проблемами общественной жизни. Современный подросток входит в мир, предельно сложный по своему содержанию и тенденциям социализации, что связано с перенасыщенным характером информации, глубинно воздействующей на психику подростка, у которого еще не выработано четкой жизненной позиции и защитных механизмов; с темпом и ритмом научно-технических преобразований, предъявляющих новые требования к учащимся; с экологическим и экономическим кризисами, сложными политическими и идеологически–нравственными трудностями, поразившими наше общество; с нарушением преемственности между поколениями, усилением бездуховности и внедрения чуждых ценностей, традиций; с падением образовательного и культурного уровня значительной части подрастающего поколения и вызывающими у детей чувство безнадежности и раздражения.

Анализ состояния криминальных дел по подростковой преступности, например, показывает, что за последние десять лет преступность среди несовершеннолетних возросла в несколько раз, причем несовершеннолетние становятся наиболее криминально активной частью населения. Повышается агрессивность, дерзость подростков при совершении преступлений, возросло число фактов изъятия у несовершеннолетних наркотических средств, наблюдается устойчивая тенденция к омоложению преступности за счет роста криминальной активности подростков младшего возраста. Важной составляющей является изучение различных факторов, оказывающих влияние на формирование агрессивных форм поведения человека в детском и подростковом возрасте.

Еще одна сложность проблемы в том, что она стоит на стыке многих наук: психиатрии, психологии, социологии, педагогики, философии,

юриспруденции и каждая рассматривает эту проблему в своей терминологии и в своем понимании. Однако, в любом случае, агрессивность имеет непосредственную связь с личностью, указывает на любые отклонения в ее формировании и затрудняет социальную адаптацию взрослеющего человека.

Классические и современные представления о природе и механизмах агрессии представлены в работах А. Басса, А. Бандуры, Л. Берковица, Ф.Е. Василюка, Ю.В. Егошкина, Я.Л. Коломинского, К. Лоренца, А.В. Петровского, С. Розенцвейга, Л.М. Семенюк, З. Фрейда, и др. Индивидуальные и типологические особенности агрессии освещены такими учеными, как Р. Бэрн, П.А. Ковалев, Т.Н. Курбатова, О.Ю. Михайлова, А.А. Реан, Д. Ричардсон, Т.Г. Румянцева, С. Фешбек и др.

В психологических исследованиях агрессии традиционно поднимались вопросы её происхождения, выяснялись причины и специфика её проявления в разных возрастах, зависимость агрессивного поведения от личностных черт и ситуативных факторов. Существуют данные о том, что именно в критические периоды жизни проявление агрессивности достигает своего апогея. Все это находит отражение как в поведении индивида, так и в его внутренней организации. Между тем, вопросы изменчивости или, напротив, устойчивости агрессивных проявлений, обострения агрессивного поведения, смены умеренных его форм более резкими и открытыми, представляются крайне важными. Изучение динамики агрессивности на протяжении подросткового возраста имеет важное значение не только для коррекции, но и для профилактики агрессивности, важно для разработки стратегий, направленных на контроль и предотвращение её острых форм.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

Объект исследования: агрессивное поведение детей в подростковом возрасте 12-13 лет.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

Гипотеза исследования: агрессивное поведение подростков 12-13 лет снизится при проведении психолого-педагогической коррекционной программы.

Задачи:

1. Изучить понятие агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе;
2. Изучить возрастные особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет;
3. Теоретически обосновать процесс моделирования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет;
4. Описать этапы, методы и методики исследования;
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты;
6. Описать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста 12-13 лет;
7. Сделать анализ эффективности коррекционной работы;
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет;
9. Разработать технологическую карту внедрения программы коррекции в практику.

Методы и методики исследования.

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы.
2. Эмпирические – эксперимент и тестирование по методикам: методика «Оросник агрессивности А. Басса - А. Дарки», тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера, проективная методика исследования личности тест «Руки» Э. Вагнера.

3. Методы математической обработки: T-критерий Вилкоксона.

Экспериментальную базу исследования составили: МБОУ СОШ № 3  
г. Челябинска, 7 «В» класс в составе 23 человек.

# Глава 1. Психолого-педагогическая проблема коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста 12-13 лет в теоретических исследованиях

## 1.1. Понятие агрессивного поведения в психолого-педагогических исследованиях

Феномен агрессии достаточно широко исследуется в психологии. На сегодняшний день изучение проблемы агрессивного поведения человека стало одним из популярных направлений в исследованиях психологов всего мира. Связано это, скорее всего, с огромным ростом уровня агрессивного поведения и насилия в современном обществе [17, с. 46].

Под агрессией некоторые авторы понимают акты враждебности, атаки, разрушения, то есть действия, которые вредят другому лицу или объекту. Например, А.А. Реан утверждает, что «человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности или обществу» [55, с. 28].

Мещеряков Б.Г. и В.П. Зинченко суммируют и конкретизируют оба подхода. По их мнению, агрессия - «мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт» [цит. по 3, с. 320].

Классическое определение агрессии было предложено А. Бассом, который охарактеризовал агрессию как «реакцию, наносящую вред другому организму» [цит. по 14, с. 57].

Под агрессией понимается сильная активность, стремление к самоутверждению. Р. Бэрон, Д. Ричардсон рассматривают агрессию как

«любую форму поведения, нацеленную на оскорбление или причинения вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения» [цит. по 26, с. 74].

В психологическом словаре определение агрессии звучит так: «Агрессия – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящий вред одушевленным и неодушевленным объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психический дискомфорт» [43, с. 16].

В психолого-педагогической и специальной литературе используется также и термины «агрессивность». А.А. Реан указывает, что «различие понятий агрессия и агрессивность ведет к важным следствиям: не за всякими агрессивными действиями субъекта стоит агрессивность личности; с другой стороны, агрессивность человека не всегда проявляется в явно агрессивных действиях. Проявление агрессивности как личностного свойства в определенных актах поведения, как агрессивных действий, всегда является результатом сложного взаимодействия ситуативных факторов» [цит. по 55, с. 49].

Агрессивность - это одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физические и психические отношения жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и подобные состояния [64 с. 31]. Исходя из приведенных определений, под агрессией понимаются акты враждебности, атаки разрушения, то есть действия, которые вредят другому лицу и объекту. Но в тоже время авторы разводят понятия агрессии как специфической формы поведения и агрессивности как психического свойства личности. Агрессия трактуется как процесс, имеющий специфическую функцию и организацию; агрессивность же рассматривается как некоторую структуру, являющаяся компонентом более сложной структуры психических свойств человека; агрессивное



поведение проявляется нанесением страдания, причинение ущерба другим [64, с. 32].

Анализируя подходы к объяснению агрессии можно выделить три направления в изучении мотивации агрессивного поведения:

1. Теория влечения (инстинкта) З. Фрейда. Агрессивное поведение дано от природы, то есть агрессия - это есть инстинкт.

2. Фрустрационная теория Дж. Долларда. Агрессия – это естественная реакция организма на состояния депривации и фрустрации.

3. Теория социального научения А. Бандура. Агрессивное поведение формируется постепенно и является результатом воспитания.

Представитель первого направления З. Фрейд понимает агрессию как инстинкт. Эта двухфакторная теория предполагает, что индивидуальное поведение побуждается двумя основными силами, являющимися неотъемлемой частью человеческой натуры: инстинкт жизни (эрос) и инстинкт смерти (танатос). В то время как эрос толкает человека на поиски удовлетворений, танатос направлен на саморазрушение [цит. по 68, с. 45].

Агрессия имеет внутренний источник, а для того, чтобы не произошло неконтролируемого насилия, нужно, чтобы агрессивная энергия постоянно разряжалась. Это действие по отношению к другому рассматривается как механизм высвобождения энергии путем, которой защищает внутриспихологическую стабильность действующего объекта.

З. Фрейд связывает агрессивность с влечением к смерти и определяет как некий постоянно присутствующий в организме подвижный импульс, обусловленный самой природой человека. Продолжая развивать теорию о влечениях З. Фрейда, его дочь А. Фрейд, основываясь на психоаналитическом исследовании «По ту сторону принципа удовольствия» (З.Фрейд, 1920) пришла к выводу о том, что «агрессивность преследует свои собственные ограниченные земные цели и одновременно служит более значимым биологическим целям жизни и смерти» [цит. по 68, с. 55].

Представитель второго направления Дж. Доллард, и его коллеги, положил начало интенсивным экспериментальным исследованиям агрессии. Данная теория исходит из того, что, во-первых, агрессия всегда следствие фрустрации, и, во-вторых, фрустрация всегда влечет за собой агрессию [44, с. 93]. Исходя из понятия фрустрации как психического состояния, Н.Д. Левитов дает такое определение: фрустрация — состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи. Так как человек — общественное существо, и фрустрация имеет у человека состояние как провоцируемом «барьером», который блокирует деятельность [33, с. 19].

Фрустрация долгое время рассматривалась в качестве основной причины агрессии. В соответствии с данной гипотезой склонность к агрессивному поведению усиливается, когда блокируется целенаправленное поведение. Весьма вероятно, что корни фрустрации лежат в потребности контролировать или быть контролируемым. Когда этому что-либо препятствует, человек пребывает в состоянии фрустрации. Какими будут действия, зависит от множества социальных и культурных факторов. Одна интересная и важная особенность фрустрации заключается в том, что она должна стать достаточно сильной, чтобы действительно инициировать агрессивное действие. Это означает, что должен быть пересечен определенный порог, прежде чем возникнет агрессия [38, с. 81]. Она существует всегда, так как внешний мир враждебен человеку и на каждом шагу встречаются физические моральные, духовные препятствия. Агрессия как основной вид борьбы с фрустрацией может в поведенческом и вербальном плане: в виде негативизма, в виде проявления садизма и мазохизма, в виде депрессии и гнева [24, с. 78].

Наиболее влиятельным представителем третьей концепции является А. Бандура. Согласно теории социального научения, поведение человека

формируется под воздействием социального окружения, социальных и культурных факторов, что относится и к агрессивности. Агрессия есть следствие инстинктивных механизмов поведения, она является неотъемлемой и естественной стороной личности, и ослабить ее можно путем направленности агрессивной энергии в социально приемлемые формы [5, с. 80].

Теория социального научения сконцентрировала в себе следующие представления: агрессивность формируется в течение жизни и в частности в процессе социализации личности; особенно – в результате наблюдения за поведением родителей и других старших членов семьи и сверстников. Агрессивное поведение может выполнять функцию защиты или адаптации к социальным условиям, а в рамках противоправного поведения – инструмента воздействия [57, с. 75].

Среди факторов, обуславливающих появление и развитие агрессивного поведения, указывают:

- Внешние факторы, способствующие проявлениям агрессии.
- Выявление внутренних факторов, способствующих агрессии.

Сторонники первого подхода стремятся раскрыть природу действия внешних факторов, оказывающих существенное влияние на проявления агрессивности. Речь в данном случае идет о негативных факторах окружающей человека среды, таких как влияние шума, загрязнения воды, воздуха, температурных колебаний, большого скопления людей, посягательств на личное пространство и т.д. Определенное место в исследованиях этого направления находят также вопросы о выяснении роли алкоголя и наркотиков [67, с. 128].

В исследованиях ученых определенное место занимает изучение специфики влияния на агрессию окружающей человека среды. В работах

Р. Барона и других проводится идея о том, что агрессия никогда не возникает в вакууме и что ее существование во многом обусловлено некоторыми аспектами окружающей естественной среды, которые

провоцируют ее возникновение и влияют на форму и направление ее проявлений. Среди таких стрессоров они выделяют физические, к которым относят шум, жару, загрязнение воздуха и межличностные, включающие в себя территориальное вмешательство, нарушение персонального пространства [54, с. 29].

В структуре агрессивного поведения выделяют несколько взаимосвязанных уровней:

- поведенческий (агрессивные жесты, высказывания, мимика, действия);
- аффективный (негативные эмоциональные состояния и чувства, например гнев, злость, ярость);
- когнитивный (неадекватные представления, предубеждения, расовые и национальные установки, негативные ожидания);
- мотивационный (сознательные цели и бессознательные агрессивные стремления) [45, с. 85].

На сегодняшний день в научной литературе выделяют следующие виды агрессии:

1. Физическая агрессия (нападение)- использование физической силы против другого лица или объекта;
2. Вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятие, ругань);
3. Прямая агрессия - непосредственно направленная на кого - либо;
4. Косвенная агрессия - действия, которые окольным путем направлены на другое лицо (злые сплетни, шутки и т.д.), действия, характеризующиеся ненаправленностью и неупорядоченностью (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топтание ногами, битье кулаками по столу и т.д.).
5. Инструментальная агрессия («агрессия обороны»), которая отличается тем, что цель действия субъекта, проявляющего агрессию,

нейтральна, и агрессия используется лишь как средство достижения этой цели;

6. Враждебная агрессия - выражается в действиях, целью которых является причинение вреда объекту агрессии (это различные формы жестокости и насилия, формы садизма и некрофилия);

7. Аутоагрессия - проявляется в самообвинении, самоуничижении, нанесении себе телесных повреждений вплоть до случаев суицида;

8. Реактивная агрессия, которая возникает как реакция человека на фрустрацию и сопровождается эмоциональными состояниями гнева, враждебности, ненависти [47, с. 58].

Теория социального научения предполагает, что агрессия появляется в соответствующих социальных условиях, и существуют возможности ее предотвращения или контроля [11, с. 49].

Н.Д. Левитов выделяет познавательный, эмоциональный и волевой компоненты агрессивного состояния. Познавательный - представляет собой ориентировку в ситуации ее понимание, также выделение объекта для нападения, идентификацию своих наступательных средств. Эмоциональный компонент характеризует появление гнева, принимает иногда форму аффекта, ярости, способствуя утрате контроля над совершаемыми действиями [37, с. 19].

Волевой компонент, по мнению Н.Д. Левитова, выражает в агрессивном действии все формальные качества воли целеустремленность, настойчивость, решительность. В ряде случаев инициативность и смелость. Агрессивное состояние часто возникает и развивается в борьбе, а всякая борьба требует выше указанных качеств. Возникая на самых ранних этапах развития ребенка, агрессия долгое время не осознается в той степени, в которой это необходимо для регуляции поведения и часто отражает не способность адекватно оценивать ситуацию, а последствия своих действий, или неумение справиться с эмоциями [24, с. 84].

Развивая идеи культурно исторического подхода, Л. Выготский подчеркивает изменчивость, динамичность моральных представлений в обществе и утверждает, что особенно сложны в этом отношении переходные периоды в жизни общества, социальных групп, народов [15, с. 69].

В результате ребенок на каждом шагу наталкивается на моральные кризисы, вызванные невероятным смешением различных культур. Л. Выготский отводит большую роль в воспитании чувств развитию умения владеть их внешним выражением, развитию сознательных движений и управлению ими.

Агрессивность современных подростков является актуальной в нынешних условиях нашей жизни т.к. она носит в себе определенные психологические особенности, затрагивая не только окружающих ребенка людей родителей, воспитателей, учителей, сверстников, она создает трудности и для самого ребенка, в его взаимоотношениях с окружающими. Агрессивность не является чем-то безразличным для самого ребенка, ведь проявление ребенком агрессии является следствием наличия у него какого-то серьезного неблагополучия в ходе его развития. Агрессивность определяет не только нынешнее положение ребенка в системе общественных связей и отношений, ее влияние на развитие личности носит более долгосрочный характер [37, с. 57].

Исследования показывают, что агрессивность достаточно стабильна во времени и велика вероятность того, что агрессия в детстве может перейти в стойкое асоциальное или антисоциальное поведение у подростков и юношей.

Так установлено, что подростки, отличающиеся высоким уровнем агрессивного поведения и тенденцией к избеганию социальных контактов, испытывают затруднения в учебной деятельности, слабо успевают в школе, имеют низкий уровень интеллектуального развития, плохо адаптируются [37, с. 58].

Трудности, которые испытывают такие подростки, объясняются характерным для них отрицательным самовосприятием, преувеличением, торможением активности.

Освещая первые исследования детской и подростковой агрессивности, которые проводились в нашей стране в 20 - 30-е годы, данная проблема так и не была раскрыта т.к. проходила в русле педагогического исследования детского развития. Педология в детской психологии в тот период ставили перед собой задачу разработать методы воздействия на психику, воспитания и перевоспитания детей. При этом в поиске наиболее адекватных способов обучения и воспитания ребенка большее внимание уделялось диагностике индивидуальных особенностей личности, уровню развития интеллекта, способностей, а так же исследования возникновения трудностей и отклонения в развитии личностей, в частности тревоги и агрессивности [11, с. 120].

Таким образом, в теоретической литературе агрессия рассматривается как отдельные действия с целью нанесения физического или психологического ущерба другому человеку. В то время агрессивность рассматривается как свойство личности, отражающее предрасположенность к проявлению агрессии и может иметь различную степень выраженности. Агрессивное поведение – это враждебные действия, целью которого является нанесения страдания, причинения ущерба другим людям и живым существам. Но гармонично развитая личность должна иметь определенную степень агрессивности и стремление к самоутверждению, соревновательности и активность во взаимодействии. Отсутствие агрессивности приводит к податливости, неумению отстаивать свои интересы, неспособности преодолевать препятствия.

## 1.2. Возрастные особенности агрессивного поведения у детей подросткового возраста 12-13 лет

Феномен агрессивного поведения во многом определяется возрастными особенностями человека. Каждый возрастной этап имеет своеобразную ситуацию развития и выдвигает определенные требования к личности. Адаптация к возрастным требованиям нередко сопровождается различными проявлениями агрессивного поведения [1, с. 69].

Проблема отклонений в поведении в период подросткового возраста одна из основных психолого-педагогических проблем. В этот момент не только происходит полная перестройка ранее сложившихся психологических структур, но возникают новые психические образования, закладываются основы сознательного поведения, выстраивается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок [30, с. 34].

Подростковый возраст является одним из наиболее непростых периодов развития человека. Несмотря на относительную кратковременность, данный период достаточно во многом определяет всю дальнейшую жизнь человека. Именно в подростковом возрасте в основном происходит формирование характера и других основных структур личности. Эти обстоятельства: переход от опекаемого взрослыми детства 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 [6, с. 11].

Агрессия возникает в тех случаях, когда возникает угроза реальная или минимальная для ребенка.

Прибегая к агрессии, ребенок пытается совладать с испытываемой им тревогой. Механизмом такого поведения, по мнению А. Фрейд, выступает идентификация с агрессором, воплощая, принимая его



атрибуты, ребенок преобразуется из того, кому угрожает, в того, кто угрожает. Агрессивные устремления ребенка, таким образом, носят упреждающий характер по отношению к объекту тревоги [14, с. 78].

Основатель индивидуальной психологии А. Адлер, причину подростковой агрессии усматривал в том, что на протяжении всего своего развития ребенку присуще чувство неполноценности.

Он переживает очень длительный период зависимости, когда он совершенно беспомощен и, чтобы выжить, должен опираться на родителей. Не зрелость подростка, его неуверенность в себе и не самостоятельность, приводят к болезненному переживанию своего подчиненного положения по отношению к более сильным людям в семейном окружении. Это рождает чувство неполноценности, обозначая начало длительной борьбы за достижение превосходства над окружением, а так же стремление к совершенству и безупречности [4, с. 67].

В результате возникает фиктивная идея и целевая установка на превосходство. Итак, в понимании А. Адлера, агрессия является способом достижения цели превосходства, инструментом преодоления чувства ущербности [4, с.67].

Идея о том, что в основе подростковой агрессии лежит страх, разделяется многими психоаналитиками. К. Бютнер называет две наиболее частые причины агрессии в подростковом возрасте во-первых, это боязнь быть травмированным, обиженным, подвергнуться нападению. Во-вторых, это уже пережитая обида, или душевная травма, или же само нападение. Стоит заметить, что в детском и подростковом возрасте бессознательные, агрессивные импульсы проявляются не прямо, а косвенно, находя свое выражение в фантазиях, играх, содержание которых может быть подвергнуто анализу с целью выявления защитных механизмов, к которым прибегает ребенок. В эпигенетической концепции Э. Эриксона, враждебность человека связывается с не сформированностью на первом году жизни базисного доверия к миру. Согласно Эриксону, степень

развития у ребенка чувства доверия к другим людям и к миру зависит от качества получаемой им материнской заботы [20, с.62].

В теории социального научения Б.Ф. Скиннер, А. Бандура подчеркивается, что агрессия в подростковом возрасте является приобретенным, социально - обусловленным поведением.

Скиннер утверждал, что поведение детерминировано, предсказуемо и контролируется окружением [20, с. 21].

Что касается подростковой агрессии, то физиологические потребности и потребности безопасности и защиты быть удовлетворены прежде, чем возникнут, и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви [20, с. 21].

Если этого не происходит, у подростков вырабатывается защитная реакция в форме агрессивного поведения, за счет которого они могут хотя бы частично реализовать свои потребности, например во внимании, любви и т.д. данная закономерность ярко прослеживается в неблагополучных семьях [20, с.21].

В работах, посвященных изучению развития неврозов в детском и подростковом возрасте, агрессия рассматривается как неадекватный способ реагирования в трудных ситуациях.

Формирование агрессивности в детском и подростковом возрасте обусловлено многими факторами. На агрессивность в подростковом возрасте оказывают влияние особенности взаимоотношений в семье, стили семейного воспитания, а так же примеры агрессивного поведения, демонстрируемые взрослыми, сверстниками и телевидением. Некоторые авторы указывают на определенную зависимость агрессивности подростка от структуры семьи. Имеются данные, свидетельствующие о том, что агрессивные дети происходят из многодетных семей или не полных.

Агрессивные проявления подростка могут выступать как ревность по отношению к другим членам семьи, чаще всего к братьям и сестрам. В основе такой агрессии лежит стремление получить внимание родителей,

соперничество за любовь взрослых. Среди особенностей семейного воспитания, отличаются следующие недостаток тепла и ласки со стороны родителей, снисходительное отношение к агрессии, безразличное отношение к детям [19, с 85].

А. Болдуин выделяет три стиля воспитательной практики родителей демократический, контролируемый и смешанный.

В семьях с демократическим стилем воспитания подростки отличаются умеренно выраженной способностью к лидерству, агрессивности, социальной активности и т.д. однако у них слабо развиты альтруизм и эмпатия. При контролируемом и смешанном стиле воспитания подростки неагрессивны и послушны. Так же отмечается, что при авторитарном стиле воспитания, отличающимся холодным отношением к детям родителей, у подростка формируется агрессивность [цит. по 19, с. 86].

Исследователи, занимающиеся проблемой детской агрессии, пытаются выделить отдельные параметры воспитательских действий родителей, ведущие к формированию агрессии в детском возрасте. В исследовании, проведенным А. Бандурой и Р.У. Уолтерсом, было установлено, что отличительной особенностью воспитательной практики родителей, имеющих агрессивных сыновей, является непоследовательность в предъявлении требований поощрение агрессии в не дома и использование суровых наказаний за проявление агрессии против себя. В этом же исследовании показано, что фрустрация потребности в зависимых отношениях с родителями вызывает у детей враждебность и недоверие которое распространяется на других взрослых и сверстников, что еще больше усугубляет процесс социализации [цит. по 8, с.134].

Подводя итог, можно сказать, что попустительский стиль воспитания ребенка, вседозволенность и отсутствие контроля за

подростками со стороны родителей, как и слишком суровые наказания способствуют повышению уровня агрессивности у подростка.

Агрессивные формы поведения могут сами себя усиливать, то есть обладать тенденцией самостоятельной эмуляции. Отсюда объяснение, подростками некоторых асоциальных действий чувство радости преодоления опасности, полученное в процессе совершения кражи. Так Л.С. Славина отмечает, что отрицательные аффективные переживания несут в своей основе неудовлетворенность каких-либо важных для подростка потребностей или конфликт между ними. Однако наблюдаемая в сфере взрослых тенденция упрощенно воспринимать процесс включения подростка в мир социальных отношений, приводит к тому, что взрослый лишает его права на так называемые негативные эмоции или формы поведения гнев, страх, агрессия и т.д. Таким образом, большое значение имеет изучение подростков, у которых в связи с неудовлетворенностью каких либо жизненно важных для них потребностей возникли отрицательные аффективные переживания и соответствующие им формы поведения, среди которых имеют место и агрессивные проявления. Поиски причин повышенной агрессивности у детей ведутся в разных направлениях [29, с. 56].

Поскольку свойства нервной системы передаются по наследству, может быть унаследовано и нарушение баланса между процессами возбуждения и торможения в сторону повышенной и слабо контролируемой возбудимости. Отмечая тот факт, что оборонительный рефлекс является врожденным, автор предполагает, что могут быть и те задатки к наступательным действиям, которые в зависимости от общественных условий развиваются как в социальную оправданную боевитость, так и во враждебную агрессивность. Половые гормоны и особенно тестостерон, в какой-то степени, действительно, замешаны в преступлениях, связанных с применением насилия.

Различные структуры нервной системы и протекающие в них процессы так же оказывают серьезное влияние на подростковое поведение. Иначе говоря, всегда нужно иметь в виду, что биологические процессы протекают в социальном контексте. То есть внешняя среда влияет на нейрогенные связи, внутренние биологические процессы в значительной степени определяют характер наших реакций на средовые воздействия. Таким образом, правильной было бы говорить не о решающем влиянии биологических либо, наоборот, социальных факторов как детерминант агрессии, а признать, что на агрессию действуют оба типа факторов и что биология и окружающая среда оказывают взаимное влияние друг на друга [55, с.37].

Исследования показали, что большое влияние на агрессивное поведение подростков оказывает жестокое обращение с ними. В психологической литературе выделены 4 формы жестокого обращения с детьми физическое, сексуальное, психическое эмоциональное насилие и пренебрежение основными нуждами ребенка, моральную жестокость [67, с. 84].

Стремление подростка к самостоятельности, к признанию его новой социальной роли, встречая противодействие взрослых, ведет к появлению «зоны отчуждения», психологического барьера, преодолевая который, многие подростки прибегают к агрессивным формам поведения [67, с. 84].

Негативным по своим последствиям оказываются не только использование физических наказаний, но и психическое насилие, выражающееся в не принятии и критике подростка [5, с. 19].

Исследователи, занимающиеся этой проблемой, подчеркивают, что строгие и физические наказания оказывают негативные последствия на развитие личности подростка.

Во-первых, наказывая, родители показывают пример агрессивного поведения, который может усваиваться детьми как способ воздействия на других, как проявление силы и власти, особенно по отношению к тем, кто

слабее. Во-вторых, наказание приводит к отчуждению, формирует негативное к ним отношение. Подросток замыкается в себе. В-третьих, слишком суровое наказание может приводить к тому, что он может забыть, за что его наказали, тяжелые переживания заслонят причины, оставив лишь тяжелый осадок по поводу самого переживания [10, с. 38].

Наказание может быть эффективным тогда, когда будут понятны причины его негативных поступков. Эффективность наказаний так же определяется рядом условий:

- 1 Последовательностью применения;
- 2 Минимальным разрывом во времени между наказанием и совершением поступка;
- 3 Разъяснением смысла наказания и сохранение позитивных отношений между наказывающим и наказываемым;
- 4 Предложению альтернатив агрессивному поведению со стороны наказывающих.

При этом наказание ни в коей мере не должно представлять собой насилие над личностью подростка [10, с. 38].

Помимо родителей и их работой над агрессией своих детей, примером негативного поведения могут служить братья и сестры. Ориентируясь на их пример, общаясь и играя с ними, дети могут копировать или усваивать агрессивные способы поведения. Отмечается, что дети более агрессивно настроены против единственного брата или сестры, чем против всех остальных детей, с которыми они общаются. Большое значение имеет возраст ребенка выступающего зачинщиком в драках и ссорах [10, с. 35].

Чаще всего конфликт начинают младшие дети, уверенные в том, что родители примут их сторону. Наказывая старшего ребенка, родители тем самым подкрепляют агрессию младшего, который будет себя вести так же и в следующий раз, осознавая свою безнаказанность. Такого не происходит, если родители по возможности стараются не вмешиваться в

ссоры своих детей. Подросток усваивает агрессивное поведение, посредством наблюдения, выделяя случаи, когда агрессия оказывается эффективным способом в достижении цели, в воздействии на других [30, с. 34].

В ситуации изоляции группой сверстников, весьма вероятно, что он будет принят в другой группе подростков, таких же, как он и где агрессия будет являться приемлемым стилем поведения. Во многом поведение наших детей определяется их сверстниками. Установлено, что сверх агрессивные подростки, попадая в группу сверстников и получая отпор со стороны других подростков, становятся менее агрессивными. Пассивные же подростки остаются такими же. Отмечено, что существуют индивидуальные различия в усвоении агрессии, демонстрируемой сверстниками, и не всегда подростки, подвергающиеся агрессии со стороны других подростков, становятся агрессивными. Взаимодействие со сверстниками играет важную роль в формировании у подростка представлений о возможных способах проявления агрессии, нормах и границах ее применения, в том числе и ответной [11, с. 57].

Приемлемость не приемлемость тех или иных форм агрессии соразмерность агрессии действиям обидчика усваивается подростком не только на примере других, но и на собственном опыте, в кругу сверстников, когда подросток сталкивается с проявлением агрессии по отношению к себе [12, с.164].

Важную роль в формировании поведения подростка принадлежит средствам массовой информации.

Просмотр детьми телевидения, видеопродукции, комиксов изобилующих сценами насилия и жестокости, оказывает скорее негативное, чем позитивное, влияние на поведение и личность подростка и имеет ряд отрицательных по своему воздействию последствий. Прежде всего, подросток учится новым, не известным ему формам агрессивного поведения. Особенно это относится к подросткам, которые подсматривают

способы издевательства над людьми из фильмов. Помимо этого, ослабляются сдерживающие агрессию силы. Тем более что в большинстве фильмов герои, действующие агрессивно, не только не подвергаются наказаниям, но и порой оказываются в выигрыше, по сравнению с менее агрессивными персонажами [17, с. 78].

Так же у подростка вырабатывается толерантное отношение к показываемому ему насилию, уменьшается чувствительность к проявлениям агрессии. И если в начале кадры насилия могут вызывать у подростка страх и ужас, то потом лишь безразличное отношение к жертвам, или даже одобрение действий агрессора [17, с. 78].

Большое количество насилия и агрессии, увиденные на экране детьми приводит к снижению чувствительности к чужой боли, уменьшению апатии, сочувствия к страданиям человека. Подросток не задумывается над тем, что ситуации в фильмах вымышленные, что в реальности люди не решают свои проблемы с помощью кулаков, оскорблений, что стрельба и погоня встречается в жизни намного реже, чем в кино. Легкость, с которой герои боевиков расправляются со своими врагами, только кажущаяся, ребенок же этого не понимает, как и то, что на самом деле все это опасно для жизни. Однако, не смотря на это, средства массовой информации остаются одним из самых спорных источников обучения агрессии [12, с. 300].

После многолетних исследований с использованием самых разнообразных методов и приемов все же остается не выясненной степень влияния СМИ на агрессивное поведение. Представляется, что масс-медиа все же оказывает какое-то влияние, однако сила его остается неизвестной [12, с. 301].

В.С. Ротенберг и С.М. Бондаренко считают, что отклоняющееся от нормы поведение подростков, включая немотивированные приступы жестокости, в ряде случаев может быть «диким» проявлением неправильно ориентированной поисковой активности. В ходе психического,



физического и полового созревания потребность в поиске очень остра и если она неправильно ориентирована, то часто является причиной девиантного поведения. Они считают, что неправильно ориентированная потребность в поиске может проявляться не только в немотивированной агрессивности и неожиданных антисоциальных поступках; некоторые периодически возникающие массовые молодежные движения типа хиппи или панков имеют также в своей основе неудовлетворенную потребность в поиске [20, с. 59].

Таким образом, наиболее выражено агрессивность проявляется в переходе от детства к взрослости, и составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. Все это влияет на поведение подростков 12-13 лет. Виды агрессивного поведения различны у учащихся подросткового возраста. На это влияет и эмоциональное состояние подростков, и биологические факторы, психические факторы и социальное окружение детей.

### 1.3. Теоретическое обоснование процесса моделирования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей старшего подросткового возраста

Одно из значений термина «коррекция» в переводе с латинского языка – поправка, частичное исправление или изменение. По определению И.В. Дубровиной: «Психологическая коррекция – это определенная форма

психолого-педагогической деятельности по исправлению таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или, скорее, возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза [64, с. 8].

По мнению А.Б. Петровой: «Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели» [28, с. 94].

По определению Осиповой А.А.: «Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия» [43, с. 17].

При осуществлении коррекционных воздействий необходимо руководствоваться следующими принципами:

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

2. Принцип единства возрастного и индивидуального в развитии. Это означает индивидуальный подход к ребенку в контексте его возрастного развития [13, с. 65].

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Данный принцип, выдвинутый Л.С. Выготским, раскрывает направленность коррекционной работы. В центре внимания психолога стоит завтрашний день развития, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития» для клиента.

4. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе

полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребенка.

5. Деятельностный принцип осуществления коррекции. Этот принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели. Деятельностный принцип основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития. Этот принцип предполагает проведение психолого-педагогической коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности подростка в сотрудничестве со взрослым [13, с. 66].

Организация психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста 12-13 лет начинается с построения дерева цели. Концепция «дерева целей» позволяет человеку привести в порядок собственные планы, увидеть свои цели в группе. Независимо от того, являются ли они личными или профессиональными.

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленная совокупность распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево [19, с. 45].

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для достижения этого при построении первоначального варианта структуры следует учитывать закономерности целеобразования и использовать принципы формирования иерархических структур. Этот метод широко применяется для прогнозирования возможных направлений развития науки, техники,

технологий, а также для составления личных целей, профессиональных, целей любой компании. Так называемое дерево целей тесно увязывает между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии. При этом цель высшего порядка соответствует вершине дерева, а ниже в несколько ярусов располагаются локальные цели (задачи), с помощью которых обеспечивается достижение целей верхнего уровня.

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному».

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели;
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня);
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня);

В психолого-педагогической практике, метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой, где отмечено, что как метод планирования дерево целей представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [20, с. 49].

Вышеизложенное составило основу для построения дерева целей исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет. Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

1. Изучить психолого-педагогическую проблему коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет в теоретических исследованиях.

1.1. Изучить понятие агрессивного поведения в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Определить возрастные особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

1.3. Обосновать процесс моделирования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

2. Организовать и провести исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста 12-13 лет.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Провести экспериментальную работу по организации и проведению коррекционно-развивающей работы с подростками 12-13 лет.

3.1. Описать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

3.2. Провести анализ эффективности коррекционной работы.

3.3. Дать психолого-педагогические рекомендации по коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

3.4. Разработать и описать технологическую карту внедрения психолого-педагогической программы коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет в практику.

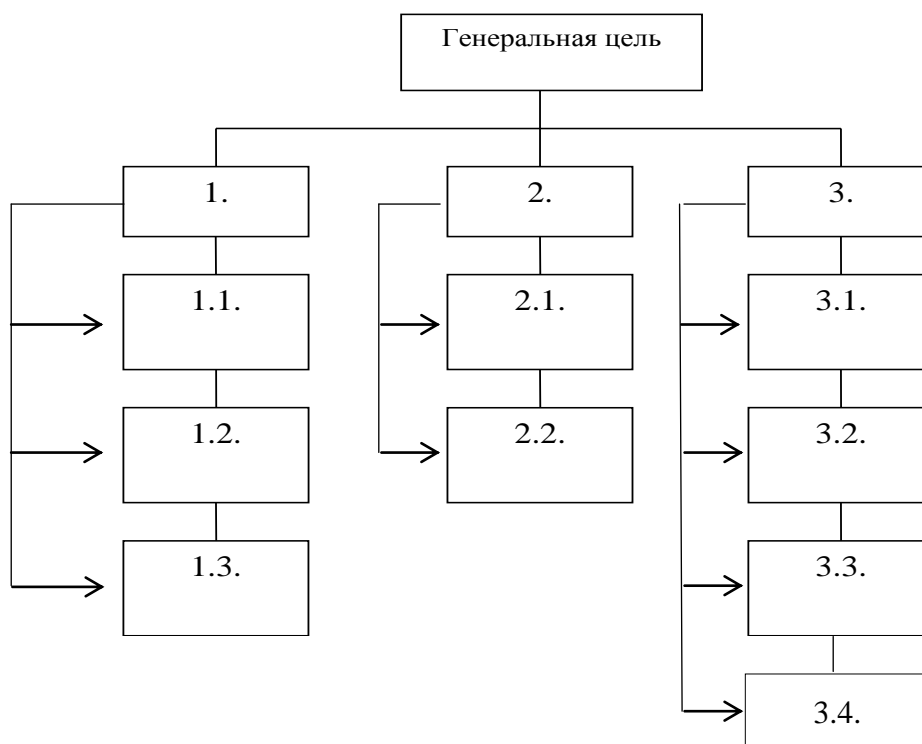


Рисунок 1. Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей старшего подросткового возраста.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет. Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [20, с. 54].

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [56, с. 21].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [53, с. 75]. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

В психологическом словаре В.Н. Зинченко, Б.Г. Мещерякова авторы касаются следующих особенностей модели: построение моделей

протекания неких психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Выполняется путем предоставления испытуемому различных средств, которые могут включаться в структуру деятельности.

Целенаправленное воздействие психокоррекции осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов. Психокоррекционный комплекс включает в себя четыре основных блока:

1. Теоретический,
2. Диагностический,
3. Коррекционный,
4. Аналитический [70, с. 301].

Вышеизложенное составило основу модели модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет состоит из следующих компонентов: цели, задач, формирующей работы, методов, используемых в формирующей работе, результата.



Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.



Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста 12-13 лет актуальна, поскольку позволяет на основе одной проблемы работать в нескольких направлениях. Данная 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 агрессии у детей подросткового возраста 12-13 лет необходимо провести следующие мероприятия:

1. Теоретический блок – подбор и изучение информации по проблеме коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет. Подбор методов исследования.

2. Диагностический блок – выявляет, на каком уровне агрессия проявляет себя у детей подросткового возраста 12-13 лет. Для этого мы используем валидные, наиболее часто используемые методики в области исследования агрессии: Тест «Диагностика состояния агрессии» А. Басс – А. Дарки. Предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций; Тест «Оценка агрессии в отношении» А. Ассингер. Позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими; Тест «Руки» Э. Вангер. Данный проективный тест направлен на диагностику индивидуальных особенностей личности, оценку и прогнозирование открытого агрессивного поведения, проведение глубинного исследования потребностей и мотивов поведения.

3. Коррекционный блок – проведение коррекционной группой работы с учащимися. Психологическую коррекционную работу с агрессивными подростками целесообразно строить по различным формам агрессивного поведения с учетом уровней агрессии. Первый уровень - переживания эмоционально-негативных состояний с эмоциями раздражения, недовольства, гневливости. Именно поэтому на первом этапе работы с агрессивными подростками необходимо обучение их различным

формам саморегуляции, начиная от дыхательных упражнений до более сложных форм аутогенной тренировки. Второй уровень связан эмоционально-личностным, дифференцированным отношением, поэтому на втором этапе целесообразно акцентировать внимание на психокоррекционных мерах воздействия, ориентированных на личностные установки. К наиболее стандартным приемам относят планомерное и систематическое обсуждение проблемы, вызывающей дистресс, т.е. стресс, вредящий организму; дистанцирование от нее с последующей переоценкой; формирование новых форм психологической поддержки в кризисных ситуациях. На завершающем этапе ведущей задачей становится формирование осознанной необходимости изменения стиля поведения. Так как к концу подросткового периода развитие способности к произвольному поведению и рефлексии происходит на уровне самосознания, то необходимо поднимать уровень нравственного развития воспитанников через усвоение ими культурных и духовных ценностей. Конечной целью воспитательных усилий является формирование устойчивого уровня правового и морального самосознания с учетом факторов способствующих росту самосознания, главным из которых следует считать адекватное восприятие образа «Я» с незначительным расхождением между реальной и идеальной самооценкой, а так же высоким уровнем самоконтроля и способности самостоятельно действовать оптимальным образом в различных жизненных ситуациях [65, с. 68].

4. Аналитический блок – для оценки эффективности проведённой коррекционной работы мы проводим повторную диагностику по ранее использованным методикам с целью выявления результата, а так же применяем математическую обработку данных для подтверждения наших результатов. Так же в данный блок входит разработка рекомендаций учителям, родителям и учащимся по снижению и профилактики уровня агрессивного поведения детей подросткового возраста 12-13 лет. В итоге

по проведённым мероприятиям можно будет проследить реализацию цели по снижению и профилактике уровня агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

Таким образом, для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также была построена модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

#### Вывод по главе 1

В теоретической литературе агрессия рассматривается как отдельные действия с целью нанесения физического или психологического ущерба другому человеку. В то время агрессивность рассматривается как свойство личности, отражающее предрасположенность к проявлению агрессии и может иметь различную степень выраженности. Агрессивное поведение – это враждебные действия, целью которого является нанесения страдания, причинения ущерба другим людям и живым существам. Но гармонично развитая личность должна иметь определенную степень агрессивности и стремление к самоутверждению, соревновательности и активности во взаимодействии. Отсутствие агрессивности приводит к податливости, неумению отстаивать свои интересы, неспособности преодолевать препятствия.

Наиболее выражено агрессивность проявляется в переходе от детства к взрослости, и составляет основное содержание и специфическое отличие

всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направления происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. Все это влияет на поведение подростков. Виды агрессивного поведения различны у учащихся подросткового возраста. На это влияет и эмоциональное состояние подростков, и биологические факторы, психические факторы и социальное окружение детей.

Для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также была построена модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

## Глава 2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста 12-13 лет

### 2.1. Этапы, методы, методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста 12-13 лет проходило в три этапа:

Первый этап исследования – поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме изучения агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

Поисково-подготовительный этап исследования включает также моделирование по проблеме исследования, результатом которого стала модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста 12-13 лет.

Второй этап исследования - опытно-экспериментальный этап: тестирование и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам: методика «Опросник агрессивности Басса-Дарки», тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера, проективная методика исследования личности тест «Руки» Э. Вагнера. Затем полученные результаты были обработаны. Проведена программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

На основе информации, полученной в результате анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста 12-13 лет, была сделана подборка методов и

методик исследования. Также при выборке методов и методик учитывались объект и предмет исследования.

Третий этап исследования - Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы. В исследовании для проверки гипотезы были использованы такие уровни: Теоретический – это анализ психолого-педагогической литературы, обобщение. Эмпирический – эксперимент и тестирование по методикам методика «Опросник агрессивности Басса-Дарки», тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера, проективная методика исследования личности тест «Руки» Э. Вагнера.

Характеристика использованных методов и методик исследования:

Анализ литературы - это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает в себя составление библиографии перечня источников, отобранных для работы в связи с исследуемой проблемой; реферирование сжатое переложение основного содержания одной или нескольких работ по общей тематике; выделение главных идей и положений работы [22, с. 51].

Обобщение - это форма приращения знания путем мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира. Обобщение - это логическая операция, заключающаяся в том, что для некоторой группы явлений находится новое, более широкое по объему понятие, отражающее общность свойств этих явлений на уровне нового знания о них. Всякое обобщение должно иметь основание, т. е. свойство или совокупность свойств, позволяющих сгруппировать явления и обозначить эту группу каким-либо понятием [34, с. 47].

Тестирование - это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи - тесты, имеющие определенную шкалу значений. Тесты позволяют дать оценку индивида в

соответствии с поставленной целью исследования; обеспечивают возможность получения количественной оценки на основе квантификации качественных параметров личности и удобство математической обработки. Являются относительно оперативным способом оценки большого числа неизвестных лиц; способствуют объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование, обеспечивают сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных испытуемых. Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, оптимальная трудность заданий и надежность результатов [15, с. 106].

Эксперимент — метод исследования некоторого явления в управляемых условиях. Отличается от наблюдения активным взаимодействием с изучаемым объектом. Обычно эксперимент проводится в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы, установления причинных связей между феноменами. Основное достоинство психологического эксперимента в том, что он предоставляет возможность специально вызывать определенные психические процессы и явления, воздействовать на их характеристики, устанавливая зависимость психических явлений от изменяемых внешних условий [58, с. 37].

Констатирующий эксперимент - один из основных видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от эксперимента формирующего главным образом целями проведения. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть естественным и лабораторным [51, с. 231].

Формирующий эксперимент — особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [29, с. 166].

В работе была применена методика «Опросник агрессивности А. Басса-А. Дарки» [7, с. 103].

Цель: исследование уровня агрессивности. Опросник позволяет определить, какой вид агрессивной или враждебной реакции преобладает у данного человека. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «Да» или «Нет». А. Басс и А. Дарки выделили различные виды агрессивных и враждебных реакций:

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

Косвенная агрессия – агрессия, которая окольными путями направлена на другое лицо (сплетни, злобные шутки), а также агрессия, которая ни на кого не направлена – взрывы ярости в форме крика, топанья ногами, битья кулаками по столу (характеризуется не направленностью и неупорядоченностью).

Склонность к раздражению – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

Негативизм – оппозиционная мера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства; это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.



Обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

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

Угрызения совести, чувство вины – влияние чувства вины на проявление форм поведения, которые обычно запрещаются (нормами общества) [14, с. 133].

При составлении опросника авторами использовались следующие принципы:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить эффект социальной желательности ответов.

Методика А. Басса - А. Дарки помогает определить типичные для тестируемых формы агрессивного поведения. Используя данную методику, можно убедиться в том, что у разных категорий подростков, например, агрессия имеет различие по качественным и количественным характеристикам. Вместе с тем опросник позволяет прогнозировать о готовности испытуемых действовать в определенном направлении [48, с. 32].

Также методикой для исследования являлся тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера [42, с. 27].

Методика А. Ассингера предназначена для диагностики общего уровня агрессивности личности и направленности агрессии, уровня корректности при социальных контактах. Для большей объективности

ответов можно провести взаимооценку, когда люди отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

Проективная методика тест «Руки» Э. Вагнера [71, с. 197].

Цель: выявить агрессию подростка на основании особенностей его индивидуального восприятия предложенного стимульного материала.

В теоретическом обосновании авторы исходят из положения о том, что развитие функции руки связано с развитием головного мозга. Велико значение руки в восприятии пространства, ориентации в нем, необходимых для любого действия. Рука непосредственно вовлечена во внешнюю активность.

Авторами теста «Руки» были предложены следующие оценочные категории:

1. Агрессия (Агр). Эта категория включает ответы, в которых рука воспринимается как угрожающая, наносящая повреждения, нападающая, оскорбляющая, господствующая или активно хватаящая другого человека или какой-либо объект.

2. Директивность (Дир). Эта категория включает ответы, в которых рука воспринимается как доминирующая, руководящая, управляющая, отдающая команды, перечашая, мешающая или каким-то иным способом активно влияющая на другого человека.

3. Аффектация (эмоциональность) (Аф). Эта категория включает ответы, в которых рука воспринимается как выражающая привязанность, любовь, эмоционально положительное, благожелательное отношение к другим.

4. Коммуникация (Ком). К этой категории относятся ответы, в которых рука общается или пытается общаться с кем-то.

5. Зависимость (Зав). К этой категории относятся ответы, в которых рука воспринимается как ищущая помощи или поддержки у других людей.

6. Страх (Стр). Эта категория включает ответы, отражающие страх перед ответным ударом, агрессией со стороны других людей.

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

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

9.Описание (Оп). Эта категория включает ответы, являющиеся физическим описанием руки, при этом не фиксируется и не подразумевается какая-либо тенденция к действию и наличие энергии.

10.Напряжение (Напр). К этой категории относятся ответы, в которых рука затрачивает определенную энергию, но практически ничего не достигает.

11.Активные безличные ответы (Акт). Эта категория включает ответы, в которых рука совершает какое-либо действие, выполнение которого не требует присутствия другого лица.

12.Пассивные безличные ответы (Пас). Эта категория включает ответы, в которых рука совершает пассивные действия, не требующие присутствия другого лица.

13. Галлюцинации (Гал). К этой категории относятся ответы невероятного, необычного, и вместе с тем страшного и пугающего содержания.

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

Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия [25, с. 61].

Метод математической статистики – это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологическом исследовании. Сегодня методы математической обработки постоянно применяются в педагогических и психологических исследованиях.

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 [11, с. 89].

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 [22, с. 263].

Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерах тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях. Первоначально мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом - сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Гипотезы T – критерия Вилкоксона:

H0: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H1: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении T – критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях - 5 человек. Максимальное количество испытуемых - 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений  $n$  уменьшается на количество этих нулевых сдвигов

Таким образом, психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс методов: 1. теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование; 2. эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Опросник агрессивности А. Басса - А. Дарки», тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера, проективная методика тест «Руки» Э. Вагнера, математико-статистическая обработка (T-критерий Вилкоксона). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

## 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

База опытно-экспериментальной работы. Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 3 г. Челябинска, 7 «В» класса в составе 23 человек.

В исследовании приняли участие 23 учащихся из 7 «В» класса. Из них 8 мальчиков и 15 девочек. Можно отметить, что психологический климат в классе благоприятный. Ребята дружны и не часто ссорятся. Дети достаточно активны, принимают участие в школьном самоуправлении, а так же в творческих конкурсах и смотрах. В школе среди учеников и педагогов зарекомендовали себя как дружный и дисциплинированный класс. Видно так же, что родители поддерживают детей, периодически собирают родительские собрания, участвуют в жизни школы. Однако, все выше перечисленные факторы не говорят о том, что дети не испытывают трудностей в переходном возрасте.

Одна из методик, использовавшихся для проведения исследования методика диагностики состояния агрессии А. Басса – А. Дарки. Результаты диагностики по доминирующим индексам агрессии и враждебности представлены в Приложении 2 в таблице 1 и на рисунке 3.

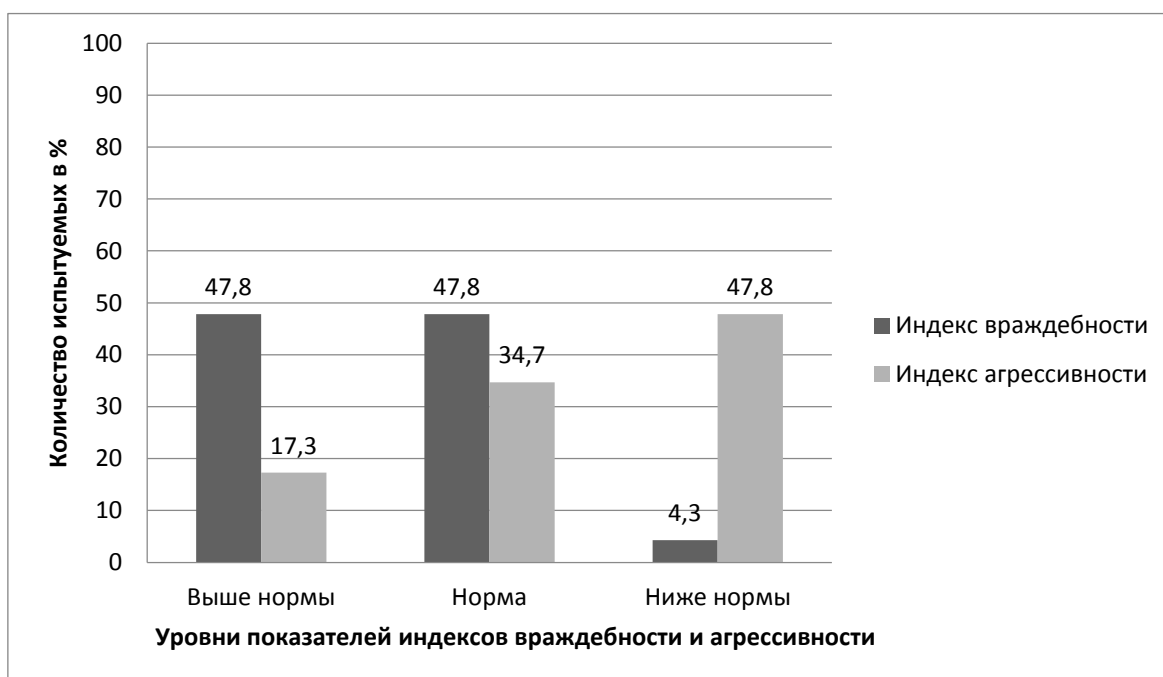


Рисунок 3. Результаты исследования шкал индекса агрессии и враждебности по диагностики А. Басса – А. Дарки на этапе констатирующего эксперимента.

Индекс враждебности, характеризуется реакцией на негативные чувства и негативные оценки людей и событий. По диаграмме видно, что у 11 человек (47,8%) индекс враждебности выражен в норме допустимых

значений, то есть среда развития, и условия воспитания подростков дают возможность справиться с данным состоянием. Так же у 11 учеников (47,8%) индекс враждебности выражен выше нормы. Это может говорить о том, что учащиеся испытывают стойкую враждебность к людям, недоверие к взрослым вообще, трудности в общении со сверстниками, с окружающим миром. Интенсивная и длительная неприязнь, при которой чувства проявляются, открыто и активно, оказывает разрушающее воздействие и на самого ребенка. Подростки часто не понимают, что с ними происходит, не могут разобраться в своих чувствах, что приводит то к взрыву эмоций, то уходу в себя, нежеланию общаться. Так же стоит отметить то, что подростки испытывают чувство враждебности по отношению к окружающим. Часто такие дети находятся в состоянии готовности проявлять негативные чувства открыто и активно. Индекс враждебности ниже нормы проявлен у 1 ученика (4,3%). Так как индекс враждебности включает в себя показатели «обида» и «подозрительность», то можно предположить, что данный ученик не часто испытывает внутренние проявления агрессии, но может проявлять внешнюю агрессию.

Индекс агрессии характеризуется как тенденция к деструктивным межличностным отношениям. Агрессия имеет различную степень выраженности. Из 23 опрошенных только 8 человек (34,7%) имеют агрессию в пределах нормы. Это подростки, которые могут проявлять различные виды агрессии в особо значимых эмоциональных ситуациях, однако в обычных условиях агрессивность им не свойственна. Однако же 11 человек (47,8%) опрошенных, относятся к критерию низкой агрессии, которая может привести к пассивности, ведомости, конформности и других типов подобного поведения. Оставшиеся 4 человека (17,3%) имеют высокий уровень индекса агрессивности, которая говорит о конфликтности, разных видах проявления агрессии. Такие подростки могут доставлять массу хлопот в учебных учреждениях, вызывать

беспокойство родителей, так же становятся причиной конфликтных ситуаций с ровесниками.

Результаты диагностики по выраженности видов агрессивного проявления у учащихся 7 «В» класса представлены в Приложении 2 в таблице 2 и на рисунке 4.



Рисунок 4. Результаты исследования показателей видов агрессии на основе диагностики А. Басса – А. Дарки на этапе констатирующего эксперимента.

На рисунке 4 изображена диаграмма показателей видов агрессии, которая характерна для опрошенных респондентов. По результатам исследования видов агрессии, можно судить о том, что четверо (17,3%) опрошенных подростков склонны к физической агрессии, они могут использовать физическую силу против другого лица. У 17 опрошенных (73,9%), средний уровень выраженности физической агрессии, что может говорить о наличии вероятности использования против другого физическую силу. У двух подростков (8,6%) имеют малую склонность к применению физической силы в отношении других.

По второй шкале, косвенная агрессия, которая скрывается или не осознается самим субъектом, выражена на высоком уровне у трех (13%) респондентов. У большинства – это 16 человек (69,5%) - учащихся



средний уровень агрессии, а у оставшихся четырех учащихся (17,3%) низкий уровень агрессии.

Третья шкала, шкала вербальной агрессии. К ругани и оскорблениям склонны 15 опрошенных подростков (65,2%) опрошенных подростков. Средний уровень вербальной агрессии имеют 7 опрошенных (30,4%) , и только один (4,3%) низкий уровень. Эти дети не склонны ругаться и скандалить.

Четвертая шкала, шкала раздражительности. К раздражению склонны 7 человек (30,4%) опрошенных, в пределах нормы раздражительность диагностирована у 15 опрошенных (65,2%). и только 1 подросток (4,3%) полностью устойчив к раздражителям.

Согласно пятой шкале негативизма, который вырезается в стремлении к противодействию всякому внешнему влиянию. Негативизм - это реакция на какую-то неудовлетворенную потребность. Высокий уровень негативизма не был выявлен не у кого, у 14 подростков (60,8%) средний уровень негативизма и у 9 подростков (39,1%) диагностирован низкий уровень негативизма. Такие подростки не склонны к противопоставлению своего мнения окружающим.

Шестая шкала обидчивость, где обидчивость, является эмоциональным свойством личности, определяет легкость возникновения эмоции обиды. Когда чувствительные стороны личности оказываются задетыми, бурного ответного аффекта не избежать. К таким относятся 5 из опрошенных респондентов (21,7%), менее обидчивы 13 человек (56,5%), и обидчивость в пределах нормы у 5 подростков (21,7%).

Седьмая шкала подозрительность. К недоверчивым детям можно отнести 10 опрошенных респондентов (43,4%). Подозрительность в пределах нормы у 11 человек (52,1%) и только один подросток (4,3%) имеет сниженное чувство подозрительности.

Последняя восьмая шкала чувства вины. Высокая выраженность чувства вины свойственно 12 опрошенным (52,1%), чувство вины в

пределах нормы показали 11 опрошенных подростков (47,8%). Низкий уровень чувства вины не показал ни один испытуемый.

Тест А. Ассингера «оценка агрессивности в отношениях». Результаты методики представлены в Приложении 2 в таблице 3 и на рисунке 5.

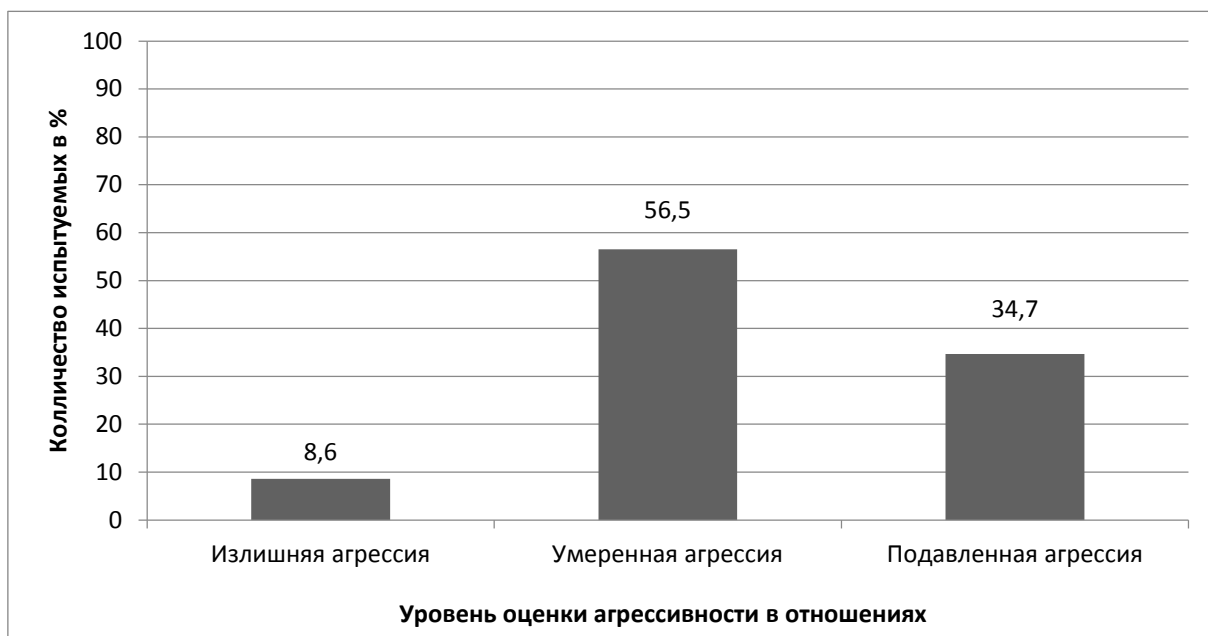


Рисунок 5. Результаты исследования по диагностике оценки агрессивности в отношениях А. Ассингера на этапе констатирующего эксперимента.

По результатам исследования уровня оценки агрессивности в отношениях, можно судить о том, что только у двух человек (8,6%) из опрошенных преобладает излишняя агрессия, такому человеку характерна неуравновешенность и жестокость к другим людям. Они часто надеются добраться до управленческих "верхов", рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих.

Восьми (34,7%) опрошенным характерна подавленная агрессия - это обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Таких подростков можно назвать чрезмерно миролюбивыми.

У тринадцати респондентов (56,5%) выявлена умеренная агрессия. Умеренная агрессия может говорить о достаточно здоровом честолюбии и самоуверенности.

Последняя, третья методика - тест «Руки» Э. Вагнера. При обработке ответов участников исследования рассматриваются и учитываются только критерии «Агрессии», «Указания», «Страх», «Эмоциональность», «Коммуникация» и «Зависимость». Ответы, относящиеся к категориям «Агрессия» и «Указание», рассматриваются: как связанные с готовностью обследуемого к высшему проявлению агрессивности, нежеланием приспособиться к окружению.

Склонность к открытому агрессивному поведению принято подсчитывать в баллах, а не в процентах. По результатам исследования, у всех опрошенных результаты «Ап» (агрессивное поведение) не превышает 1 (единицы). То есть у отдельно взятой личности, какие бы акцентуации или нарушения поведения не является агрессивно устремленным. Его агрессивность может существовать лишь потенциально — в формах страха или зависимости, в форме самоагрессии, но только в особо значимых ситуациях. Если показатель «Ап» имеет отрицательное значение, то проявление агрессии возможно лишь в особенно значимых ситуациях, что является нормой.

Таким образом, на основании результатов методики А. Басса-А. Дарки можно увидеть, что у 11 человек (47,8%) индекс враждебности выражен в норме допустимых значений, то есть среда развития, и условия воспитания подростков дают возможность справиться с данным состоянием. Так же у 11 учеников (47,8%) индекс враждебности выражен выше нормы. Это может говорить о том, что учащиеся испытывают стойкую враждебность к людям, недоверие к взрослым вообще, трудности в общении со сверстниками, с окружающим миром. Индекс враждебности ниже нормы проявлен у 1 ученика (4,3%). Из 23 опрошенных только 8 человек (34,7%) имеют агрессию в пределах нормы. Это подростки, которые могут проявлять различные виды агрессии в особо значимых эмоциональных ситуациях, однако в обычных условиях агрессивность им не свойственна. Однако же 11 человек (47,8%) опрошенных, относятся к

критерию низкой агрессии, которая может привести к пассивности, ведомости, конформности и других типов подобного поведения. Оставшиеся 4 человека (17,3%) имеют высокий уровень индекса агрессивности, которая говорит о конфликтности, разных видах проявления агрессии.

На основании результатов методики А. Ассингера исследования уровня оценки агрессивности в отношениях, можно судить о том, что только у двух человек (8,6%) преобладает излишняя агрессия, такому человеку характерна неуравновешенность и жестокость к другим людям. Восьми (34,7%) опрошенным характерна подавленная агрессия - это обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Таких подростков можно назвать чрезмерно миролюбивыми. У 13 респондентов (56,5%) выявлена умеренная агрессия. Умеренная агрессия может говорить о достаточно здоровом честолюбии и самоуверенности.

## Вывод по главе 2

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс методов:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование;
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Опросник агрессивности А. Басса - А. Дарки», тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера, проективная методика тест «Руки» Э. Вагнера», математико-статистическая обработка Т-критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

На основании результатов методики А. Басса - А. Дарки можно увидеть, что у 11 человек (47,8%) индекс враждебности выражен в норме допустимых значений, то есть среда развития, и условия воспитания подростков дают возможность справиться с данным состоянием. Так же у 11 учеников (47,8%) индекс враждебности выражен выше нормы. Это может говорить о том, что учащиеся испытывают стойкую враждебность к людям, недоверие к взрослым вообще, трудности в общении со сверстниками, с окружающим миром. Индекс враждебности ниже нормы проявлен у 1 ученика (4,3%). Из 23 опрошенных только 8 человек (34,7%) имеют агрессию в пределах нормы. Это подростки, которые могут проявлять различные виды агрессии в особо значимых эмоциональных ситуациях, однако в обычных условиях агрессивность им не свойственна. Однако же 11 человек (47,8%) опрошенных, относятся к критерию низкой агрессии, которая может привести к пассивности, ведомости, конформности и других типов подобного поведения. Оставшиеся 4 человека (17,3%) имеют высокий уровень индекса агрессивности, которая говорит о конфликтности, разных видах проявления агрессии.

На основании результатов методики А. Ассингера исследования уровня оценки агрессивности в отношениях, можно судить о том, что только у двух человек (8,6%) из опрошенных преобладает излишняя агрессия, такому человеку характерна неуравновешенность и жестокость к другим людям.

Восьми (34,7%) опрошенным характерна подавленная агрессия - это обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Таких подростков можно назвать чрезмерно миролюбивыми. У 13 респондентов (56,5%) выявлена умеренная агрессия. Умеренная агрессия может говорить о достаточно здоровом честолюбии и самоуверенности.

### Глава 3. Экспериментальная работа по организации и проведению коррекционно-развивающей работы с подростками 12-13 лет

#### 3.1. Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста 12-13 лет

По мнению В.А. Жмурова, важно выработать новые модели поведения, которые бы позволили человеку жить правильно, не совершая ошибок. Серьёзные проблемы в межличностном взаимодействии возникают у индивида, который не умеет общаться в обычной жизни без помощи агрессивных всплесков [31, с. 67].

Поэтому разработанной коррекционной программы, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с агрессией нуждающимся в её 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. Группа - это реальный мир в миниатюре. В ней существуют те же, что и в жизни проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений и т.д.

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

Задачи групповых занятий:

1. Расширение информации о собственной личности, осознание своих потребностей, анализ и оценка собственного поведения.
2. Отреагирование негативных эмоций и обучения 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.

Разработанная программа рассчитана на участников в возрасте от 12 до 17 лет, состоящая из 10 занятий, каждое из которых занимает около 1,5 часов требуемого для проведения времени. 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 [61, с. 23].

Данная программа опирается на ряд принципов:

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

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

1. Ритуал приветствия позволяет спланировать участников, создавать 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.

Коррекционная программа:

Занятие № 1. «Знакомство»

Цель: установление групповых правил. Знакомство. Сбор проблематики.

Упражнение № 1. «Вам послание».

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Упражнение № 2. «Интервью».

Цель: установка контактов, знакомство.

Упражнение № 3 «Мы похожи, мы отличаемся».

Цель: установление дружеской обстановки, сплочение коллектива.

Упражнение № 4 «Индивидуальность».

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

Занятие № 2. «Каков я на самом деле?»

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

Упражнения № 1. «Счёт до десяти».

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Упражнения № 2. «Каков я человек?».

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



Упражнения № 3. «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: актуализация знаний о себе.

Упражнения № 4. «Ловим комаров».

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

Занятие № 3. «Агрессивность»

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

Упражнение № 1. «Передай иначе».

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

Упражнение № 2. Работа с «сердитым журналом».

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

Упражнение № 3. «Глаза в глаза».

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

Упражнение № 4. «Фигура».

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

Занятие № 4. «Калейдоскоп чувств»

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

Упражнение № 1. «Калейдоскоп».

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

Упражнение 2. «Мой гнев».

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

Упражнение №3. «Я рисую свой гнев».

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

Упражнение №4. Дыхательная гимнастика.

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

Занятие №5 «Познание своего Я»

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

Упражнение № 1. «Угадай какой я!»

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

Упражнение № 2.«Я – индивидуальность».

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

Упражнение № 3. «Я - агрессивный».

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

Упражнение № 4. «Импульс».

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

Занятие № 6. «Работа с обидами»

Упражнения № 1. «Антоним».

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Упражнения № 2. «Детские обиды».

Цель: изучить и проанализировать источники возникновения обид.

Упражнения № 3. «Футболка с надписью»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Упражнения № 4. «Обиженный человек»

Цель: анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

Упражнения № 5. «Копилка обид».

Цель: обучение позитивным способам преодоления обид.

Занятие № 7. «Правильные поступки!».

Цель: переоценка жизненных поступков путём поиска альтернативных способов выхода из ситуаций, провоцирующих агрессию.

Упражнение № 1 «Сиамские близнецы».

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы для дальнейшей работы с агрессивным поведением в парах.

Упражнение № 2. «Эпизод из жизни».

Цель: проигрывание и переоценка жизненных ситуаций, в которых участники находились в агрессивном состоянии.

Упражнение № 3. «Ситуация в автобусе».

Цель: проигрывание ситуаций провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Упражнение № 4. «Преодоление».

Цель: составление плана действий в ситуациях усложняющих жизнь в достижении желаний.

Занятие № 8. «Мои сильные стороны».

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

Упражнение № 1. «Пойми меня».

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

Упражнение № 2. «Репетиция поведения».

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

Упражнение № 3. «Сад моей души».

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

Упражнение № 4. «Мои сильные стороны».

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

Занятие № 9. «Переоценка».

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

Упражнение № 1. «Атом».

Цель: эмоциональный разогрев.

Упражнение № 2. «Мультишки гневаются».

Цель: демонстрация смешных сторон агрессивного поведения – смехотерапия.

Упражнение № 3. «Позитивный язык».

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

Упражнение № 4. «Найди хорошее».

Цель: переоценка негативного восприятия неприятных, конфликтных ситуаций.

Упражнение № 5. «Я-стратег».

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

Занятие № 10. «Завершение».

Цель: закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально-окрашенными образами личности.

Упражнение № 1. «Благодарен тому, что...».

Цель: сосредоточение внимания участников на позитивных аспектах и реалистичных установках в повседневной жизни.

Упражнение № 2. «Я реальный, я идеальный, я глазами других».

Цель: закрепление представлений участников об уникальности своей личности.

Упражнение № 3. «Машина времени».

Цель: выработка новых способов решения жизненных проблем.

Упражнение № 4. «Счастье».

Цель: выработка альтернативных способов выхода из проблемной ситуации.

Упражнение № 5. «Подарок».

Цель: закрепление позитивного настроения проделанной работы.

Данная программа состоит из модифицированных упражнений, основой для которых стали работы таких психологов, как 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.

Таким образом, реализация программы коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет, позволит нам осуществить обучение навыкам самопознания агрессивного состояния, развитие представления о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить участников средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие перед ними каждодневные задачи.

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

1. Расширение информации о собственной личности, осознание своих потребностей, анализ и оценка собственного поведения;
2. Отреагирование негативных эмоций и обучения 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.

### 3.2. Анализ эффективности коррекционной программы.

После формирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 12-13 лет на базе 7 «В» класса МБОУ СОШ №3 г. Челябинска у всего класса была проведена контрольная диагностика. Формирующий эксперимент и контрольная диагностика были проведены со всем классом с целью коррекции высокой агрессивности и профилактики агрессивного поведения у школьников с нормальным и низким уровнем агрессивности.

Контрольная диагностика показала, изменение в поведении испытуемых и их результаты по диагностикам показали, что агрессия стала контролироваться детьми. Психолого-педагогическая коррекция с детьми с высоким уровнем агрессивности привела к успешным сдвигам в поведении подростков, к снижению уровня раздражения, негативизма, обиды, подозрительности, так в оценках косвенной, вербальной и физической агрессиях.

Детями были выработаны навыки общения, позволяющие снять обиду, чувства вины; осознали свои возможности, способности, интересы в целях саморазвития и самовоспитания; приобрели умение противостоять внешнему социальному и психологическому давлению; развили навыки

рефлексии, понимания позиции другого; а так же можно сказать, что класс сплотился ещё больше.

Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика. Результаты исследования диагностики состояния агрессии А. Басса – А. Дарки изменения уровня индекса враждебности до и после коррекционной программы представлены в Приложении 4 в таблице 4 и на рисунке 5.

На рисунке 5 изображены три уровня показателей индекса враждебности. Индекс враждебности характеризуется реакцией на негативные чувства и негативные оценки людей и событий. По диаграмме видно, что количество человек с высоким уровнем индекса враждебности снизилось до 6 человек (26%). Повысился уровень испытуемых с нормальным уровнем враждебности до 17 человек (73,9%). Так же следует заметить, что уровень враждебности ниже нормы не показал ни один испытуемый.



Рисунок 5. Результаты исследования по диагностики состояния агрессии А. Басса – А. Дарки изменение уровня индекса враждебности до и после экспериментального взаимодействия.

Индекс агрессии характеризуется как тенденция к деструктивным межличностным отношениям. Результаты контрольной диагностики показали, что коррекционная работа дала результаты. Так на рисунке 6 видно, что количество испытуемых с высоким индексом агрессии уменьшилось до 1 человека (4,3%). Так же уменьшилось количество человек с уровнем агрессии ниже нормы до 9 человек (39,1%). Это так же важно, как и снижение агрессии, так как люди с неадекватно низким уровнем агрессии порой не могут постоять за себя, отстаивать свои интересы. Хорошим результатом является то, что увеличилось количество испытуемых с нормой уровня агрессивности до 13 человек (56%). Сводные результаты представлены в Приложении 4 в таблице 4 и на рисунке 6.



Рисунок 6. Результаты исследования по диагностики состояния агрессии А. Басса – А. Дарки изменение уровня индекса агрессивности до и после экспериментального взаимодействия.

На рисунке 7 изображена диаграмма показателей видов агрессии, которая характерна для опрошенных респондентов в формирующем эксперименте. Сводные результаты представлены в Приложении 4 в таблице 5 и на рисунке 7.

По результатам формирующего эксперимента, можно судить о том, что всего 2 (8,6%) испытуемых остались склонны к физической агрессии.



Подавляющее большинство, а именно 19 человек (82,6%) по окончании коррекционной программы имеют нормальный уровень физической агрессии. Уровень ниже нормы показал лишь два испытуемых (8,6%).

По шкале косвенная агрессия, которая скрывается или не осознается самим субъектом, осталась на высоком уровне у трех (13%) респондентов. У 17 человек (73,9%) - средний уровень косвенной агрессии, низкий уровень косвенной агрессии показали только 3 человек (13%).

Третья шкала, шкала вербальной агрессии, ругани, оскорбления осталась характерна для 10 (43,4%) опрошенных подростков. У 12 опрошенных (52,1%) опрошенных показан средний уровень вербальной агрессии, и 1 человек (4,3%) показал уровень вербальной агрессии ниже нормы.

Четвертая шкала раздражительности. К раздражению после формирующего эксперимента все ещё склоны 3 человека (30,4%), однако у 19 респондентов (82,6%) выявлен уровень раздражительности в норме. И лишь 1 человек (4,3%) показал уровень раздражительности ниже нормы.

По пятой шкале негативизма, который выражается в стремлении к противодействию всякому внешнему влиянию, как и в первый раз не выявлено ни одного опрошенного с уровнем выше нормы. 14 (60,8%) респондентов имеют среднюю выраженность негативизма. Низкий уровень негативизма так же показали 9 человек (39,1%).

По шестой шкале обидчивость 4 человека (17,3%) остались склоны к высокому уровню обидчивости, при этом считается тенденция к снижению данного уровня обиды. 14 подростков (60,8%) имеют уровень по шкале обидчивости в норме. Уровень обиды ниже нормы остался у 5 человек (21,7%).

Седьмая шкала подозрительности показывает, что высокий уровень подозрительности показали только 7 человек (30,4). Подозрительность в пределах нормы у 15 испытуемых (65,2%) и только у одного подростка (4,3%) подозрительность ниже нормы.

Восьмая шкала показывает уровень чувства вины. Уровень выше нормы по данной шкале снизился до 8 человек (34,7%), уровень нормы в проявлении чувства вины показали 15 испытуемых (65,2%). Уровень ниже нормы не показал ни один испытуемый.

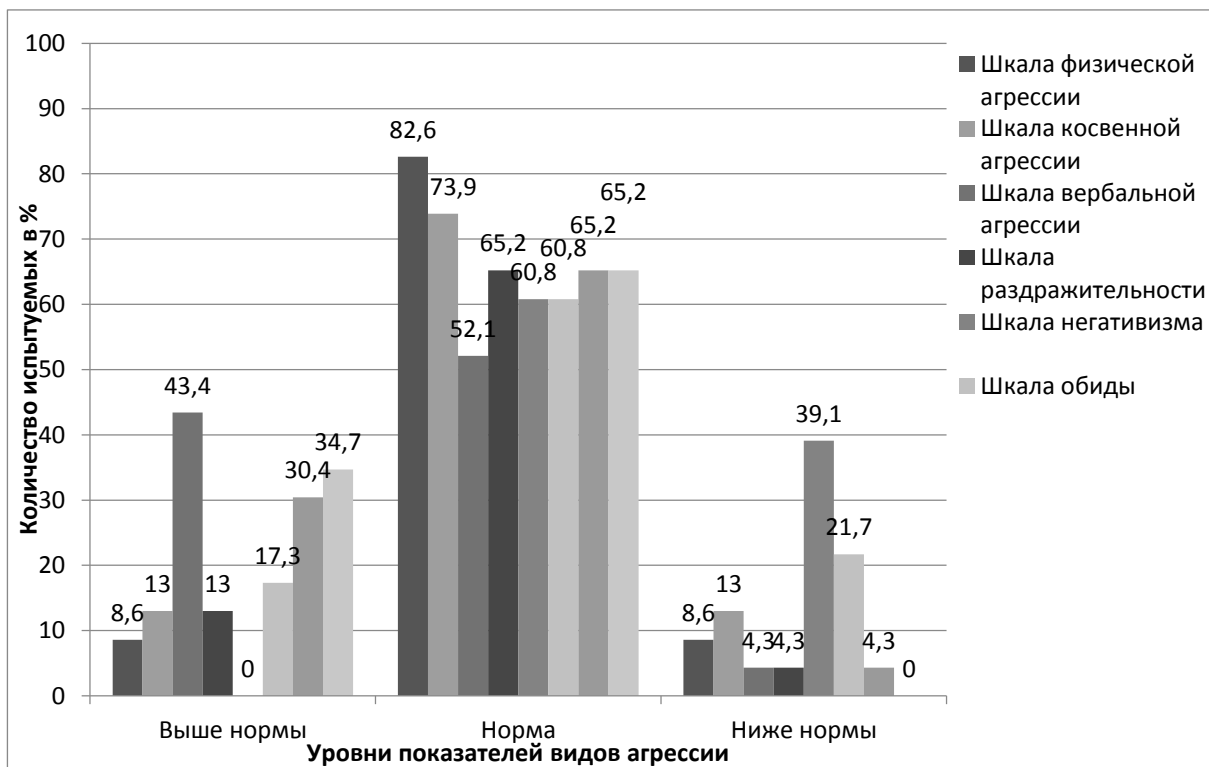


Рисунок 7. Результаты исследования по диагностики состояния агрессии А. Басса – А. Дарки изменение уровней показателей видов агрессии на этапе формирующего эксперимента.

Результаты по тесту А. Ассингера «оценка агрессивности в отношениях» так же показали изменения после проведенной психолого-педагогической коррекционной программы.

На рисунке 8 изображена диаграмма показателей уровня оценки агрессивности в отношениях до и после проведения коррекционной программы. Сводные результаты представлены в Приложении 4 в таблице 6 и на рисунке 8. По результатам исследования уровня оценки агрессивности в отношениях, можно судить о том, что агрессивное отношение к другим осталось только у одного испытуемого (4,3%). Количество испытуемых по шкале подавленная агрессия уменьшилось до 6 человек (26%). Хорошим результатом можно считать то, что количество

человек показавших умеренную агрессию, то есть агрессию в норме увеличилось до 16 человек (69,5%).

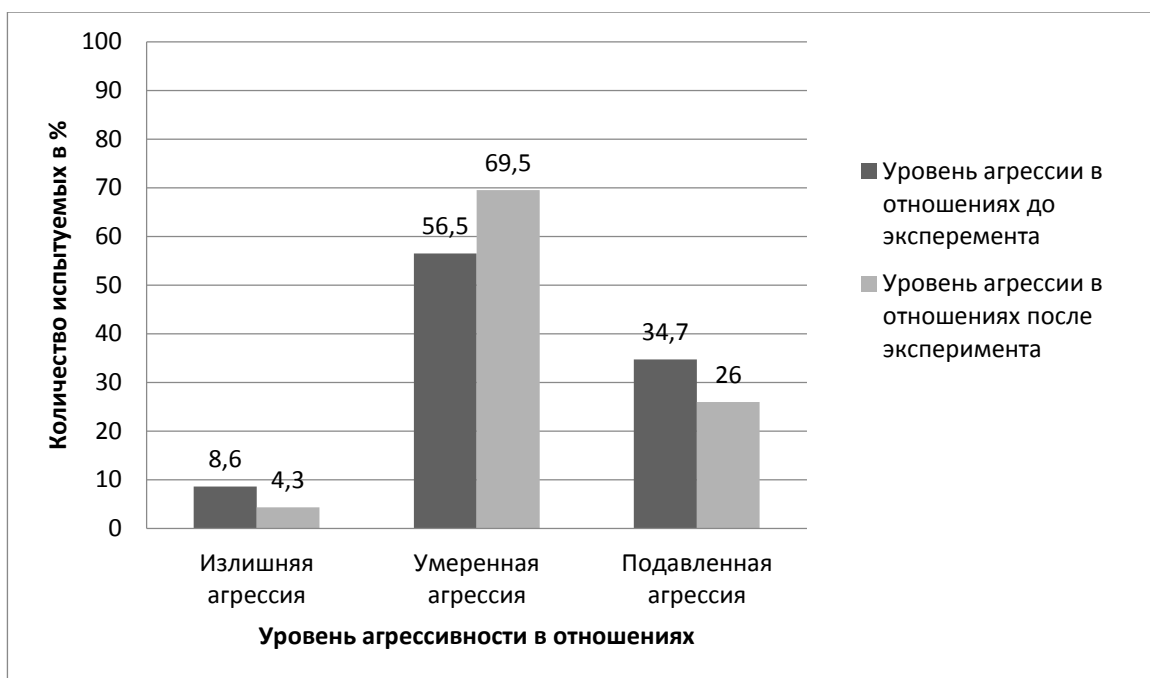


Рисунок 8. Результаты исследования диагностики оценки агрессивности в отношениях (А. Ассингер) до и после экспериментального взаимодействия.

Последняя методика - тест «Руки» Э. Вагнера. Этот тест направлен на выявление агрессивности. По результатам исследования, результаты опрошенных Ап (агрессивное поведение) не превышает 1 (единицы).

Для расчета значимости и подтверждения гипотезы необходимо провести математическую обработку по критерию Т. Вилкоксона представленную в Приложение 4 в таблице 7 и на рисунке 9.

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения методики теста «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса - А. Дарки) индекса агрессии на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики теста «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки) индекса агрессии на этапе формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону уменьшения? Сформулируем гипотезы:

H0: Сдвиг в сторону уменьшения балла индекса агрессии не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

H1: Сдвиг в сторону уменьшения балла индекса агрессии превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Алгоритм подсчета T-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.
3. Переводим разности в абсолютные величины.
4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.
5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:

$$T = \sum R$$

Где R, - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения для T.
7. Строим ось значимости.

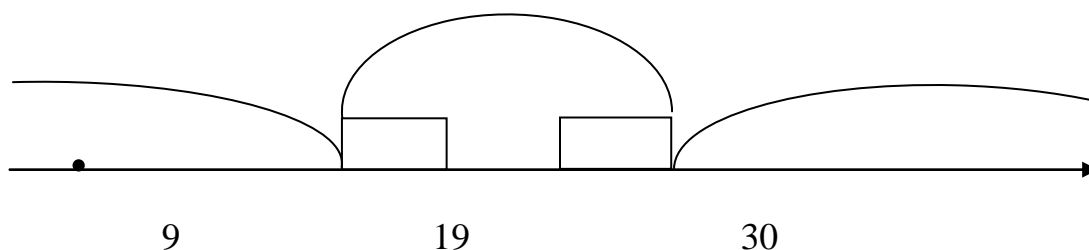


Рисунок 9. Ось значимости.

Ответ: Принимается гипотеза H1.

Значения, полученные в результате проведения методики теста «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса - А. Дарки) индекса агрессии на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики теста «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки) индекса агрессии на этапе формирующего эксперимента, изменяются сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

Таким образом, контрольная диагностика показала изменение в поведение испытуемых и их результаты по диагностикам показали, что агрессия стала контролироваться детьми, и они научились сдерживаться.

Психолого-педагогическая коррекция с детьми с высоким уровнем агрессивности привела к сдвигам в поведении подростков, к снижению уровня раздражения, негативизма, обиды, подозрительности, так в оценках косвенной, вербальной и физической агрессиях.

Детями были выработаны навыки общения, позволяющие снять обиду, чувства вины; дети проверили на практике модели своего поведения; осознали временную перспективу жизни, свои возможности, способности, интересы в целях саморазвития и самовоспитания; приобрели умение противостоять внешнему социальному и психологическому давлению; развили чувства благодарности, эмпатии, толерантности, ценности другого человека и самого себя.

### 3.3. Рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков

Анализ причин отклонений в личностном развитии и поведении позволяет конкретнее наметить приёмы воспитательной работы с целью коррекции агрессивного поведения подростков. В результате проведенного эмпирического исследования были выработаны рекомендации по коррекции агрессивного поведения подростков в старшем подростковом возрасте.

Коррекция агрессии подростков направлена на перевод ее в социально приемлемые формы. На начальных этапах не показаны групповые формы, более эффективна индивидуальная работа.

С самого начала, параллельно, необходимо начинать работу с семьёй. Иногда родители опасаются, что сиюминутная агрессия предпринимаемые ребенком разрушительные действия приведут к развитию, усилению агрессивности. Надо объяснить им, что, напротив, разрядка агрессии снижает уровень ее напряженности. После такой

разрядки полезны успокаивающие занятия, вроде игр с песком, водой и/или релаксация. И лишь после того как непосредственный агрессивный импульс отработан, возможны совместные занятия, в которых разрушительные порывы ребенка можно переадресовать с партнера на внешние препятствия на пути к общей цели [9, с. 13].

Особое место в коррекционной работе следует уделять формированию круга интересов подростка также на основе особенностей его характера и способностей. Необходимо стремиться к максимальному сокращению периода свободного времени подростка – "времени праздного существования и безделья" за счёт привлечения к положительно формирующим личность занятиям: чтение, самообразование, занятие музыкой, спортом, своим хобби.

Исходя из того, что развитие ребёнка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый, среди взрослых, то необходимо обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых [16, с. 351].

Психологический смысл этой деятельности состоит для подростка в том, что участвуя в ней, он фактически приобщается к делам общества, занимает в нём определённое место и удерживает свою новую социальную позицию среди взрослых и сверстников. В процессе этой деятельности подросток признаётся взрослыми, как равноправный член общества. Это создаёт оптимальные условия и для реализации его потребностей. Такая деятельность предоставляет подростку возможность развития его самосознания, формирует нормы его жизнедеятельности.

При защитной агрессии рекомендуется, прежде всего, работа по обучению средствам общения. Кроме того, необходимо снять тревожность, чему способствует теплая эмоциональная атмосфера домашнего общения,

душевный комфорт, ибо за защитной агрессией стоит ощущение небезопасности, угрозы внешнего мира.

Физическое избегание. Самый простой вид защиты - физическое избегание, т.е. сведение общения к минимуму. В такой ситуации можно общаться через посредника, когда с неприятным человеком нужно уладить какие-то дела, а эмоционально-чувственная сфера не дает спокойно этого сделать. Постарайтесь представить, как бы хотелось выйти из такой ситуации в идеале и составьте шаблоны подходящих фраз. В ситуациях противостояния, когда на Вас давят высказывания, затрагивающие ваше достоинство, на первое место выдвигается умение проявить выдержку, самообладание. Сделать это бывает совсем непросто, но крайне важно.

Родителям и педагогам можно предложить подростку 5 выпускных клапана для гнева [61, с. 87]:

1. Устранитесь от ситуации. Это проблемно-ориентированная стратегия, которая создаст время для возможности «остыть». Воспользоваться техникой глубокого дыхания. Это поможет воздержаться от импульсивных или агрессивных действий, которые могут усугубить ситуацию.

2. Выполняя упражнения, гоните гнев прочь. Выполняйте любые физические упражнения, которые лучше всего подходят, чтобы попытаться разрядить сдерживаемое возбуждение. Упражняйтесь, пока не устанете, и пока не отступят гневные чувства.

3. Изометрические упражнения. Если не имеете возможности выйти из ситуации и заняться упражнениями, попробуйте изометрические упражнения. Упритесь руками в стену и толкайте изо всех сил, пока мышцы не обессилят.

4. Вопите, кричите. В буквальном смысле слова, сколько хватит воздуха в легких, пока не выбьетесь из сил. Но вопить или кричать на себя (например, в спальне или ванной), а не на кого-то еще.

5. Бейте подушку. Если рассердились настолько, что чувствуете потребность кого-нибудь ударить, отправляйтесь в спальню и выбейте дух из подушки. Возьмите полотенце и лупите постель, пока не устанете.

Рекомендации родителям по общению с агрессивным подростком [12, с. 80]:

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям подростка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения. Показывайте подростку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нечестных высказываний о своих друзьях или коллегах, строя планы "мести".
3. Быть последовательным в наказаниях подростка, наказывать за конкретные поступки. Четко разделять санкции и наказания.
4. Наказания не должны унижать подростка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева. Дайте возможность выплеснуть свою агрессию, сместить ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать "портрет" его врага и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.
6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии.
9. Расширять поведенческий репертуар подростка.
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Организовать занятия спортом, прежде всего плавание.

Техники эффективной коммуникации [52, с. 305]:

1. Техника эмпатического («активного») слушания. Предоставление обратной связи о его чувствах, переживаниях эмоциональных состояниях. Невербальные компоненты: доброжелательная открытая поза, контакт



«глаза в глаза» на одном уровне с подростком. Вербальные компоненты: повторение «слова в слово», перефразирование (что подросток хотел сказать?), обозначение эмоционального состояния.

2. Техника эффективной похвалы. Критерии эффективной похвалы. Не должна содержать сравнения со сверстниками. Не должна содержать прямой оценки личности подростка. Содержит реалистическое описание действий, его усилий, результатов действий. Похвала должна содержать критерии оценки и создавать возможности для формирования позитивной Я-концепции. Похвала должна содержать описание чувств взрослого.

3. Техника введения запретов и ограничений. Содержание запретов и ограничений: - Физическая и личностная безопасность подростка. - Сохранность оборудования. - Постоянство времени и места занятия. Ограничений должно быть немного, они предъявляются в ясной и понятной словесной форме, имеют тотальный императивный характер и предъявляются безлично.

4. Техника «Я - высказывание». Цель «Я-высказывания» - не вежливость и мягкость (но и не грубость), а 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 ухожу 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 они должны сделать что-то, они зачастую противятся этому. Если они не чувствуют свободы выбора, они могут сопротивляться нашим предложениям. Однако мы уведомили их о нашей позиции.

4. Представить как можно больше альтернативных вариантов.

5. Физическая и личностная безопасность ребенка

6. Можно добавить какое-то объяснение. Так другим легче понять нашу точку зрения, и они начинают содействовать нам. Все перечисленные способы и приемы приведут к положительному изменению, только в том случае если они будут нести системный характер. Необходимо организовать систему развернутой деятельности, создающей жёсткие условия и определённый порядок действий и постоянный контроль. При условии последовательности, постепенности приобщения агрессивных подростков к различным видам социально признаваемой деятельности – трудовой, спортивной, художественной, организаторской.

Таким образом, при работе по коррекции самооценки у старших подростков важен принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации.

### Вывод по главе 3

Контрольная диагностика показала, изменение в поведение испытуемых и их результаты по диагностикам показали, что агрессия стала контролироваться детьми, и они научились сдерживаться. Психолого-педагогическая коррекция с детьми с высоким уровнем агрессивности привела к сдвигам в поведении подростков, к снижению уровня раздражения, негативизма, обиды, подозрительности, так в оценках косвенной, вербальной и физической агрессиях.

Детями были выработаны навыки общения, позволяющие снять обиду, чувства вины; дети проверили на практике модели своего поведения; осознали временную перспективу жизни, свои возможности,

способности, интересы в целях саморазвития и самовоспитания; приобрели умение противостоять внешнему социальному и психологическому давлению; развили чувства благодарности, эмпатии, толерантности, ценности другого человека и самого себя.

При работе по коррекции самооценки у подростков 12-13 лет важен принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации.

## Заключение

В теоретической литературе агрессия рассматривается как отдельные действия с целью нанесения физического или психологического ущерба другому человеку. В то время агрессивность рассматривается как свойство личности, отражающее предрасположенность к проявлению агрессии и может иметь различную степень выраженности. Агрессивное поведение – это враждебные действия, целью которого является нанесения страдания, причинения ущерба другим людям и живым существам. Но гармонично развитая личность должна иметь определенную степень агрессивности и стремление к самоутверждению, соревновательности и активность во взаимодействии. Отсутствие агрессивности приводит к податливости, неумению отстаивать свои интересы, неспособности преодолевать препятствия.

Наиболее выражено агрессивность проявляется в переходе от детства к взрослости, и составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направления происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. Все это влияет на поведение подростков. Виды агрессивного поведения различны у учащихся подросткового возраста. На это влияет и эмоциональное состояние подростков, и биологические факторы, психические факторы и социальное окружение детей.

Для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по

иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также была построена модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс методов: 1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование; 2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Опросник агрессивности А. Басса - А. Дарки», тест «Оценка агрессивности в отношениях», А. Ассингера, проективная методика тест «Руки» Э. Вагнера, математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

На основании результатов методики А. Басса - А. Дарки можно увидеть, что у 11 человек (47,8%) индекс враждебности выражен в норме допустимых значений, то есть среда развития, и условия воспитания подростков дают возможность справиться с данным состоянием. Так же у 11 учеников (47,8%) индекс враждебности выражен выше нормы. Это может говорить о том, что учащиеся испытывают стойкую враждебность к людям, недоверие к взрослым вообще, трудности в общении со сверстниками, с окружающим миром. Индекс враждебности ниже нормы проявлен у 1 ученика (4,3%). Из 23 опрошенных только 8 человек (34,7%) имеют агрессию в пределах нормы. Это подростки, которые могут проявлять различные виды агрессии в особо значимых эмоциональных ситуациях, однако в обычных условиях агрессивность им не свойственна.

Однако же 11 человек (47,8%) опрошенных, относятся к критерию низкой агрессии, которая может привести к пассивности, ведомости, конформности и других типов подобного поведения. Оставшиеся 4 человека (17,3%) имеют высокий уровень индекса агрессивности, которая говорит о конфликтности, разных видах проявления агрессии.

На основании результатов методики А. Ассингера исследования уровня оценки агрессивности в отношениях, можно судить о том, что только у двух человек (8,6%) преобладает излишняя агрессия, такому человеку характерна неуравновешенность и жестокость к другим людям.

Восьми (34,7%) опрошенным характерна подавленная агрессия - это обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Таких подростков можно назвать чрезмерно миролюбивыми. У тринадцати респондентов (56,5%) выявлена умеренная агрессия. Умеренная агрессия может говорить о достаточно здоровом честолюбии и самоуверенности.

Реализация программы коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет, позволит нам осуществить обучение навыкам самопознания агрессивного состояния, развитие представления о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить участников средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие перед ними каждодневные задачи.

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

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

2. Отреагирование негативных эмоций и обучения 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.

Контрольная диагностика показала, изменение в поведении испытуемых и их результаты по диагностикам показали, что агрессия стала контролироваться детьми, и они научились сдерживаться. Психолого-педагогическая коррекция с детьми с высоким уровнем агрессивности привела к успешным сдвигам в поведении подростков, к снижению уровня раздражения, негативизма, обиды, подозрительности, так в оценках косвенной, вербальной и физической агрессиях.

Детями были выработаны навыки общения, позволяющие снять обиду, чувства вины; осознали временную перспективу жизни, свои возможности, способности, интересы в целях саморазвития и самовоспитания; приобрели умение противостоять внешнему социальному и психологическому давлению; развили чувства благодарности, эмпатии, толерантности, ценности другого человека и самого себя.

При работе по коррекции самооценки у подростков 12-13 лет важен принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации.

## Библиографический список

- 1.Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2010. – 811 с.
- 2.Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учебное пособие для вузов. – М.: Академия, 2012. – 238 с.
- 3.Анцупов А.Я. Конфликтология: новые способы и приемы профилактики и разрешения конфликтов: учебник для вузов. - 5-е изд., испр. и доп. - СПб.: Питер, 2013. – 512 с.
- 4.Артеменко Б.А. Основы клинической психологии детей и подростков: учебное пособие для вузов. – Челябинск: Цицеро, 2014. – 151с.
- 5.Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. – М.: Эксмо – Пресс, 2010. –512с.
- 6.Белопольская Н.Л. Половозрастная идентификация. Методика исследования самосознания подростков и взрослых [Электронный ресурс]: руководств. - Электрон. текстовые данные. — М.: Когито-Центр, 2011. — 51с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15572>. — ЭБС «IPRbooks».
- 7.Вараксин В.Н. Психолого-педагогический практикум: учебное пособие для вузов. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012. – 283 с.
- 8.Вечорко Г.Ф. Основы психологии и педагогики. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Электрон. текстовые данные.— Минск: ТетраСистемс, 2014.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/28175>.— ЭБС «IPRbooks».
- 9.В ожидании будущего: программа психологического сопровождения подростков. – М.: Чистые пруды, 2010. – 28 с.
10. Волков Б.С. Психология подростка. – 5-е изд. – СПб и др.: Питер, 2010. – 240 с.
- 11.Гарусев А.В. Основные методы сбора данных в психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие.— Электрон. текстовые данные.—



М.: Аспект Пресс, 2012.— 158 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8872>.— ЭБС «IPRbooks».

12. Гасанова Д.И. Семья и школа в нравственном воспитании подростков [Электронный ресурс]: монография.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 129 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/2004>.— ЭБС «IPRbooks».

13. Герцог Г.А. Основы научного исследования: методология, методика, практика: учебное пособие. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 269 с.

14. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики: учебное пособие для вузов. – М.: Академия, 2010. – 272 с.

15. Горбатов Д.С. Общепсихологический практикум: учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2013. – 307 с.

16. Грецов А.Г. тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб и др.: Питер, 2012. – 414 с.

17. Девиантное поведение детей и подростков в современных социокультурных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2013.— 183 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21445>.— ЭБС «IPRbooks».

18. Долгова В.И. Психологу образования: взаимодействие с родителями: моногр. – Челябинск: Атоксо, 2011. – 213 с.

19. Долгова В. И., Иванова Л. В., Крыжановская Н. В. Регламент аттестационных материалов. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. - 132 с.

20. Долгова В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. - Челябинск, Атоксо, 2010. - 111 с.

21. Долгова В. И., Ниязбаева Н. Н. Ценностное содержание современного образования: эмпирическое исследование // Вестник национального университета им. Абая. Серия «Педагогические науки. №2 (42). 2014. Алматы, 2014. – с. 29-32.

22. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: учебное пособие для вузов. – 2-е изд. – СПб. и др.: Питер, 2011. – 318 с.

23. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического. – Изд. 10-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 315 с.

24. Еремин В.А. Воспитание в испытаниях. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 175 с.

25. Ерзин А.И. Диагностика и коррекция агрессивного поведения [Электронный ресурс]: учебное пособие.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2012.— 254 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21803>.— ЭБС «IPRbooks».

26. Есина Е.В. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Научная книга, 2012.— 158 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6321>.— ЭБС «IPRbooks».

27. Захарова Ю.А. Энциклопедия детских проблем [Электронный ресурс.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.— 171 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1149>.— ЭБС «IPRbooks».

28. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Изд. 4-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 350 с.

29. Истратова О.Н. Справочник по групповой. – Изд. 3-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 444 с.

30. Казанская К.О. Детская и возрастная психология: конспект лекций. – М.: А-Приор, 2010. – 160 с.

31. Казанская В.Г. Подросток. Социальная адаптация: психологам, педагогам, родителям. – СПб и др.: Питер, 2011. – 286 с.
32. Кобзева, О.В. Динамика агрессивности в подростковом возрасте / О.В. Кобзева // Научное обозрение, 2006. - №2. – с. 196 – 201.
33. Коррекционная педагогика: учеб. Пособие для пед. Вузов. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Ростов-на-Дону: МарТ, 2010. – 351 с.
34. Костяев А.П. Вербальная агрессия в профессиональной коммуникации: автореферат диссертации. – Великий Новгород: [б. и.], 2011. – 45 с.
35. Краткий психологический словарь. – Изд. 2-е, испр. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 317 с.
36. Кулагина И.Ю. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Трикта, 2011.— 317 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27407>.— ЭБС «IPRbooks».
37. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: Трикта: Академ. Проект, 2011. – 420 с.
38. Львова С.В. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2010.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26551>.— ЭБС «IPRbooks».
39. Майерс Д. Социальная психология. – 7-е изд. – СПб и др.: Питер, 2012. – 793 с.
40. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения: учебное пособие для вузов. – СПб.: Речь, 2010. – 384 с.
41. Мартин, Д. Психологические эксперименты Секреты механизмов психики / Д.Мартин. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2002. – 480с. (Серия «Секреты психологий»)

42. Нарушения поведения и развития у детей [Электронный ресурс]: книга для хороших родителей и специалистов.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: КАРО, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19451>.— ЭБС «IPRbooks».

43. Николаенко Я.Н. Коррекция агрессивного поведения у детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие для педагогов, психологов, дефектологов.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29975>.— ЭБС «IPRbooks».

44. Новейший психолого-педагогический словарь. – Минск: Современ. шк., 2010. – 925 с.

45. Павленок П.Д. Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения: учебное пособие для вузов / П.Д. Павленок, М.Я. Руднева. – М.: Инфра-М, 2012. – 184 с.

46. Педагогика: учебник для бакалавров. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Проспект, 2013. – 487 с.

47. Педагогическая психология: практикум: учебное пособие для вузов. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. – 305 с.

48. Педагогическая психология: учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2013. – 378 с.

49. Петрова А.Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением: практическое руководство: учебное пособие. – 2-е изд. – М.: Флинта: МПСИ, 2011. – 150 с.

50. Пикина А. Коррекция агрессивного поведения у детей // Персональный сайт Пикиной Анастасии. 2011. 1 марта [Электронный ресурс]. <http://socpedagoganastasiya.blogspot.ru/2011/03/blog-post.html> (дата обращения: 09.03.2015).

51. Платоновой Н.М. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие. - СПб.: Речь, 2006.

52. Почебут Л.Г. Социальная психология. – СПб и др.: Питер, 2010. – 665 с.
53. Практикум по возрастной психологии: учебное пособие. – СПб.: Речь, 2010. – 693 с.
54. Психология в современном мире: материалы 1 международной научной интернет-конференции студентов и молодых исследователей: 21 апреля 2010 г.– Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2011. – 361 с.
55. Психолого-педагогическая программа коррекционной работы: методическое пособие. – Челябинск: Цицero, 2013. – 107 с.
56. Практическая психология образования: Учебное пособие 4-е изд.. – СПб.: Питер, 2004.
57. Психология: Учебник для педагогических вузов. – М.: Юрайт-Издат, 2005. – 660 с.
58. Пятницкая И.Н. Трудные дети – трудные взрослые. – М.: КноРус, 2011. – 120 с.
59. Реан А. А., Трофимова Н. Б. Гендерные различия структуры агрессивности у подростков // Актуальные проблемы деятельности практических психологов. – Минск: Университетское образование, 2012. – 288с.
60. Регламент аттестационных материалов: методические рекомендации. – Изд. 3-е. перераб. и доп. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 128 с.
61. Резепов И.Ш. Общая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012.— 109 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1140>.— ЭБС «IPRbooks».
62. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт. – 2012. – 412 с.

63. Руденко А.М. Экспериментальная психология: учебное пособие для бакалавров. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 285 с.
64. Руденко В.И. Родители и подростки: умные отношения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 219 с.
65. Рыкова Н.Н. Академия волшебства: программа развивающих занятий для детей 10-15 лет. – СПб.: Речь, 2011. – 127 с.
66. Рыбалко, Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. – СПб.: Питер, 2001. – 224с. – (Серия «Учебник» нового века)
67. Самосознание проблемных подростков [Электронный ресурс]/ Н.Л. Белопольская [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2007.— 332 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15632>.— ЭБС «IPRbooks».
68. Самыгин С.И. Возрастная психология: для студентов вузов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 221 с.
69. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. – М.: Проспект, 2011. – 512 с.
70. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция [Электронный ресурс].— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2010.— 352 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15541>.— ЭБС «IPRbooks».
71. Тарабакина Л.В. Эмоциональное развитие подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2011.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8408>.— ЭБС «IPRbooks».
72. Фоминова А.Н. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 333 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19532>.— ЭБС «IPRbooks»

73. Фрейд А. Введение в детский психоанализ. Норма и патология детского развития. «Я» и механизмы защиты. – Минск: Попурри, 2010. – 447 с.

74. Хилько М.Е. Возрастная психология: Краткий курс лекций. – М.: Юрайт, 2013. – 194 с.

75. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник для бакалавров. – Москва: Юрайт, 2013. – 423 с.

76. Широкова Г.А. Практикум для детского психолога. – Изд. 9-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 316 с.

## Приложение

### Приложение 1

Опросник А. Басса-А. Дарки (Buss-Durkey Inventory) разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций.

Опросник состоит из 75 утверждений, каждое из которых относится к одному из восьми индексов форм агрессивных или враждебных реакций. По числу совпадений ответов с ключом подсчитываются индексы различных форм агрессивности и враждебных реакций, а также общий индекс агрессивности и индекс враждебности.

Методика предназначена для обследования испытуемых в возрасте от 14 лет и старше. Комплектация методик для индивидуальной формы проведения: бокс-папка с цветной наклейкой, руководство, регистрационные бланки для каждой методики, ключи для обработки, тестовая тетрадь с текстами опросников (1 шт). Комплектация методик для групповой формы проведения: бокс-папка с цветной наклейкой, руководство, регистрационные бланки для каждой методики, ключи для обработки, тестовые тетради с текстами опросников (15 шт).

А. Басс и А. Дарки выделили следующие типы реакций:

физическая агрессия - использование физической силы против другого лица;

косвенная - агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

раздражение - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

негативизм - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

подозрительность - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют нанести тебе вред.

вербальная агрессия - выражение негативных чувств, как через форму, так и через содержание словесных ответов.

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

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет". Ответы оцениваются по восьми указанным шкалам. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 - 4, а враждебности 6,5+ - 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

Физическая агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68

"нет" = 1, "да" = 0: 9, 7

Косвенная агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63

"нет" = 1, "да" = 0: 26, 49

Раздражение:

"да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72

"нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69

Негативизм:

"да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 28

"нет" = 1, "да" = 0: 36

Обида:

"да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58

Подозрительность:



"да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59

"нет" =1, "да" = 0: 33, 66, 74, 75

Вербальная агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73

"нет" =1, "да" = 0: 33, 66, 74, 75

Чувство вины:

"да" = 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

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

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

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

#### Стимульный материал:

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	да	нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю	да	нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь	да	нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню	да	нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено	да	нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной	да	нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать	да	нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести	да	нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека	да	нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами	да	нет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	да	нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его	да	нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	да	нет
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал	да	нет
15. Я часто бываю несогласен с людьми	да	нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь	да	нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему	да	нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями	да	нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется	да	нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	да	нет
21. Меня немного огорчает моя судьба	да	нет
22. Я думаю, что многие люди не любят меня	да	нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	да	нет
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины	да	нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	да	нет
26. Я не способен на грубые шутки	да	нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются	да	нет

28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	да	нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится	да	нет
30. Довольно многие люди завидуют мне	да	нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня	да	нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	да	нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"	да	нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости	да	нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	да	нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	да	нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	да	нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются	да	нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям	да	нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	да	нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	да	нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	да	нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	да	нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	да	нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"	да	нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	да	нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	да	нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	да	нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	да	нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	да	нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать	да	нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	да	нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	да	нет
54. Неудачи огорчают меня	да	нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие	да	нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	да	нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	да	нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	да	нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	да	нет
60. Я ругаюсь только со злости	да	нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	да	нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее	да	нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	да	нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	да	нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	да	нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	да	нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно	да	нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	да	нет

69. Я не огорчаюсь из-за мелочей	да	нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня	да	нет
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение	да	нет
72. В последнее время я стал занудой	да	нет
73. В споре я часто повышаю голос	да	нет
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	да	нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	да	нет

### 1.«Оценка агрессивности в отношениях» А.Ассингера.

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

Инструкция. Выберите один из вариантов ответов.

Опросник:

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

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

2. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

3. Каким считают Вас одноклассники?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независтливым.

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

1. Примете ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

5. Как Вы будете себя вести, если кто-то из одноклассников без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему "по первое число".
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

6. Какими словами бы вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?

1. "Что это тебя так задержало?"
2. "Где ты торчишь допоздна?"
3. "Я уже начал(а) волноваться".

7. Как бы вы вели себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь ли обогнать машину, которая "показала вам хвост"?
2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто на догнал Вас.

8. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне жесткими.

9. Что Вы предпринимаете, если не все удастся?
1. Пытаетесь свалить вину на другого.
  2. Смиряетесь.
  3. Становитесь впредь осторожнее.
10. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?
1. "Пора бы уже запретить им такие развлечения".
  2. "Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать".
  3. "И чего мы столько с ними возимся?"
11. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?
1. "И зачем я только на это нервы тратил?"
  2. "Видно, его физиономия шефу приятнее".
  3. "Может быть, мне это удастся в другой раз".
12. Как Вы смотрите страшный фильм?
1. Боитесь.
  2. Скучаете.
  3. Получаете искреннее удовольствие.
13. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете?
1. Будете нервничать.
  2. Попытаетесь вызвать снисходительность учителя.
  3. Огорчитесь.
14. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?
1. Обязательно стараетесь выиграть.
  2. Цените удовольствие чувствовать себя молодым.
  3. Очень сердитесь, если не везет.
15. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?
1. Стерпите, избегая скандала.
  2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.
  3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.
16. Как Вы себя поведете, если бы Вашего ребенка обидели в школе?
1. Поговорите с учителем.
  2. Устроите скандал родителям "малолетнего преступника".
  3. Посоветуете ребенку дать сдачи.
17. Какой, по-вашему, Вы человек?
1. Средний.
  2. Самоуверенный.
  3. Пробивной.
18. Что бы Вы ответили подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?
1. "Простите, это моя вина".
  2. "Ничего, пустяки".
  3. "А повнимательней Вы быть не можете?!"
19. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?
1. "Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!"
  2. "Надо бы ввести телесные наказания".
  3. "Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!"
20. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?
1. Тигра или леопарда.
  2. Домашнюю кошку.
  3. Медведя.

Обработка результатов и интерпретация: суммируйте номера ответов

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

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

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

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам — по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам Вы получите по одному очку и менее, чем по семи вопросам — по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно.

## 2.«Тест руки» Э.Вагнера.

Методический прием, положенный в основу теста руки, заключается в том, что испытуемого просят проинтерпретировать содержание действия, представленного в виде «стоп-кадра» изображения кисти руки, социально нейтрального и не несущего какой-либо смысловой нагрузки. Предполагается, что включение элемента в контекст более широкого вида активности и в сам выбор этого вида активности происходит по механизму проекции и в значительной степени определяется наличным состоянием испытуемого и, в частности, его активными мотивами.

### Инструкция к тесту:

«Внимательно рассмотрите предлагаемые Вам изображения и скажите, что, по Вашему мнению, делает эта рука?»

Если испытуемый затрудняется с ответом, ему предлагается вопрос: «Как Вы думаете, что делает человек, которому принадлежит эта рука? На что способен человек с такой рукой? Назовите все варианты, которые можете себе представить».

### Примечание:

Стимульный материал – стандартные 9 изображений кисти руки и одна без изображения (подобно пустой карточке в Тематическом Тесте Апперцепции), при показе которой просят представить кисть руки и описать ее воображаемые действия.

Изображения предъявляются в определенной последовательности и положении.

При нечетком и недвусмысленном ответе просят пояснения, спрашивают: «Хорошо, а что еще?», но не навязывают никаких специфических ответов. Если экспериментатор чувствует, что его действия встречают сопротивление, рекомендуется перейти к другой карточке.

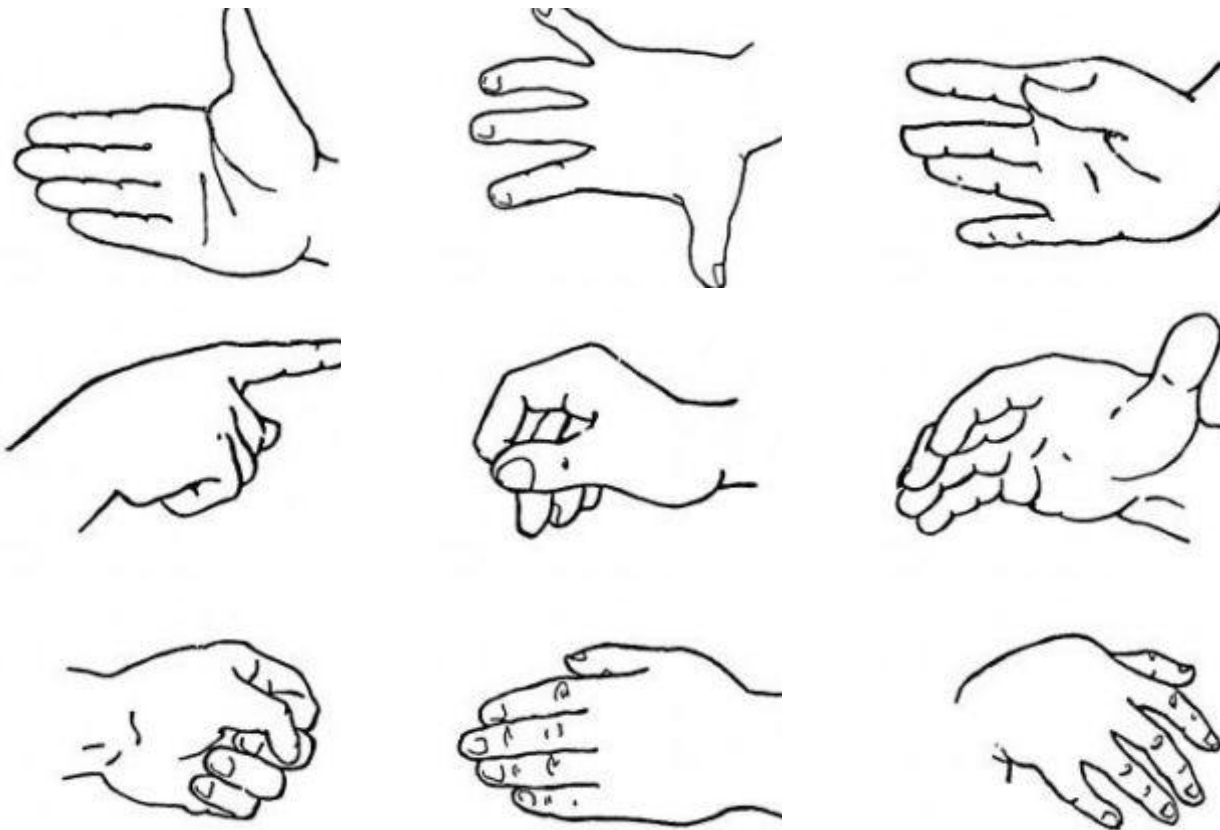
Держать рисунок-карточку можно в любом положении.

Число вариантов ответов по карточке не ограничивается и не стимулируется так, чтобы вызвать сопротивление испытуемого. Желательно получить четыре варианта ответов. Если число ответов меньше, уточняете, нет ли желания еще что-либо сказать по данному изображению руки, а в протоколе, например, при единственном варианте ответа проставляется его обозначение со знаком \*4, т.е. этот единственный безальтернативный ответ оценивается в четыре балла вместо одного.

Важно во всех возможных случаях (если испытуемый не выражает протеста) максимально снижать неопределенность ответа, наполнять смыслом высказывания типа «кто-то, что-то, кому-то» и т.п.

Все ответы фиксируются в протоколе. Помимо записи ответов регистрируется положение, в котором обследуемый держит карточку, а также время с момента предъявления стимула до начала ответа.

Тестовые картинки:



«Тест руки» - интерпретация

Обработывая полученные ответы, их относят к одной из категорий:

Агрессия. Рука на картинке оценивается в большинстве случаев как доминирующий объект, что совершает агрессивные действия.

Указание. Рука управляет другими людьми, направляет и пр.

Эмоциональность. Любовь, положительное отношение и т.п.

Страх. Рука в данном случае – это жертва чьих-либо проявлений агрессии.

Коммуникация. Обращение к кому-либо, стремление установить контакты.

Демонстративность. Рука участвует в демонстративном действии.

Зависимость. Выражение подчиненности другим.

Активная безличность. Действие, не связанное с коммуникацией.

Увечность. Больная, раненая рука и пр.

Пассивная безличность. К примеру, рука отдыхает.

Описание руки. К примеру, рука художника.

Психологический «Тест руки» рекомендует в таблице протокола в первой колонке указать номер карточки, затем – время, затем – ответы, в четвертой колонке привести интерпретацию ответа.

После проведения категоризации, необходимо подсчитать количество высказываний каждой категории.

Испытуемый может набрать максимум 40 баллов.

тест руки интерпретация

Общий бал личностной агрессивности экспериментатор вычисляет при помощи следующей формулы:

Агрессивность = (Категория «Указания» + категория «Агрессия») – (Страх + Зависимость + Коммуникация + категория «Зависимость»).

Итак, «Тест руки» позволяет оценить уровень агрессивности человека, что помогает дать ряд рекомендаций по контролю за эмоциональной активностью.

Результаты исследования агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте на этапе констатирующего эксперимента.

Таблица 1

Результаты диагностики уровней показателей доминирующих индексов агрессивности и враждебности ( «Методика диагностики состояний агрессии» А.Басса-А.Дарки).

№	Ф.И.	Индекс агрессивности	Уровень	Индекс враждебности	Уровень
1	Ч.В.	20	Норма	18	Выше нормы
2	С.А.	21	Норма	8	Норма
3	М.А.	20	Норма	6	Норма
4	К.К.	18	Норма	10	Норма
5	Н.З.	14	Ниже нормы	10	Норма
6	П.А.	15	Ниже нормы	12	Выше нормы
7	Б.П.	16	Ниже нормы	11	Выше нормы
8	Н.Т.	14	Ниже нормы	12	Выше нормы
9	М.К.	9	Ниже нормы	3	Ниже нормы
10	К.С.	16	Ниже нормы	8	Норма
11	Н.М.	13	Ниже нормы	10	Норма
12	И.С.	15	Ниже нормы	5	Норма
13	Г.А.	12	Ниже нормы	10	Норма
14	С.Ш.	23	Выше нормы	15	Выше нормы
15	Ш.Д.	23	Выше нормы	13	Выше нормы
16	А.М.	27	Выше нормы	10	Норма
17	Д.А.	21	Норма	15	Выше нормы
18	Г.Д.	18	Норма	12	Выше нормы
19	А.А.	21	Норма	17	Выше нормы
20	Г.О.	25	Выше нормы	12	Выше нормы
21	С.О.	21	Норма	11	Выше нормы
22	Ю.К.	12	Ниже нормы	8	Норма
23	М.Ю.	14	Ниже нормы	5	Норма

- Индекс агрессивности:  
 Уровень выше нормы- 17,3 % (4 человека).  
 Уровень нормы – 34, 7% (8 человек).  
 Уровень ниже нормы – 47, 8% (11 человек).
- Индекс враждебности:  
 Уровень выше нормы – 47,8% (11 человек).  
 Уровень нормы – 47,8% (11 человек).  
 Уровень ниже нормы – 4,3% (1 человек)

Таблица 2

Результаты исследования агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте по методике «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки). Виды агрессии:



№	Ф.И.	Шкала физической агрессии	Шкала косвенной агрессии	Шкала вербальной агрессии	Шкала раздражительности	Шкала негативизма	Шкала обиды	Шкала подозрительности	Шкала чувства вины
1	Ч.В.	7	5	9	4	5	9	9	9
2	С.А.	5	5	9	7	4	3	5	5
3	М.А.	2	6	10	8	5	2	4	5
4	К.К.	9	6	5	4	4	5	5	9
5	Н.З.	3	4	5	6	2	5	5	6
6	П.А.	5	5	7	4	2	5	7	8
7	Б.П.	4	5	8	4	3	5	6	7
8	Н.Т.	4	3	7	3	1	7	5	5
9	М.К.	4	1	3	2	0	0	3	5
10	К.С.	3	6	9	4	2	2	6	5
11	Н.М.	4	3	6	3	1	2	8	7
12	И.С.	7	2	2	6	2	3	2	6
13	Г.А.	5	2	3	4	0	6	4	7
14	С.Ш.	6	6	8	9	4	7	8	9
15	Ш.Д.	6	5	9	8	4	6	7	6
16	А.М.	8	7	12	7	4	3	7	6
17	Д.А.	6	3	11	4	3	7	8	8
18	Г.Д.	2	5	10	6	3	3	9	9
19	А.А.	4	8	9	8	5	8	9	9
20	Г.О.	5	9	10	10	3	4	8	8
21	С.О.	6	3	9	6	2	5	6	7
22	Ю.К.	3	2	5	4	1	3	5	5
23	М.Ю.	5	6	6	3	4	2	3	6

Итого:

	1. Выше нормы:	2. Норма:	3. Ниже нормы:
Физическая агрессия – 17,3 (4 чел).	73,9% (17 чел).	8,6% (2 чел).	
Вербальная агрессия – 65,2% (15 чел).	30,4% (7 чел).	4,3% (1 чел).	
Косвенная агрессия – 13% (3 чел).	69,5% (16 чел).	17,3% (4 чел).	
Негативизм – 0	60,8% (14 чел).	39,1% (9 чел).	
Раздражительность – 30,4% (7 чел).	65,2% (15 чел).	4,3% (1 чел).	
Подозрительность – 43,4% (10 чел).	52,1% (12 чел).	4,3% (1 чел).	
Обида – 21,7% (5 чел).	56,5% (13 чел).	21,7% (5 чел).	
Чувство вины – 52,1% (12 чел).	47,8% (11 чел).	0	

Таблица 3

Результаты исследования агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте по методике «Оценка агрессивности в отношениях» (А.Ассингер).

№	Ф.И.	Полученные баллы	Преобладающий уровень агрессии
1	Ч.В.	36	Умеренная агрессия
2	С.А.	31	Подавленная агрессия
3	М.А.	46	Излишняя агрессия
4	К.К.	39	Умеренная агрессия
5	Н.З.	42	Умеренная агрессия
6	П.А.	41	Умеренная агрессия
7	Б.П.	34	Подавленная агрессия

8	Н.Т.	38	Умеренная агрессия
9	М.К.	37	Умеренная агрессия
10	К.С.	32	Подавленная агрессия
11	Н.М.	33	Подавленная агрессия
12	И.С.	40	Умеренная агрессия
13	А.Г.	35	Подавленная агрессия
14	С.Ш.	48	Излишняя агрессия
15	Ш.Д.	31	Подавленная агрессия
16	А.М.	43	Умеренная агрессия
17	Д.А.	41	Умеренная агрессия
18	Г.Д.	31	Подавленная агрессия
19	А.А.	36	Умеренная агрессия
20	Г.О.	37	Умеренная агрессия
21	С.О.	34	Подавленная агрессия
22	Ю.К.	43	Умеренная агрессия
23	М.Ю.	40	Умеренная агрессия

Итого:

Излишняя агрессия – 8,6% (2 человека).

Умеренная агрессия – 56,5 % (13 человек).

Подавленная агрессия – 34,7% (8 человек).

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

Коррекционная программа рассчитана на 10 занятий, каждое из которых длится 60 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Каждое занятие необходимо начинать с приветствия и заканчивать подведением итогов.

Описание групповых занятий

#### Занятие № 1. «Знакомство»

Цель: установление групповых норм. Знакомство. Сбор проблематики.

Правила групповой работы. Время: 5 мин.

1. Искренность в общении. В группе не стоит лицемерить и лгать. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса - лучше промолчать.

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

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

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

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

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

7. Общение между всеми участниками и ведущим - на «ты». Этот принцип создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за ее пределами. Это будет трудно, потому что мы привыкли к определенной иерархичности в отношениях.

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

Процедура знакомства. Время: 5 мин. Руководитель группы представляется и просит по кругу назваться остальных членов группы, при этом участники могут выбрать тот вариант имени, которым они хотели бы называться в группе.

Сбор проблематики. Время: 20 мин. Для того чтобы получить первоначальное представление об ограничениях, затруднениях и проблемах, возможно обсуждение по трем основным направлениям:

а) что не нравится и что нравится в жизни;

б) что не нравится и что нравится дома;

в) что не нравится и что нравится в институте, в школе.

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

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

Оборудование: мягкая игрушка или мяч.

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

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

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

Процедура проведения: участникам игры предлагается выбрать из всех присутствующих того человека, с которым они меньше всего знакомы. Разбившись, таким образом, на пары можно приступать к игре, суть которой заключается в составлении биографии своего напарника и нарисовать его портрет. Ведущий определяет продолжительность интервью (10 мин.) за которое каждый участник должен побывать как в роли репортера, так и в роли интервьюируемого. После этого, собравшись все вместе, участники рассказывают все то, что им удалось выяснить о своем напарнике в ходе интервью. Вопросы для обсуждения: - легко ли было составлять биографию напарника? - с какими трудностями столкнулись при её составлении? - что больше нравится: быть интервьюирующим или же рассказчиком?

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

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

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин. - с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - чего вы узнали нового о своих товарищах? Ритуал прощания: участникам предлагается при помощи фразы: «Спасибо тебе за то, что...» обратиться к участнику сидящему, слева от

него. Тот - следующему и так по часовой стрелке до завершения круга. Затем ведущий просит участников сказать дружно всем вместе – «До свидания!».

#### Занятие № 2. «Каков я на самом деле?»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин. - с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

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

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

Цель: предоставление возможности исследования своего характера, способности к самопознанию. Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: «человек часто задаёт вопросы, но в основном другим. Эти вопросы могут быть о чём угодно, только не о себе. Сейчас мы с вами попытаемся ответить на вопрос: какой я человек? Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы: - мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи? С чем это связано? - влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сёстры, другие близкие? Возможно, ли что-то изменить? И хотелось бы? - моё мнение о том, как видят меня другие? Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так, как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятия у вас накопятся ответы на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: какой я человек? Эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

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

Цель: актуализация знаний о себе.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

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

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

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку. Процедура проведения: «давайте представим, что наступило лето, я открыл форточку и к нам в аудиторию (группу) налетело много комаров. По команде «начали», вы будете ловить комаров вот так!». Психолог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжима и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. «Каждый

участник ловит комаров в своём темпе и в своём ритме, не задевая тех, кто сидит рядом». По команде «стоп», участники заканчивают выполнение упражнения.

Выходная рефлексия: Время:10 мин. - с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии? Ритуал прощания: Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».

### Занятие № 3. «Агрессивность».

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

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

Входная рефлексия: Время:10 мин. - с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

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

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

Упражнение № 2. Работа с «сердитым журналом». Время:40 мин. (20 мин. на работу, 20 мин. на обсуждение).

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

Оборудование: листы бумаги и ручки.

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: 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. Желающие 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) Внутренние (истинные) причины Цели (желания) Расплата Постоянный поиск подтверждения собственной значимости. Неуверенность в себе. Власть (доминирование над другими). Избегание доминирования над собой кого-либо или чего-либо. Победа в споре. Мщение Защита и восстановление нарушенных прав. Здоровье, энергия, активность (в результате – вялость, апатия, усталость). Отношение с людьми (потеря любви, дружбы, уважения). Ощущение полноты жизни (отсутствие радости, счастья, опустошенность)

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

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

Процедура проведения: участники группы хаотически передвигаются по комнате: встречаясь, останавливаются, смотрят друг другу в глаза. Инструкция ведущего: посмотри на человека, стоящего перед тобой. Посмотри ему в глаза, постарайся понять, что у него на душе. Ему светло, спокойно? Или его что-то тревожит? Он напряжен? Отчего? Чего он боится? Перед вами человек. Он такой же, как и вы. Он так же, как вы, хочет быть счастливым, так же бывает одинок. Он часто ошибается, говорит и делает глупости, страдает от этого. Ему бывает трудно. Посмотри ему в глаза и скажи: «Я – это я, ты – это ты. Ты пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Я признаю твое право быть самим собой, а не таким, каким я хочу тебя видеть». После выполнения упражнения проводится общее обсуждение. Участники делятся своими впечатлениями и переживаниями.

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин. - с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

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

#### Занятие № 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 повесить 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. «Познание своего Я»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин. - с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

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

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

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

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



Процедура проведения: процедура упражнения направленность обсуждения те же, что в упражнении № 2 предыдущего занятия. Предлагаемые серии. Серия 1. Я никогда не... Серия 2. Я хочу, но, наверное, не смогу... Серия 3. Если я действительно захочу, то...

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

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

Оборудование: доска для записей.

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

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин. - с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

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

#### Занятие № 6. «Работа с обидами»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин. - с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Оборудование: мяч.

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

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

Цель: изучить и проанализировать источники возникновения обид.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

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

(показывают рисунки, зачитывают описания) «тогда» и «сейчас». Ваш личный опыт помогает вам справляться с обидами? И как?». Обсуждение: - что такое обида? - как долго сохраняются обиды? - справедливые и несправедливые обиды и т.д.

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

Цель: формирование адекватной самооценки.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: «изобразите и закрепите «надпись на футболке» для себя и для другого человека, любого какого захотите». Обсуждение: - какую «футболку» - для себя и для других – было делать труднее и интереснее? И почему? - другие люди и я, из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

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

Цель: анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

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

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

Цель: обучение позитивным способам преодоления обид.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

Процедура проведения: участникам предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в неё все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение на тему: что делать с этой копилкой. Психолог рассказывает о бесплодности накопленных обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложения разорвать её и предлагает действительно сделать это. Ещё раз подчёркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо, или пускать по ветру, воде, следя, как по мере удаления она становится всё меньше и меньше. Обсуждение: - что делать с «текущими» обидами? - как в дальнейшем относиться к обидчику? - как прощать обиды.

Выходная рефлексия:Время:10 мин. - с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии? Ритуал прощания: Участники встают в круг, взявшись за талию соседа, справа и слева по счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».

Занятие № 7. «Правильные поступки!»

Цель: переоценка жизненных поступков путём поиска альтернативных способов выхода из ситуаций, провоцирующих агрессию.

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия обращённого к соседу справа: «Привет! Ты сегодня замечательно выглядишь». И так по кругу, пока все не скажут.

Входная рефлексия: Время:10 мин. - с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1 «Сиамские близнецы» Время:10 мин.

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы для дальнейшей работы с агрессивным поведением в парах.

Процедура проведения: ведущий говорит следующее: «выберите партнера. Представьте себе, что вы и ваш партнер – одно целое, что вы, как сиамские близнецы, приросли бок к боку. Крепко обнимите партнера за талию одной рукой и считайте, что этой руки у вас нет. Есть только по одной руке на каждого. Ходить – сложно. Ноги тоже частично срослись, так что приходится шагать как одному существу – сначала шаг двумя сросшимися ногами, потом единый шаг двумя «боковыми» ногами.

Пройдитесь по комнате, привыкайте друг к другу. Попробуйте позавтракать. Садитесь за стол. Перед вами воображаемый завтрак: тарелка сосисок с капустой, стакан кофе, булочка. Помните, что на двоих у вас – две руки. В одну руку берите нож, в другую – вилку. Режьте и ешьте, кладите кусочки в каждый рот по очереди. Потом напейтесь кофе с булочкой».

Упражнение № 2. «Эпизод из жизни». Время:20 мин.

Цель: проигрывание и переоценка жизненных ситуаций, в которых участники находились в агрессивном состоянии.

Процедура проведения: ведущий просит участников разделить на пары и вспомнить какую-нибудь историю из своей жизни, в которой они чувствовали раздражение и агрессию. Сначала участники придумывают истории, затем в парах репетируют, причём каждый из них должен вспомнить и проиграть свою историю. Затем производится инсценировка пережитых воспоминаний в паре, остальные участники группы наблюдают за их действиями. Главной особенностью этого упражнения является то, что здесь участники не только заново переживают события прошлого, но и переоценивая (перепроигрывая) их, разрешают ситуации не так как они произошли, а наиболее конструктивным способом. После проигрывания историй идёт обсуждение по кругу: почему вы выбрали именно эту историю? Трудно ли вам её было проигрывать? Что вы чувствуете после вашей инсценировки?

Упражнение № 3. «Ситуация в автобусе». Время:20 мин.

Цель: проигрывание ситуаций провоцирующих проявление агрессивного поведения. Процедура проведения: работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3-4). Участникам даётся следующее задание: «Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, незаметлив этого. Человек, которому наступили, начал на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причём по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В выполнении задания должен принять участие каждый из вас». Помимо заданной ситуации, могут быть и другие, которые даются отдельно каждой паре. Примерные ситуации: - кондуктор на вас кричит, из-за того, что вы подали на билет крупную деньги, которую она якобы разменять не может. Обвиняет вас в неправильности ваших действий. - вы не уступили место женщине (мужчине) в автобусе. Она на вас начинает кричать и обзывать различными нехорошими словами. Как вы отреагируете на это? - вы нечаянно ударил кого-то в автобусе. Этот человек начал вас ругать за сделанное. Как вы поступите, чтобы уладит назревающий конфликт? -вы громко разговариваете в автобусе и вам сделали замечание. Как вы на него отреагируете? -на вас накричал кондуктор, который упрекнул вас в том, что вы стоите в проходе и мешаете ему и пассажирам, заходящим в автобус. Ваши дальнейшие действия? После проигрывания ситуаций идёт обсуждение по кругу: испытывали ли вы трудности при том, как вам поступить? Какое желание возникало при проигрывании ситуаций? Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, проигранное сегодня может, как-то помочь вам в будущем?

Упражнение № 4. «Преодоление». Время:20 мин.

Цель: составление плана действий в ситуациях усложняющих жизнь в достижении желаний. Процедура проведения: ведущий настраивает участников на работу следующими словами – «Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире в согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создаёт препятствие, которое можно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. Разделитесь на пары или группы (3-4 человека), чтобы проиграть ту или иную ситуацию из жизни, раскрывающую именно это преодоление. Покажите её другим, причём это необходимо

сделать так, чтобы в вашей инсценировке были ярко видны все этапы преодоления трудностей. Присутствует ли там агрессия? Как поступить правильнее всего? Что делать, когда возникают трудности? Ответы на эти вопросы помогут вам составить алгоритм ваших действий в ситуации возникновения трудностей. Это не плохой опыт и для присутствующим здесь участников при возникновении таких же придуманных и поигранных здесь ситуаций».

Выходная рефлексия: Время:10 мин. - с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - какой опыт вы сегодня приобрели? - как вы думаете для чего мы проигрываем жизненные ситуации? Ритуал прощания: участникам предлагается при помощи фразы: «Спасибо тебе за то, что...» обратиться к участнику сидящему, слева от него. Тот - следующему и так по часовой стрелке до завершения круга. Затем все хором – «До свидания!».

#### Занятие № 8. «Мои сильные стороны».

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

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

Входная рефлексия: Время:10 мин. - с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

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

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

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

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

Процедура проведения: участникам тренинга предлагается разбиться на пары и инсценировать предложенные им ситуации в двух вариантах: используя привычные, нежелательные формы поведения и альтернативные им способы. Ситуации предлагаются ведущим, возможно включение ситуаций, обсуждаемых на предыдущих занятиях. После проведения упражнения проводится обсуждение: какие были использованы альтернативные поведенческие стратегии, способы эмоциональной саморегуляции (отстранение от ситуации, юмор, расслабление и др.); в чем преимущество альтернативных способов поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию. Необходимо подвести участников к осознанию расширения собственных возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивных форм поведения.

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

Цель: осознание собственной ценности и значимости вне зависимости от внешних ситуаций, обучение технике эмоционального напряжения и восстановления гармоничного состояния. Процедура проведения: ведущий: «Примите удобную для вас позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, и теплая волна расслабления растекается по вашим мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайтесь и не заставляйте себя сделать это, просто позвольте себе понаблюдать за собой, своими ощущениями и переживаниями. Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота. Вы протягиваете руку и открываете их. За ними виден прекрасный сад. Вы идете по дорожке и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение

птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение легкости и свободы. Вы гуляете по дорожкам и вот впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него. Он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним, скажите ему то, что вы испытываете. Попробуйте взглянуть на мир так, как его видит этот цветок, узнайте, что он чувствует, что думает, как ему в этом мире. Раз, два, три. Сейчас вы опять – это вы. Что вы сейчас испытываете к миру, к этому цветку? Скажите об этом. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь. Этот сад – сад вашей души, и вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место, вернувшись сюда». После упражнения дети делятся впечатлениями, обсуждают, что каждый человек неповторим, а потому интересен, и ему не надо это доказывать. Ведь в каждом есть многое, что достойно уважения и признания, просто не каждый сумел в себе это найти.

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин. - с каким настроением уходите с тренингового занятия? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии? Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, похлопывая двумя руками по плечам говорят – «До свидания!».

Занятие № 9. «Переоценка»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин. - с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Атом». Время: 5 мин.

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

Упражнение № 2. «Мультяшки гnevаются». Время: 15 мин.

Цель: демонстрация смешных сторон агрессивного поведения – смехотерапия.

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

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

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

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

Оборудование: листы бумаги и ручки Процедура проведения: участникам предлагается набросать список черт, которые они в себе не любят, а попытаются назвать их позитивным языком. Например: упрямый – настойчивый, трусливый – осторожный, болтливый – разговорчивый, медлительный – вдумчивый. Затем предлагается подумать и записать те черты, которые больше всего раздражают в других людях и назвать их позитивным языком. Ведущий помогает тем участникам, которые затрудняются в подборе слов. Далее ведущий просит проанализировать записи и ответить на вопросы: Что вы теперь чувствуете? Изменилось ли что-нибудь? Как вы теперь воспринимаете эти качества и этих людей?

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

Цель: переоценка негативного восприятия неприятных, конфликтных ситуаций.

Процедура проведения: по кругу участники коротко рассказывают ситуацию, которая каждый раз вызывает у них нарастающее раздражение, а возможно, и вспышку гнева. Ведущий предлагает каждому закончить свой рассказ фразой «Зато...» и попытаться выделить в травмирующей ситуации что-то позитивное (новый опыт, тренировка и др.). В последующем обсуждении упражнения необходимо отметить, что мы сталкиваемся с трудностями, но если мы не отождествляемся с ситуацией, то обучаемся новым качествам, новым способам поведения, привносим изменения, чтобы достигнуть желаемого. Умение не слиться с ситуацией очень важно. Оно дает нам «тайм-аут» - помогает снять нарастающее напряжение, успокоиться и понять, как действовать дальше. В этом нам могут помочь техники отстранения от неприятных, конфликтных ситуаций (так, например, техника «Уши - нос»).

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

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

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: участникам предлагается одна из ситуаций, прозвучавших в упражнении «Найди хорошее» (желательно – наиболее типичная для студентов). Участники по кругу вносят свои предложения относительно того, как помочь герою не раздражаться каждый раз и не прибегать к агрессивным формам поведения. Затем следует обсуждение, в ходе которого выясняется, какое из предложений наиболее подходит для решения этой проблемы, какие могут быть последствия. Герой ситуации говорит о том, как он теперь смотрит на свою проблему, нашел ли он в предложенных вариантах её разрешения что-то полезное для себя. Ведущий подводит участников дискуссии к пониманию того, что когда они направляют энергию на анализ проблемы и поиск её решения, то стресс уменьшается. В этом могут помочь родители, друзья, педагоги, советы из журналов, консультации психолога. Но необходимо помнить, что выбор решения все равно остается за героем. Поэтому прежде чем принять его, нужно обдумать все возможные последствия. В конце обсуждения подросткам предлагается составить общий список возможных способов ослабления напряжения в ситуациях, провоцирующих агрессию: плач, юмор, физическая активность (спорт, танцы и др.), музыка, работа, вербализация переживаний (обсуждение с кем-либо), решение проблемы (анализ ситуации, поиск и принятие решения). Выходная рефлексия: Время: 10 мин. - с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - чего вы узнали нового о своих товарищах? - с чем новым вы познакомились на нашем

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

#### Занятие № 10. «Завершение»

Цель: закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально-окрашенными образами личности.

Ритуал приветствия: психолог говорит участникам, что традиционные взаимные приветствия на этом занятии проведём с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать...». Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким, найдите несколько самых тёплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому человеку и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

Входная рефлексия: Время: 10 мин. - с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Благодарен тому, что...». Время: 15 мин.

Цель: сосредоточение внимания участников на позитивных аспектах и реалистичных установках в повседневной жизни.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: «наша совместная работа подошла к концу, и вы вскоре вернётесь к своей повседневной жизни. Одни из вас, вероятно, заранее радуются этому, другие – хотели бы ещё на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить этап перехода для каждого из вас и помочь вам подготовиться к решению повседневных задач, я предлагаю следующее упражнение. Запишите, пожалуйста, 15 пунктов на листе бумаге, начиная каждое новое предложение со слов: «Я благодарен тому, что...» «Понятно ли, что я имею в виду?» В заключение попросите участников зачитать записи и организуйте небольшой обмен впечатлениями. Вопросы для обсуждения: - как часто я, помимо упражнения, осознаю, чему в жизни я благодарен? - с кем я это обсуждаю? - что я чувствую сейчас? А теперь я предлагаю выбрать какого-нибудь значимого для вас (в настоящем или в прошлом) человека и напишите ему письмо. В письме расскажите ему, какие мысли и чувства пробудила в вас группа, и как вы собираетесь использовать новый опыт в дальнейшем. Чтобы иметь возможность по настоящему сосредоточиться на выполнении задания, найдите место, где вам никто не будет мешать. У вас есть 30 мин. Теперь мне бы хотелось, чтобы каждый по кругу рассказал о том, что его в данный момент волнует... А сейчас я попрошу тех, кто чувствует себя готовым к этому, прочитать нам свои письма... Чем серьезнее отнесутся участники к поставленной задаче, тем более сильнее чувства они будут испытывать. Вопросы для обсуждения: - кому я писал письмо? - что было для меня наиболее значимым? - как отнёсся бы к письму адресат, если бы он действительно мог прочесть его? - отправлю ли я это письмо?»

Упражнение № 2. «Я реальный, я идеальный, я глазами других». Время: 15 мин.

Цель: закрепление представлений участников об уникальности своей личности.

Процедура проведения: психолог просит участников нарисовать себя такими, какие они есть, такими, какими хотели бы быть, и такими, какими их видят другие люди. В ходе обсуждения участники пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким бы хотел быть и какими тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

Упражнение № 3. «Машина времени». Время: 15 мин.

Цель: выработка новых способов решения жизненных проблем. Процедура проведения: ведущий предлагает участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит участников

представить, что они перенесли в какое-то время своей жизни, которое им хотелось бы изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Участники включаются в действие, которое им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий. Обсуждение: сначала каждый рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем, они рассказывают, каким образом, они изменили это прошлое. Эмпатия вызывается путём стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочёл бы какое-то событие или опыт. Участники побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

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

Цель: выработка альтернативных способов выхода из проблемной ситуации. Процедура проведения: участникам сначала предлагается ответить на ряд вопросов, поставленных психологом. «Знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное? Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив? Когда вы сами счастливы, что вы испытываете?» Затем просит: «Я хочу чтобы, вы нарисовали картину, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья. А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать». Запишите слова на доске и дайте участникам продолжить эту запись. Анализ упражнения: Почему мы не можем всё время чувствовать себя счастливыми? Что ты делаешь, чтобы после какой-нибудь неприятности снова стать радостным? Что делает вас чаще всего счастливыми?

Упражнение № 5.«Подарок». Время: 15 мин.

Цель: закрепление позитивного настроения проделанной работы. Процедура проведения: каждый участник придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом. Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлял ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему, именно этот подарок был выбран. Участнику, которому подарили подарок, высказывает своё мнение: действительно ли он этому рад.

Выходная рефлексия: Время:10 мин. - с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - чему научились в процессе тренинговой работы? - что нового узнали для себя? - есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания? Ритуал прощания: Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе - «Жаль расставаться. Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания!».



Результаты исследования агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте на этапе формирующего эксперимента.

Таблица 4

Результаты диагностики уровней показателей доминирующих индексов агрессивности и враждебности («Методика диагностики состояний агрессии» А.Басса-А.Дарки).

№	Ф.И.	Индекс агрессивности	Уровень	Индекс враждебности	Уровень
1	Ч.В.	19	Норма	14	Выше нормы
2	С.А.	21	Норма	8	Норма
3	М.А.	19	Норма	6	Норма
4	К.К.	18	Норма	9	Норма
5	Н.З.	16	Норма	8	Норма
6	П.А.	15	Ниже нормы	10	Норма
7	Б.П.	17	Ниже нормы	11	Выше нормы
8	Н.Т.	14	Ниже нормы	10	Норма
9	М.К.	12	Ниже нормы	5	Норма
10	К.С.	16	Ниже нормы	8	Норма
11	Н.М.	17	Норма	9	Норма
12	И.С.	16	Ниже нормы	5	Норма
13	Г.А.	14	Ниже нормы	9	Норма
14	С.Ш.	20	Норма	13	Выше нормы
15	Ш.Д.	19	Норма	10	Норма
16	А.М.	25	Выше нормы	10	Норма
17	Д.А.	21	Норма	12	Выше нормы
18	Г.Д.	17	Норма	11	Выше нормы
19	А.А.	21	Норма	17	Выше нормы
20	Г.О.	20	Норма	9	Норма
21	С.О.	21	Норма	10	Норма
22	Ю.К.	12	Ниже нормы	8	Норма
23	М.Ю.	14	Ниже нормы	5	Норма

Итого:

1.Индекс агрессивности:

Уровень выше нормы- 4,3 % (1 человек).

Уровень нормы – 56,6% (13 человек).

Уровень ниже нормы – 39,1% (9 человек).

2.Индекс враждебности:

Уровень выше нормы – 26% (6 человек).

Уровень нормы – 73,9% (17 человек).

Уровень ниже нормы – 0.

Таблица 5

Результаты исследования агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте по методике «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки). Виды агрессии:

№	Ф.И.	Шкала физической агрессии	Шкала косвенной агрессии	Шкала вербальной агрессии	Шкала раздражительности	Шкала негативизма	Шкала обиды	Шкала подозрительности	Шкала чувства вины
1	Ч.В.	7	5	9	4	5	5	6	5
2	С.А.	5	5	9	7	4	3	5	5
3	М.А.	2	6	6	6	5	2	4	5
4	К.К.	5	6	5	4	4	5	5	9
5	Н.З.	3	4	5	6	2	5	5	6
6	П.А.	5	5	7	4	2	5	7	8
7	Б.П.	4	5	8	4	3	5	6	7
8	Н.Т.	4	3	7	3	1	7	5	5
9	М.К.	4	4	3	2	0	0	3	5
10	К.С.	3	6	9	4	2	2	6	5
11	Н.М.	4	3	6	3	1	2	5	7
12	И.С.	7	2	2	6	2	3	2	6
13	Г.А.	5	2	3	4	0	6	4	7
14	С.Ш.	6	6	5	9	4	7	8	9
15	Ш.Д.	6	5	4	5	4	6	7	6
16	А.М.	5	7	5	7	4	3	7	6
17	Д.А.	6	3	11	4	3	7	8	5
18	Г.Д.	2	5	6	6	3	3	4	9
19	А.А.	4	8	9	6	5	8	9	5
20	Г.О.	5	9	10	5	3	4	8	6
21	С.О.	6	3	9	6	2	5	6	7
22	Ю.К.	3	2	5	4	1	3	5	5
23	М.Ю	5	6	6	3	4	2	3	6

Итого:

	1. Выше нормы:	2. Норма:	3. Ниже нормы:
Физическая агрессия –	8,6% (2 чел).	82,6% (19 чел).	8,6% (2 чел).
Вербальная агрессия –	43,4% (10 чел).	52,1% (12 чел).	4,3% (1 чел).
Косвенная агрессия –	13% (3 чел).	73,9% (17 чел).	13% (3 чел).
Негативизм –	0	60,8% (14 чел).	39,1% (9 чел).
Раздражительность -	13% (3 чел).	82,6% (19 чел).	4,3% (1 чел).
Подозрительность –	30,4% (7 чел).	65,2% (15 чел).	4,3% (1 чел).
Обида –	17,3% (4 чел).	60,8% (14 чел).	21,7% (5 чел).
Чувство вины –	34,7 % (8 чел).	65,2% (15 чел).	0

Таблица 6

Результаты исследования агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте по методике «Оценка агрессивности в отношениях» (А.Ассингер).

№	Ф.И.	Полученные баллы	Преобладающий уровень агрессии
1	Ч.В.	36	Умеренная агрессия

2	С.А.	38	Умеренная агрессия
3	М.А.	46	Излишняя агрессия
4	К.К.	39	Умеренная агрессия
5	Н.З.	42	Умеренная агрессия
6	П.А.	41	Умеренная агрессия
7	Б.П.	34	Подавленная агрессия
8	Н.Т.	38	Умеренная агрессия
9	М.К.	37	Умеренная агрессия
10	К.С.	32	Подавленная агрессия
11	Н.М.	33	Подавленная агрессия
12	И.С.	40	Умеренная агрессия
13	А.Г.	35	Подавленная агрессия
14	С.Ш.	35	Умеренная агрессия
15	Ш.Д.	37	Умеренная агрессия
16	А.М.	43	Умеренная агрессия
17	Д.А.	41	Умеренная агрессия
18	Г.Д.	31	Подавленная агрессия
19	А.А.	36	Умеренная агрессия
20	Г.О.	37	Умеренная агрессия
21	С.О.	34	Подавленная агрессия
22	Ю.К.	43	Умеренная агрессия
23	М.Ю.	40	Умеренная агрессия

Итого:

Излишняя агрессия – 4,3% (1 человек).

Умеренная агрессия – 69,5 % (16 человек).

Подавленная агрессия – 26% (6 человек).

Таблица 7

Таблица расчета Т- критерия Вилкоксона

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

Код евого	Ф.И.	До	После	Сдвиг (тпосле тдо)	Абсолютно е значение сдвига	Ранговы й номер сдвига
1	Ч.В.	18	14	-4	4	15
2	С.А.	8	8	0	0	0
3	М.А.	6	6	0	0	0
4	К.К.	10	9	-1	1	3,5
5	Н.З.	10	8	-2	2	9
6	П.А.	12	10	-2	2	9
7	Б.П.	11	11	0	0	0
8	Н.Т.	12	10	-2	2	9
9	М.К.	3	5	2	2	9
10	К.С.	8	8	0	0	0
11	Н.М.	10	9	-1	1	3,5
12	И.С.	5	5	0	0	0
13	Г.А.	10	9	-1	1	3,5
14	С.Ш.	15	13	-2	2	9
15	Ш.Д.	13	10	-3	3	13
16	А.М.	10	10	0	0	0

17	Д.А.	15	12	-3	3	13
18	Г.Д	12	11	-1	1	3,5
19	А.А.	17	17	0	0	0
20	Г.О.	12	9	-3	3	13
21	С.О.	11	10	-1	1	3,5
22	Ю.К.	8	8	0	0	0
23	М.Ю.	5	4	-1	1	3,5
Сумма		рангов		нетипичных		значений:
9						

Результат: Тэмп = 9

Критические значения T при n=15

Ткр	
0,01	0,05
19	30

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.

## Приложение 5

### Технологическая карта внедрения программы коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет в практику

Для наиболее эффективной реализации коррекционной программы была разработана технологическая карта внедрения коррекционной программы в практику, которая представлена в Приложении 5. Технологическая карта показывает, как именно происходила разработка и внедрение коррекционной программы в практику.

Разработка и реализация технологической карты внедрения проходила в 3 этапа:

1. Этап «Анализ теоретических предпосылок исследования агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет как психолого-педагогической проблемы».

1.1. Проанализировать проблему агрессивного поведения в теоретических исследованиях.

Содержание: изучение проблемы в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.

Методы: анализ, обобщение литературы.

Формы: работа с научной литературой.

1.2. Выявить возрастные особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

Содержание: изучение возрастных особенностей агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.

Методы: анализ, обобщение литературы.

Формы: работа с научной литературой.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

Содержание: разработка модели психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет.

Методы: моделирование.

Формы: работа с научной литературой.

2. Этап «Проведение исследования агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет».

2.1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования.

Содержание: характеристика этапов, методов, методик исследования.

Методы: анализ научной литературы.

Формы: работа с научной литературой.

2.2. Охарактеризовать выборку и анализ результатов констатирующего эксперимента.

Содержание: характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.

Методы: беседа, наблюдение, анализ результатов констатирующего эксперимента.

Формы: беседа с классным руководителем, наблюдение за классом, проведение и обработка методик.

3. Этап «Анализ опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет как психолого-педагогической проблемы».

3.1. Разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

Содержание: разработка и проведение программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

Методы: работа с литературой

Формы: составление и проведение коррекционной программы.

3.2. Провести анализ результатов повторного диагностического исследования.

Содержание проведения повторной диагностики и анализ результатов.

Методы: анализ результатов.

3.3. Написать рекомендации педагогам и родителям по коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

Содержание: составление рекомендаций педагогам и родителям по коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

Методы: анализ и обобщение литературы.

Формы: составление рекомендаций педагогам и родителям по коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет.

#### Технологическая карта

1-й этап Анализ теоретических предпосылок исследования агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет как психолого-педагогической проблемы

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Проанализировать проблему агрессивного поведения в теоретических исследованиях	Изучение проблемы в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.	анализ и обобщение литературы	работа с научной литературой	2	Октябрь	студент
1.2. Выявить психологические особенности агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте	Изучение психологических особенностей агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического	анализ и обобщение литературы	работа с научной литературой	2	Октябрь-Ноябрь	студент

	материала, выявление основных понятий, характеристик.					
1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте	Разработка модели психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков	Моделирование	работа с научной литературой	3	Ноябрь	студент

2-й этап «Проведение исследования агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования	Характеристика этапов, методов, методик исследования.	анализ научной литературы	работа с научной литературой	2	Декабрь	Студент
2.2. Охарактеризовать выборку и анализ результатов констатирующего эксперимента	характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.	беседа, наблюдение, анализ результатов.	беседа с классным руководителем, наблюдение за классом, проведение и обработка методик.	3	Февраль	Студент

3-й этап «Проведение анализа опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения	Разработка и проведение программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения	работа с литературой	составление программы коррекции агрессивного поведения.	10	февраль	Студент

подростковом возрасте 12-13 лет	подростковом возрасте 12-13 лет					
3.2. Провести анализ результатов повторного диагностического исследования	Проведение повторной диагностики и анализ результатов	Анализ результатов	проведение и обработка методик	3	Мар т	Студент
3.3. Написать рекомендации педагогам, родителям и ученикам по коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет	Составление рекомендаций педагогам, родителям и ученикам по коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 12-13 лет	анализ и обобщение литературы	составление рекомендаций педагогам, родителям и ученикам	3	Апр ель	Студент