



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения  
подростков 14-15 лет**

**Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата  
«Психология образования»**

Проверка на объем заимствований:  
83,38% авторского текста

Выполнил:  
студент группы ОФ-410/099-4-1  
Меньшаков Кирилл Владимирович

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент  
Иванова Людмила Владимировна

« 14 » 06 2018 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева О.А.

**Челябинск  
2018**

## Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Теоретическое исследование проблемы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.....	6
1.1. Понятие агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Особенности проявления агрессивного поведения в подростковом возрасте.....	14
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.....	20
Глава II. Организация исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.....	31
2.1. Этапы, методы и методики исследования агрессивного поведения подростков 14-15 лет в общеобразовательных организациях.....	31
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования агрессивного поведения подростков 14-15 лет.....	36
Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.....	43
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.....	43
3.2. Анализ результатов проведенной коррекционно-развивающей работы.....	49
3.3. Рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.....	55
Заключение.....	62
Библиографический список.....	68
Приложения.....	75

## Введение

Актуальность исследования и корректировки агрессивного поведения подростков приобретает все большее значение в современном обществе.

Огромный поток разнообразной информации, применение компьютерных технологий, примеры насилия, совершающегося в семьях, на улицах, в фильмах и т.д., оказывают большое влияние на развитие личности подростка. Желая самоутвердиться, многие прибегают к агрессии и агрессивным формам поведения. Используя данные средства самовыражения, у ещё не сформировавшегося подростка агрессия становится обычным проявлением своего Я и закрепляется в человеке на долгие годы.

В отечественных исследованиях изучением проблемы агрессивного поведения занимались такие ученые как Л.В. Бороздина, Т.Г. Румянцева и другие. Среди зарубежных ученых данную проблему изучали З. Фрейд, Д. Доллард, К. Лоренц, Л. Берковец, А. Басс, и другие.

Для исследования агрессивного поведения был выбран подростковый этап, представленный 14-15 годами. Именно представители данного возрастного периода стараются наиболее активно проявить себя, свою индивидуальность, чаще всего стремясь к самореализации, игнорируя общественные нормы, то есть, выражая себя любыми доступными способами, к одному из которых и относится агрессия.

Таким образом, целью данной работы является теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

Объект — агрессивное поведение подростков 14-15 лет.

Предмет — психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

Гипотеза: показатели агрессивного поведения подростков 14-15 лет, возможно, изменятся после проведения программы психолого-педагогической коррекции.

В соответствии с целью квалификационной работы были поставлены следующие задачи, являющиеся основными в исследовании:

1. Изучить понятие агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить возрастные особенности проявления агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.
3. Теоретически обосновать процесс моделирования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Составить характеристику выборки, а также проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.
7. Проанализировать результаты проведенной коррекционной работы.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

Методы исследования:

1. Теоретические методы исследования:
  - 1.1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;
  - 1.2. Обобщение результатов исследования;
  - 1.3. Моделирование;
  - 1.4. Целеполагание.
2. Эмпирические методы исследования:
  - 2.1. Проведение констатирующего и формирующего экспериментов;
  - 2.2. Тестирование по методикам:
    - 2.2.1. «Опросник А. Басса, А. Дарки» определения состояния агрессии;
    - 2.2.2. Методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалёва;
    - 2.2.3. Проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой;

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

Экспериментальную базу исследования составили ученики 7 «Б» класса МАОУ «СОШ № 51 г. Челябинска» в составе 19 человек.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, заключения, библиографического списка, представленного 71 источником, приложения. Объем работы: 101 страница.

## Глава I. Теоретическое исследование проблемы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет

### 1.1. Понятие агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе

При исследовании психолого-педагогической литературы нами было выявлено, что подавляющее большинство авторов в своих работах используют такие понятия, как «агрессивное поведение», «агрессивность» и «агрессия» в общем, одинаковом смысле, не разделяя их. Поэтому для более точного определения понятия «агрессивное поведение» далее мы рассмотрим содержание каждого из вышеперечисленных терминов и обоснуем их взаимосвязь.

Рассмотрим понятие «агрессивное поведение». Согласно определению Р. Бэрона и Д. Ричардсона под агрессивным поведением понимается «внешне выраженное действие, направленное против другого человека. Чаще всего такое поведение кратковременно и меняется в зависимости от ситуации» [цит. по 69, с. 53]. Также, раскрывая особенности агрессивного поведения, авторы отмечают причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения с собой, с помощью данного вида поведения [13].

Мещеряков Б.Г. рассматривает агрессивное поведение как одну из форм реагирования на различные психически и физически неблагоприятные жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и тому подобные состояния [цит. по 14, с. 18].

Таким образом, обобщая трактовки ученых, мы можем говорить о том, что агрессивное поведение временно, ситуационно, направлено на какой-либо объект и вызывает неблагоприятные психологические состояния у субъекта поведения.

Далее перейдем к определению понятия «агрессия», характеризуемого зарубежными и отечественными авторами.

Зарубежные ученые, такие, как Д. Доллард, Н. Миллер, М. Дуб, дают следующее понятие агрессии: «Агрессия — совокупность действий, целью которых является нанесение вреда личности, на которую они направлены» [цит. по 65, с. 264].

А. Басс и А.А. Реан придерживаются схожей точки зрения. Так, по А. Бассу: «Агрессия — любое поведение, содержащее угрозу, или наносящее ущерб другим» [цит. по 68, с. 52]. Трактовка А.А. Реана как бы расширяет понятие, приводимое А. Бассом. Под агрессией он понимает «любые намеренные действия, которые направлены на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному» [58].

Из вышеперечисленных определений мы остановимся на понятии, предлагаемом Арнольдом Бассом. Именно в нём прослеживается взаимосвязь с агрессивным поведением, так как оба термина представляют собой вид поведения, результатом которого является нанесение вреда другому живому существу. Исходя из этого, мы будем считать названные ранее термины синонимичными.

О синонимичности понятий агрессия и агрессивное поведение можно также говорить исходя из взглядов некоторых ученых, которые изначально рассматривают агрессию как:

1) поведение - мотивационные внешние действия, связанные с неудовлетворением базисных психологических потребностей в любви, уважении и т.п.;

2) психическое состояние, при котором непосредственно применяется агрессивное поведение [5, с. 130].

Под агрессивностью же понимается устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности субъекта к агрессивному поведению [20, с. 108]. Иными словами, наличие у человека агрессивности говорит о его склонности к использованию агрессивного поведения как формы взаимодействия с

окружающими или же способа решения конфликтных ситуаций. Следовательно, мы можем говорить о том, что агрессивность является чертой личности, которая выражается в действиях, направленных против других живых существ. Другими словами, агрессивность - предпосылка агрессивного поведения.

Таким образом, на основании проведенного нами анализа различных определений понятий «агрессивное поведение», «агрессия» и «агрессивность» мы можем говорить о достаточной взаимосвязи всех трех понятий, что позволяет нам использовать их как синонимичные в дальнейшем изучении проблемы агрессивного поведения.

Появление термина «агрессия» отмечено в литературе относительно недавно. Долгое время данное понятие рассматривалось как форма поведения, проявляющееся в любой негативной активности человека, и лишь только к началу XX века начались исследования агрессии и агрессивности в рамках психологии [9]. В связи с этим появились различные подходы и теории, объясняющие сущность понятий агрессия и агрессивное поведение, а также природу их возникновения. Рассмотрим наиболее проработанные из них [28, с. 95], [46, с. 303]:

1. Психоаналитический подход З. Фрейда: человек обладает двумя наиболее мощными инстинктами: сексуальным (либидо) и влечением к смерти (Танатос). Так как между сохранением и разрушением жизни существует острый конфликт, другие механизмы направляют энергию Танатоса вне «Я» человека, что косвенно ведет к выведению и направлению агрессии на других.

В данном подходе источник агрессии рассматривается как внутренний, которому необходима постоянная разрядка. Благодаря агрессивным действиям по отношению к другим людям осуществляется защита психической стабильности человека. При таком понимании механизма агрессии можно говорить о том, что агрессивное поведение служит



реализации значимых биологических целей жизни и смерти индивида путём причинения вреда окружающим [цит. по 62, с. 45-55];

2. Теория человеческой деструктивности Э. Фромма: существуют доброкачественная агрессия, служащая выживанию человека (инстинкт самосохранения), и злокачественная — деструктивность и жестокость, вызываемые социальными и психологическими факторами;

3. Этиологическая модель К. Лоренца: агрессия берет начало в инстинкте борьбы за выживание, скапливается в организме спонтанно и непрерывно. При этом большему количеству скопленной агрессии необходим меньший стимул для её высвобождения.

Осуществление же агрессивных действий происходит за счет комбинирования функций агрессивной энергии и наличия каких-либо стимулов окружения, способствующих разрядке. При этом большему количеству накопленной агрессивной энергии необходим меньший стимул, поэтому иногда агрессивное поведение человека может проявляться совершенно спонтанно и неожиданно. Выплеск возможен и при отсутствии какого-либо стимула, если с момента прошлого агрессивного проявления прошло достаточно много времени [38];

4. Теория социального научения А. Бандуры: агрессия — вид поведения, усвоенный человеком в процессе социализации через наблюдение и социальное подкрепление. Следовательно, в процессе формирования данного типа поведения у человека главную роль играют первичные посредники социализации — родители.

В данном подходе агрессия рассматривается так же, как следствие инстинктивных механизмов поведения и является неотъемлемой частью личности, ослабить которую можно лишь путём направления агрессивной энергии в социально-приемлемые формы [8].

Согласно теории социального научения агрессивное поведение может реализовывать защитную или адаптационную функцию или функцию инструмента воздействия в случаях противоправного поведения [56].

5. Фрустрационная теория Д. Долларда: агрессивное поведение — ситуативный, а не эволюционный (инстинктивный) процесс, обусловленный фрустрацией человека;

Согласно Н.Д. Левитову, фрустрация это «состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению целей» [цит. по 33 с. 19].

Фрустрация рассматривалась как основная причина агрессивного поведения на протяжении долгого времени. В соответствии с данным подходом склонность к агрессии усиливается с усилением непреодолимых трудностей, то есть с усилением факторов, мешающих осуществлению конкретных целей человека. Однако для реализации агрессивного поведения также должен быть пересечен определенный порог, фрустрация должна стать достаточно сильной, чтобы подтолкнуть человека к агрессивным действиям [39]. В данном случае агрессия проявляется в виде негативизма, садизма, депрессии и гнева [30].

Таким образом, рассмотрев данные концепции, мы можем сделать вывод о том, что агрессия и агрессивное поведение — понятия, не всегда несущие в себе чисто отрицательный смысл, так как в некоторых ситуациях данный вид поведения способствует выживанию человека в сложных критических ситуациях.

Однако некоторые ученые придерживаются мнения, что агрессивное поведение не может проявиться в человеке спонтанно. Данный вид поведения, а точнее его возникновение, обусловлено воздействием определенных факторов. Среди таких факторов Д. Майерс и Б. Крэйхи выделяют [34, с. 459]:

1. Болевые ощущения (боль — физическая или психологическая — является неким "спусковым крючком" к началу агрессивного действия; при этом, чем сильнее боль, причиняемая человеку, тем сильнее проявляется ответная реакция в виде агрессии);

2. Жара (согласно исследованиям жара может являться причиной большей раздражительности людей, однако прямая связь между показателями температуры окружающей среды и поведением человека не была установлена);

3. Атакующее поведение или нападение (установлено, что преднамеренные нападки способствуют возникновению у человека ответной агрессивной реакции, чаще всего проявляется в желании отомстить обидчику);

4. Теснота или скученность (данный фактор является источником возникновения стресса, который, в свою очередь, вызывает у человека агрессивность);

5. Шум (стрессор, усиливающий поведенческие проявления человека, может также усилить уже присутствующую у человека склонность к агрессивному поведению);

6. Загрязнение воздуха (воздействие такого воздуха (в том числе воздуха, отравленного табачным дымом) на органы чувств человека может повысить вероятность проявления агрессивного поведения у человека);

7. Алкоголь (воздействие алкоголя снижает внимание человека к собственным силам, что ослабляет механизм саморегуляции агрессии).

Классифицируя виды агрессии, ученые допускают возможность применения данного вида поведения с целью достижения каких-либо результатов. Однако при этом не всегда имеет место преднамеренное использование агрессии. Некоторые подходы к классификации видов агрессии представлены в таблице 1 [66]:

Таблица 1. Классификация видов агрессии.

Автор	Классификация
Л. И. Божович	<ul style="list-style-type: none"> <li>• физическое воздействие;</li> <li>• словесная агрессия</li> </ul>
Л. С. Славина	<ul style="list-style-type: none"> <li>• физическое нападение;</li> <li>• вербальное нападение;</li> <li>• нарушение прав другого человека.</li> </ul>

Продолжение Таблицы 1	
Ю. Н. Борисов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• инструментальная агрессия (действие ради достижения какой-либо цели, не всегда преднамеренно);</li> <li>• враждебная агрессия (сознательное причинение вреда другому человеку).</li> </ul>

Также А. Басс и А. Дарки при составлении своей методики выделили следующие виды проявления агрессии, которые были взяты нами как основная классификация в нашем исследовании [цит. по 37, с. 2]:

- 1) физическая агрессия (применение физической силы против другого лица);
- 2) вербальная агрессия (проявление агрессии через форму и содержание словесных ответов);
- 3) косвенная (агрессия, направленная на кого-либо обходным путем либо не направленная ни на кого вообще);
- 4) раздражение (готовность к демонстрации отрицательных чувств при возбуждении);
- 5) негативизм (поведение, находящееся в диапазоне между сопротивлением и активной борьбой против существующих законов и обычаев);
- 6) обида (зависть, ненависть к окружающим);
- 7) подозрительность (недоверие, осторожность по отношению к другим людям или же уверенность в желании других людей причинить субъекту вред);
- 8) чувство вины (убеждения субъекта в том, что он плохой человек, или же угрызения совести).

Применение человеком агрессивного поведения в жизни может происходить структурно, на одном или нескольких взаимосвязанных уровнях [48]:

- 1) поведенческий (агрессивное поведение проявляется в агрессивных жестах, высказываниях, мимике и т.п.);
- 2) аффективный (в негативных эмоциях и чувствах);

- 3) когнитивный (проявляется в неадекватных представлениях и предубеждениях, установках, негативных ожиданиях);
- 4) мотивационный (сознательные и бессознательные стремления к агрессивным действиям).

Применяя агрессивное поведение, человек находится в агрессивном состоянии. Левитов Н.Д. выделяет компоненты агрессивного состояния, способствующие непосредственно благоприятному осуществлению агрессивных действий [цит. по 30][цит. по 36]:

- 1) познавательный (ориентирует в ситуации, а также выделяет объект для направления агрессивных действий, отражает наступательные ресурсы человека);
- 2) эмоциональный (обеспечивает появление гнева, аффекта, ярости, которые ведут к утрате контроля над совершаемыми на данный момент действиями);
- 3) волевой (выражается в целеустремленности, решительности, инициативности и смелости для осуществления агрессивного действия).

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы показал, что понятие «агрессивное поведение», под которым понимается временная ситуационная форма поведения, направленная против какого-либо объекта, тесно связано с такими понятиями, как «агрессия» (форма поведения, наносящая вред другим) и «агрессивность», являющаяся предпосылкой реализации агрессивного поведения человеком. В этом параграфе нами также были рассмотрены различные теории возникновения агрессивного поведения и агрессии (психоаналитическая, теория человеческой деструктивности, этиологическая, фрустрационная, теория социального научения), установлены разновидности и причины появления данного вида поведения. Нами были приведены различные подходы к классификации агрессивного поведения. Основной классификацией в нашем исследовании была выбрана классификация А. Басса и А. Дарки. Также в данном параграфе нами были описаны уровни, на которых проявляется агрессивное поведение, и

компоненты агрессивного состояния. Анализ данных понятий позволит нам наиболее полно изучить особенности проявления агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

## 1.2. Особенности проявления агрессивного поведения у подростков 14-15 лет

В рамках нашего исследования, рассматриваемый нами возрастной этап ограничен 14-15ю годами неслучайно. Согласно исследованиям именно на данные годы приходится пик проявления агрессивного поведения у подростков обоих полов [35, с. 84].

Подростковый возраст (представляемый детьми 9-11 - 14-15 лет [2]) — возрастной этап, когда ребенок перестает быть ребенком и через колоссальный скачок в развитии переходит во взрослость. В этот период он начинает принимать на себя ответственность за собственную жизнь и поступки [3]. При этом социальная ситуация развития данного возраста заставляет подростков, как бы, разделиться, так как с одной стороны, ребенок желает утвердить себя перед другими, демонстрируя свою взрослость, свою собственную личность, в то время как сам он остаётся ребенком, не способным в полной мере осуществить свои желания. Одной из главных потребностей данного возраста является желание быть значимым, найти свое место в обществе, которая реализуется через ведущую деятельность — общение со сверстниками [12, с. 547].

Подросток - это некий взрослый ребенок, который становится на путь взросления; это человек, который учится быть взрослым, формирует себя, основываясь на мнениях сверстников и, значительно реже, мнениях родителей и старшего поколения. Однако стремление подростка к самостоятельности, признанию нового положения в обществе, сталкиваясь с противодействием взрослых, приводит к формированию психологического

барьера, способом преодоления которого становится применение агрессивного поведения [11].

Среди причин формирования агрессивного поведения подростков выделяют [63, с. 100]:

- 1) воздействие семьи, которое может проявляться в демонстрации и подкреплении моделей агрессивного поведения;
- 2) воздействие социального окружения: общение, игра и другие способы взаимодействия со сверстниками дают возможность подростку овладеть агрессивными реакциями;
- 3) влияние СМИ: картины насилия и агрессии могут пробудить в зрителях скрытые потребности и склонности, проявляющиеся в агрессивных идеях.

Благодаря СМИ ребенок/подросток учится новым формам агрессивного поведения, ослабляются сдерживающие агрессивную энергию силы, так как чаще всего в фильмах герои, применяющие агрессию не только не получают какое-либо наказание, но и оказываются в выигрыше. Также у подростков может постепенно вырабатываться толерантность к демонстрируемому насилию, что в дальнейшем приведет к безразличному отношению к жертвам агрессии или же полному одобрению ими действий агрессора [22];

- 4) проявление личностных (биологических) особенностей ребёнка, например, реакция эмансипации, проявляющаяся в непереносимости критики или каких-либо суждений о себе со стороны общества.

Из всех приведенных выше причин оказывающей наибольшее влияние на личность подростка является семья. Оказывая первичное воздействие на процесс социализации ребенка, именно родители закладывают некий фундамент будущей личности. И именно на данном этапе велик риск усвоения ребенком способов агрессивного поведения, ведь знания об агрессивных действиях не даются ребенку при рождении [53]. Неприязнь, нелюбовь со стороны родителей формируют у ребенка ощущение некоей

беззащитности, которая, в свою очередь, стимулирует проявление агрессивного поведения [71].

Согласно А. Адлеру, причина подростковой агрессии исходит из детства, когда ребенок находится в зависимом от родителей положении, считается беспомощным и несамостоятельным. Такое положение может привести к болезненному переживанию своего "подчиненного" положения к более сильным людям, которое рождает чувство неполноценности. В результате может возникнуть установка на превосходство, способом достижения которого и является применение агрессивного поведения [цит. по 7].

Важность первичной семейной социализации отмечается также в эпигенетической концепции Э. Эриксона: враждебность не является заложенной чертой личности ребенка, а связывается с процессом формирования доверия к окружающему миру на первом году жизни ребенка. То есть, если в детстве человека не было сформировано хотя бы базисное доверие к миру, высока вероятность формирования у него агрессивных форм поведения как защитных механизмов. Степень сформированности у ребенка чувства доверия к другим людям и окружающему миру зависит от качества и объема получаемой им материнской заботы [цит. по 25].

Говоря о воспитании, также следует упомянуть о воздействии воспитательных методов, выбранных родителями. Так, например, в семьях, непоследовательно предъявляющих требования к поощрительным проявлениям агрессии и применяющих суровые наказания за проявление агрессии против себя, чаще всего вырастают агрессивно настроенные дети [17]. Это происходит потому что, наказывая, родители демонстрируют пример непосредственно агрессивного поведения, во-первых. Во-вторых, наказание может привести к отчуждению, формируя негативное отношение к родителям. Также слишком сильное наказание способно вытеснить у ребенка причину применения данного метода воспитания, оставив лишь осадок переживаний [16].



Нельзя не сказать о влиянии на подростков такого сильного фактора, как компьютерные игры и Интернет. Компьютерные технологии сегодня безостановочно развиваются, становятся более доступными и привлекательными для подрастающего поколения. Наличие собственного, личного мира, полное абстрагирование от окружающих, возможность мгновенно исправить любую ошибку — эти и многие другие причины привлекают подростков, формируя у них компьютерную зависимость [41, с. 15], под которой М.С. Иванов понимает пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера [цит. по 45, с. 7]. И действительно, влияние виртуальной среды на проявление агрессивных форм сильнее, чем влияние телепрограмм. Также исследователи отмечают наличие взаимосвязи между компьютерными играми и агрессивным поведением подростков [67].

Однако представители теории социального научения подчеркивают, что агрессия в подростковом возрасте есть не что иное, как социально-обусловленное приобретенное поведение. Такое поведение детерминировано и предсказуемо, так как формируется из-за неудовлетворенности подростков в любви и принятии. С помощью агрессивного поведения для подростков становится возможным реализовать свои нужды, например, во внимании, которое сопровождает выплески агрессивной энергии [25].

Но, несмотря на большое разнообразие факторов, не стоит говорить о преобладающем влиянии каких-либо из них на формирование агрессивного поведения. Стоит признать, что на агрессию действуют все типы факторов одновременно, так как происходит взаимное влияние друг на друга биологической и окружающей (социальной) среды [57].

Применение подростками агрессивного поведения неоднозначно и имеет свои особенности, проявляется по-разному у представителей мужского и женского пола. Исследования показывают, что применение физической агрессии и раздражения превалирует у мальчиков, в то время как у девочек преобладает такой вид агрессивного поведения, как подозрительность. В целом же для подросткового возраста характерно проявление негативизма и

вербальной агрессии. Учет данного фактора является важнейшим условием для проведения успешной профилактической и коррекционной работы агрессивного поведения подростков в дальнейшем [4], [70].

Однако в зависимости от состояния потребностей, которыми руководствуются подростки, выбирая модель поведения, выделяют 4 общие группы агрессивных подростков [6, с. 54]:

1. Подростки, имеющие деформацию ценностей и отношений. Им свойственны эгоизм, равнодушие, цинизм, озлобленность, дерзость, драчливость. В их поведении преобладает физическая агрессивность.

2. Подростки с деформированными потребностями, обладающие какими-либо интересами. Они проявляют обостренный индивидуализм, применяют физическую силу ситуативно, против более слабых людей с целью занять более привилегированное положение.

3. Подростки, имеющие конфликт между деформированными и позитивными потребностями. Отличаются потворством, лживостью. В поведении преобладает косвенная и вербальная агрессия.

4. Подростки, отличающиеся слабо деформированными потребностями, отсутствием круга интересов, безволием, трусливостью и мстительностью. Для них характерно заискивающее поведение перед старшими и сильными товарищами. Преобладают вербальная агрессивность и негативизм.

В одной из своих классификаций И.А. Фурманов выделил группы подростков на основе формы агрессивного поведения, а также характеристики поведения, присущие названным группам [43]:

- подростки, склонные к демонстрации физической агрессии, характеризуются активностью, решительностью, целеустремленностью, ослабленным самоконтролем, желанием доминировать над другими с помощью демонстрации собственной силы. Для них не характерно совершать поступки, руководствуясь нравственными нормами, поэтому при взаимодействии с другими часто используют ложь и обман;

- подростки, склонные к вербальной агрессии, отличаются тревожностью, обидчивостью и вспыльчивостью, неуверенностью в себе и собственных силах. Они замкнуты и зажаты, однако в знакомом окружении способны активно проявлять себя;

- подростки, склонные к косвенной агрессии, импульсивны, слабовольны, обладают неразвитым самоконтролем. Для них чуждо проявление рефлексии, осмысление причин собственных действий. Такие подростки также имеют некую двойственность: с одной стороны, они решительны и упорны, однако с другой - демонстрируют повышенную уступчивость, чувствительность;

- подростков, склонных к проявлению негативизма чаще всего выдает эгоизм, чрезмерно завышенная самооценка, эмоциональность, они отличаются неконтактностью наравне с ранимостью и впечатлительностью.

Несмотря на определенные различия в поведении агрессивных подростков, связанных с преобладанием различных видов агрессивных реакций (вербальной или физической агрессии, раздражительности и т.п.), у них все же выделяются отдельные общие черты. К таким чертам могут относиться скудность ценностных ориентаций, в частности в области образования, непостоянность или полное отсутствие жизненных интересов, увлечений, которые могли бы стать способом разгрузки скопившейся агрессивной энергии [23].

Но, как и любой вид поведения, агрессия влечет за собой определенные последствия. Д. Коннор выделяет следующие негативные следствия агрессивного поведения в подростковом возрасте [цит. по 29]:

- 1) поведенческие проблемы (нарушения правопорядка);
- 2) отрицательные последствия для психического здоровья (формирование суицидального и враждебного поведения, ослабление контроля над собственной раздражительностью);

3) ухудшение межличностных отношений и социальных навыков (проблемы в установлении и поддержании межличностных отношений, скудность социальных навыков);

4) снижение учебных и трудовых достижений (ухудшение учебных навыков, рост риска, ведущего к бросанию школы).

Таким образом, нами были рассмотрены особенности проявления агрессивного поведения подростков 14-15 лет. Были приведены и охарактеризованы причины возникновения данного вида поведения, к которым могут относиться воздействие семьи, социального окружения подростков, СМИ, а также личностные особенности. Мы установили типичные группы агрессивных подростков (подростки с деформацией ценностей и отношений, деформированными потребностями, но обладающие интересами, с деформацией потребностей и не имеющих интересов, с конфликтом потребностей). Также нами были выделены группы агрессивных подростков, классифицированных на основе преобладающей формы агрессивного поведения (подростки, склонные к физической, вербальной, косвенной агрессии или негативизма), перечислены общие черты таких подростков, например, скудность ценностных ориентаций, непостоянность интересов. В заключении нами были представлены последствия агрессивного поведения в подростковом возрасте, к которым относятся поведенческие проблемы, ухудшения межличностных отношений, снижение достижений, проблемы с психическим здоровьем).

### 1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет

Для обоснования модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков рассмотрим само понятие психолого-

педагогической коррекции, а также некоторые особенности её осуществления.

Дубровина И.В., характеризуя психологическую коррекцию, даёт следующее определение: «Психологическая коррекция – определенная форма психолого-педагогической деятельности по исправлению особенностей психического развития, которые не соответствуют критериям нормы возрастной психологии или, скорее, возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза» [цит. по 61, с. 8].

Петрова А.Б. предлагает схожее определение, понимая под психолого-педагогической коррекцией деятельность, направленную на исправление (корректировку) особенностей психического развития, не соответствующих «оптимальной» модели в принятой системе критериев [цит. по 26].

По определению А.А. Осиповой: «Психологическая коррекция – система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия» [цит. по 47, с. 17].

Непосредственно осуществление коррекционного воздействия требует соблюдения определенных правил и принципов. К основным принципам осуществления коррекционных воздействий относятся [42, с. 6]:

1. Принцип единства диагностики и коррекции: перед началом проведения коррекционной работы необходимо установить уровень сформированности определенных психических качеств, уровень психического развития ребенка в целом, соответствие уровня развития навыков, знаний и умений возрастным нормам. Реализация данного принципа также предполагает соответствие диагностических и психокоррекционных методов особенностям проявления корректируемого психологического явления.

2. Принцип комплексности психологической коррекции предполагает осуществление коррекционной работы единым комплексом

психолого-педагогических воздействий. То есть эффективность данных воздействий зависит от учета всех педагогических, психологических и, возможно, клинических факторов в развитии ребёнка.

3. Принцип личностного подхода обеспечивает подход к ребенку как к целостной личности с учётом всех её индивидуальных особенностей. Необходим учёт особенностей всей личности в целом, а не какой-либо одной психической функции.

4. Казуальный принцип способствует устранению причин и источников отклонений в психическом развитии ребёнка.

5. Иерархический принцип указывает на то, что коррекция должна строиться как целенаправленное формирование психических новообразований, составляющих характеристику возраста, то есть быть ориентирована на зону ближайшего развития ребенка с целью проявления ребенком наибольшей активности.

Для организации психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет необходимо построение дерева цели, позволяющего наглядно простроить планы и цели, выполнение которых приведет к осуществлению поставленной задачи.

Дерево целей – структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленная совокупность распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево [24, с. 45].

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Этот метод широко применяется для прогнозирования возможных направлений развития науки, техники, технологий, составления личных и профессиональных целей любой компании. 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» проектирование идет по методу «от общего к частному» и используется следующий алгоритм построения:

1. Определение генеральной (общей) цели;
2. Разделение общей цели на 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);

Вышеизложенное составило основу для построения дерева целей исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 14-15 лет. Первый этап в изучении данной проблемы – этап целеполагания, начинающийся с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

1. Изучить психолого-педагогическую проблему коррекции агрессивного поведения в подростковом возрасте 14-15 лет в теоретических исследованиях.

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

1.2. Определить возрастные особенности проявления агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

1.3. Теоретически обосновать процесс моделирования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

2. Организовать и провести исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов диагностики (констатирующего эксперимента).

3. Провести работу по организации и проведению коррекционно-развивающей работы с подростками 14-15 лет.

3.1. Описать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

3.2. Провести анализ эффективности осуществленной коррекционной работы.

3.3. Дать психолого-педагогические рекомендации по коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

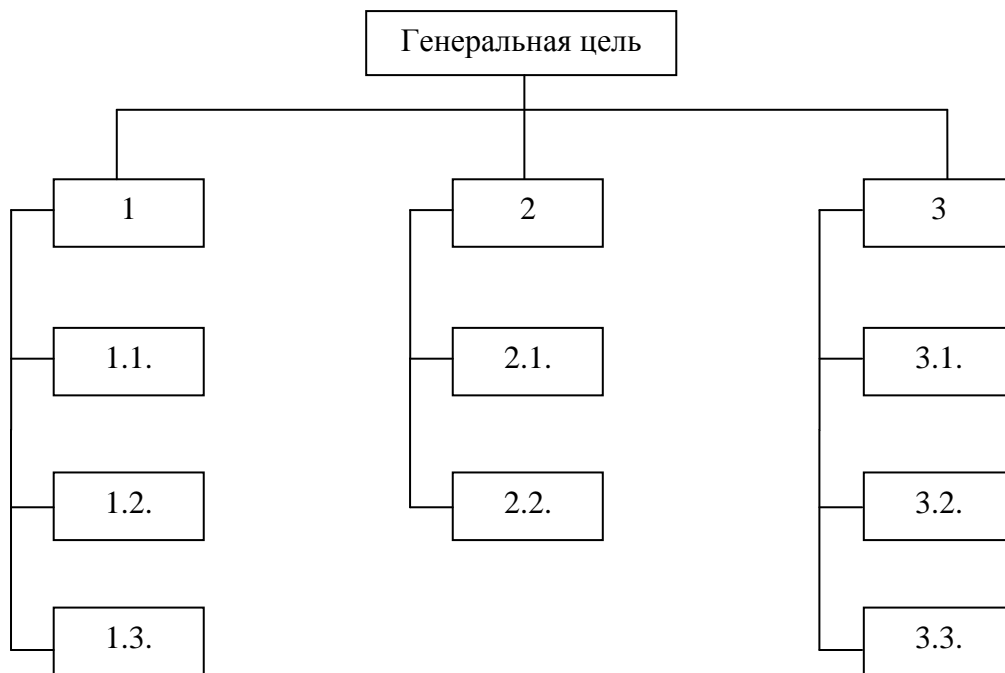


Рисунок 1. Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

На основе дерева целей нами была составлена модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет. Модель – искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [25, с. 54].





Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [54, с. 75]. Предполагает наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью систем мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, выделяющих для этого необходимые ресурсы.

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

1. Теоретический;
2. Диагностический;
3. Коррекционный;
4. Аналитический [64, с. 301].

Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет состоит из следующих компонентов: цели, задачи формирующей работы, методов, используемых в формирующей работе, результата.

Для реализации поставленной цели (снижение уровня агрессии у подростков 14-15 лет) необходимо проведение следующих мероприятий:

1. Теоретический блок – подбор и изучение информации по проблеме агрессивного поведения, особенностях проявления изучаемого явления у подростков 14-15 лет. Подбор методов и методик исследования.

2. Диагностический блок (констатирующий эксперимент): выявление уровня проявления агрессивного поведения у подростков 14-15 лет. Для этого используются валидные методики исследования агрессии и агрессивного поведения: Тест-опросник «Диагностика состояния агрессии» А. Басса – А. Дарки, предназначенный для диагностики индекса агрессии учащихся. Тест «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина и П.А. Ковалёва.

Данная методика позволяет определить наличие у учащихся такой характеристики, как несдержанность, которая проявляется в агрессивном поведении. Проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой. Данный проективный тест направлен на диагностику эмоциональных состояний опрашиваемых и проводится как подкрепляющая методика, так как одной из исследуемых ею шкал является шкала агрессивности.

3. Коррекционный блок – проведение психолого-педагогической коррекции/профилактики групповой работы с учащимися, их родителями и педагогами.

4. Аналитический блок: проведение повторной диагностики по ранее использованным методикам с целью оценки эффективности проведенной программы. В данном блоке также применяется математическая обработка полученных данных для подтверждения данных.

Также для реализации цели коррекционной программы предоставляются разработанные рекомендации учащимся, их родителям, педагогам, применение которых будет непосредственно оказывать коррекционное и профилактическое воздействие на явление агрессивного поведения. В итоге по проведенным мероприятиям можно будет проследить реализацию цели по снижению и профилактике уровня агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

Таким образом, для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы были использованы методы моделирования и построения «Дерева целей». Дерево целей — структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель, подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Была построена модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического. Названные блоки

направлены на достижение определенного результата, на основании которого предлагается разработка рекомендаций по профилактике агрессивного вида поведения.

## Вывод по I главе

В первой главе нашего исследования нами была проанализирована психолого-педагогическая литература по теме «агрессивное поведение».

Нами было раскрыто понятие «агрессивное поведение», под которым понимается временная ситуационная форма поведения, направленная против какого-либо объекта, тесно связано с такими понятиями, как «агрессия» (форма поведения, наносящая вред другим) и «агрессивность», являющаяся предпосылкой реализации агрессивного поведения человеком. Были рассмотрены различные подходы к пониманию агрессивного поведения, а также различные точки зрения к природе возникновения данной характеристики; раскрыты виды агрессивного поведения, факторы, влияющие на его возникновение, а также уровни агрессивного поведения и компоненты агрессивного состояния.

Во втором параграфе главы нами были рассмотрены особенности подросткового периода, как одного из самых пиковых в процессе развития агрессивного поведения. Нами были приведены и охарактеризованы причины возникновения данного вида поведения, к которым могут относиться воздействие семьи, социального окружения подростков, СМИ, а также личностные особенности. Мы установили типичные группы агрессивных подростков (подростки с деформацией ценностей и отношений, деформированными потребностями, но обладающие интересами, с деформацией потребностей и не имеющих интересов, с конфликтом потребностей). Также нами были выделены группы агрессивных подростков, классифицированных на основе преобладающей формы агрессивного поведения (подростки, склонные к физической, вербальной, косвенной агрессии или негативизма), перечислены общие черты таких подростков, например, скудность ценностных ориентаций, непостоянность интересов. В заключении нами были представлены последствия агрессивного поведения в подростковом возрасте, к которым относятся поведенческие проблемы,

ухудшения межличностных отношений, снижение достижений, проблемы с психическим здоровьем.

Третий параграф был посвящен построению модели психолого-педагогической коррекции. Нами были рассмотрены само понятие коррекции, описаны некоторые принципы осуществления коррекционной работы. Также нами было рассмотрено такое понятие как «Дерево целей». Дерево целей — структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель, подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Построение дерева целей позволило нам наглядно простроить планы и цели, выполнение которых приведет к осуществлению поставленной задачи. На основе дерева целей нами также была создана модель реализации психолого-педагогической коррекционной работы с подростками 14-15 лет, состоящая из четырёх блоков (теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического). Представленные блоки модели направлены на достижение определенного результата, то есть на создание и реализацию программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

## Глава II. Организация исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет

### 2.1. Этапы, методы и методики исследования агрессивного поведения подростков 14-15 лет

Исследование агрессивного поведения подростков 14-15 лет в общеобразовательных организациях включало в себя три этапа:

- поисково-подготовительный;
- опытно-экспериментальный;
- обобщающий.

Целью поисково-подготовительного этапа являлись выбор темы исследования, определение цели и задач выпускной квалификационной работы, объекта и предмета исследования, формулировка гипотезы. Проводились анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, осуществление процесса моделирования, отбор диагностических методик.

Опытно-экспериментальный этап включал в себя поиск и проведение методик исследования агрессивного поведения с целью диагностики наличия у учащихся названного признака. После чего была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции.

На контрольно-обобщающем этапе были проведены диагностика показателей агрессивного поведения учащихся после реализации коррекционно-развивающей программы, обработка и интерпретация полученной информации, проведены математико-статистические расчеты с целью доказательства гипотезы исследования.

При изучении агрессивного поведения подростков 14-15 лет нами были использованы методы исследования. Под методом принято понимать

способы познания предмета науки [60, с. 38], это способы достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи; совокупность приемов или операций практического или теоретического освоения (познания) деятельности» [48, с. 53]. В нашей работе были использованы следующие методы:

- анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;
- обобщение результатов исследования;
- моделирование;
- целеполагание;
- тестирование по методикам (метод анкетирования):
  - «Опросник А. Басса, А. Дарки» определения состояния агрессии;
  - Методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалёва;
- проективная методика исследования (методика «Кактус» М.А. Панфиловой);
- метод математической обработки результатов.

Анализ литературы по теме исследования предполагал изучение понятий, рассмотрение самих явлений агрессивного поведения, а также понятий расширяющих и характеризующих его, поиск и характеристика различных методов и методик, способствующих диагностике агрессивного поведения у подростков 14-15 лет.

Целеполагание и моделирование проводилось в нашем исследовании с целью построения дерева целей и модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения для достижения поставленной нами цели исследования (теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет).

Анкетирование — «процедура проведения опроса в письменной форме с помощью заранее подготовленных бланков — анкет (фр. Enquete — список вопросов), предназначенных для самостоятельного заполнения опрашиваемыми» [18, с. 182].



Как и любой метод исследования, метод анкетирования обладает как достоинствами, так и недостатками. Среди положительных качеств анкетирования - высокая оперативность получения информации, возможность организации массовых исследований, сравнительно малая трудоёмкость процедуры подготовки и проведения исследования и обработки их результатов, отсутствие влияния личности опрашиваемого на работу респондентов. Среди недостатков выделяют невозможность изменения порядка вопросов или их содержания в зависимости от ответов или поведения респондентов, как, например, при использовании метода интервью, а также недостаточную достоверность ответов, так как респонденты, отвечая на вопросы, могут стараться подать себя в выгодном свете, приукрасив реальное положение дел [18, с. 182].

Проективная методика — метод исследования, в основе которого лежит осуществление символического переноса внутреннего мира испытуемого на внешние предметы, так как именно в разнообразных проявлениях активности субъекта (творчестве, высказываниях, пристрастиях) проецируются скрытые стремления и проблемы личности.

Проективная методика обладает целым рядом уникальных преимуществ [18, с. 131]:

- 1) она ориентирована на полностью или частично неосознаваемые психические феномены; те черты личности, скрытые от наблюдения;
- 2) не отражает отдельные черты или свойства личности, а описывает её целостно;
- 3) использование проективной методики не приводит в действие психологические защитные механизмы личности;
- 4) неопределенность исследовательской ситуации допускает большое разнообразие возможных поведенческих реакций, почти не испытывающих на себе стороннего давления; индивидуальные способности личности получают адекватное выражение.

Для нашего исследования были выбраны следующие методики (Приложение 1):

- «Опросник А. Басса - А. Дарки» определения состояния агрессии;
- Методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалёва;
- Проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой;

«Опросник определения состояния агрессии А. Басса - А. Дарки» представляет собой тест, состоящий из 75 утверждений, в котором опрашиваемые должны были ответить - относится ли к ним данное утверждение или нет. Цель опросника: исследование степени проявления агрессии и враждебности [19]. Использование методики необходимо в нашем исследовании, так как она позволяет диагностировать у испытуемых выраженность непосредственно индекса агрессивности, который определяется суммой результатов шкал физической, вербальной агрессии, подозрительности и раздражительности [10, с. 200]. При определении агрессивности указано, что индекс меньший, или равный 17 баллам считается низким уровнем агрессивности, а равный 25 и более баллам — высокий [51, с. 145]. Таким образом, в рамках нашего исследования, были выявлены учащиеся с низким (0-17 баллов), средним (18-24 балла) и высоким (25 и более баллов) индексами агрессивности.

Методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина и П.А. Ковалёва представляет собой опросник, состоящий из 40 вопросов-утверждений, при прохождении которого испытуемые должны были ответить - относится ли к ним данное утверждение или нет [32]. Цель методики: выявление склонности испытуемых к проявлению вербальной и физической агрессии. Опросник был выбран нами, так как позволяет диагностировать проявление у учащихся несдержанности. Эта характеристика представляет собой сумму показателей таких шкал как косвенная физическая агрессия, прямая физическая агрессия и прямая вербальная агрессия, и диагностируется, если испытуемый набрал более 20 баллов. Если же испытуемый набрал 10 или меньшее количество

баллов, диагностируется сдержанность, или выдержка. Таким образом, нами были выявлены подростки, обладающие описываемой характеристикой (20 и более баллов), склонные к проявлению характеристики (11-19 баллов), и проявляющие сдержанность (до 10 баллов включительно). Описываемая шкала важна в нашем исследовании, так как, согласно Ильину Е.П., несдержанность определяется отсутствием у человека самообладания и проявляется в агрессивном поведении [31]. То есть наличие у испытуемого несдержанности говорит о наличии у него агрессивного поведения.

Целью проективной методики «Кактус» является выявление эмоциональных состояний опрашиваемых [50]. Методика была проведена в рамках нашего исследования с целью подкрепления результатов предыдущих методик, так как одной из исследуемых ею шкал является шкала агрессивности. С помощью «Кактуса» нам удалось выделить учащихся, возможно склонных и не склонных к агрессивному поведению (в результате интерпретации иголок кактусов, которые характеризуют шкалу агрессивности).

В совокупности трёх методик нами были выстроены общие уровни агрессивного поведения учащихся. Высокий уровень агрессивного поведения отмечается при высоких показателях по каждой методике, или при наличии высокого показателя по одной из текстовых методик и положительном результате проективной методики. Низкий уровень диагностируется при низких результатах одной или двух текстовых методик, и отсутствие склонности к агрессии, выявленное в проективной методике. В остальных случаях - склонность к агрессивному поведению, или средний уровень.

Тексты, списки вопросов и ключи к интерпретации методик приведены в Приложении 1.

Для математико-статистической обработки и сравнения результатов исследования нами был выбран Т-критерий Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, полученных в результате измерения в двух разных условиях одной и той же выборки испытуемых. Он

позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью можно определить, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [27, с. 263]. Данный метод подходит для проводимого нами исследования, так как в рамках нашей работы нам было необходимо проверить наличие и качество изменений показателей агрессивного поведения одной и той же выборки до и после проведения коррекционной программы.

Таким образом, в данном параграфе, нами были рассмотрены этапы и цели проводимого нами исследования, изучены виды и особенности некоторых психолого-педагогических методов, отобраны и проанализированы используемые нами методики изучения и рассмотрения изменений показателей агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

## 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования агрессивного поведения подростков 14-15 лет

На базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 51 г. Челябинска» было обследовано 19 подростков в возрасте 14-15 лет: 12 мальчиков и 7 девочек.

Атмосфера в классе дружелюбная, ребята с охотой общаются и проводят время друг с другом на переменах. Каждый из учеников активен, по-своему проявляет себя в общении с другими. Конфликтные ситуации между учащимися редки и решаются достаточно быстро, так как чаще всего подобные появляются из-за простого недопонимания подростками друг друга.

Все учащиеся - местные, проживают в одном районе, что так же упрощает возможность внешкольного взаимодействия между ребятами.

Большинство учащихся посещают дополнительные кружки, где проводят время и с учащимися других классов.

Почти две трети учащихся - единственные дети в семье, лишь у некоторых (5 человек) есть брат или сестра. В целом семьи учеников полные, однако у 2 учащихся в семье есть только один из родителей. Взаимоотношения в семьях благоприятные, внутри семей присутствует атмосфера благополучия и дружелюбия.

Исследование проводилось совместно с педагогом-психологом в рамках школьных уроков психологии, поэтому участие в проведении методик, а также в последующей психолого-педагогической коррекции принимали учащиеся всего класса.

При обследовании подростков по методике определения состояния агрессии «Опросник А. Басса - А. Дарки» были получены следующие результаты (см. Приложение 2, таблица 1):

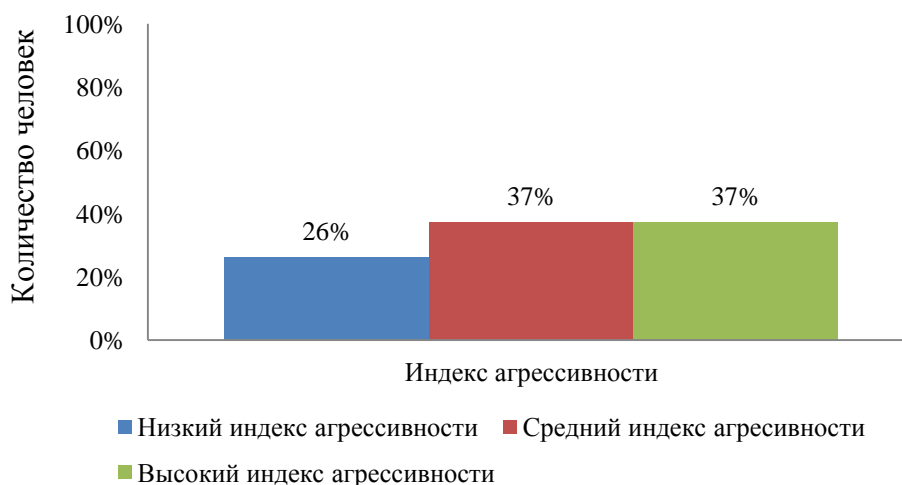


Рисунок 3 - Результаты диагностики индекса агрессивности по методике А. Басса - А. Дарки

В процессе исследования индекса агрессивности у учащихся общеобразовательного учреждения были получены данные, которые показали, что у 5 из 19 учеников, что составляет 26 % класса, индекс агрессии находится на низком уровне. Менее чем у половины группы — 37 % — обнаружен средний индекс агрессии, такое же количество учащихся (7 человек, 37 %) имеет высокий индекс агрессии.

К проявлениям, характерным для высокого индекса агрессии, можно отнести: прямое нанесение физического вреда, сплетни, интриги, оскорбления и крики, направленные в адрес другого человека. Для людей, имеющих средний индекс агрессии, характерны: раздражительность, капризы, открытое нежелание выполнять какую-либо деятельность. Люди же с низким индексом агрессии более спокойны, сдержанны, не отвечают на бурные всплески эмоций других людей [1].

При обследовании подростков по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева были получены следующие результаты (см. Приложение 2, таблица 1):

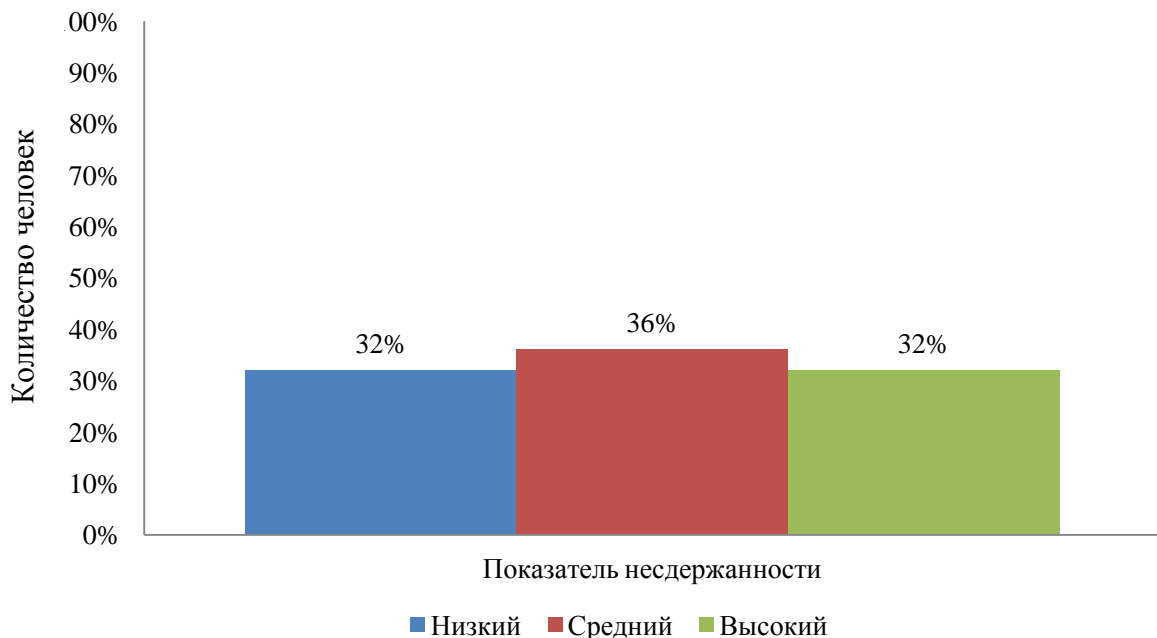


Рисунок 4 - Результаты диагностики несдержанности по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева.

В ходе исследования было установлено, что у 6 учеников — 32% выборки — несдержанность не диагностируется (проявляется сдержанность), следовательно, тенденции к проявлению агрессивного поведения у них не наблюдается. Также из общего числа учащихся были выявлены 6 человек — 32 % класса, — у которых согласно данной методике несдержанность присутствует. Наличие данной характеристики говорит об отсутствии у них выдержки, которая может проявляться в агрессивном поведении. У

оставшихся 7 учеников диагностируется средний показатель несдержанности, что может говорить о склонности подростков к демонстрации агрессивного поведения в определённых условиях.

В ходе исследования агрессивного поведения подростков нами также была проведена проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой с целью подкрепления результатов методик опросного типа. При интерпретации рисунков учащихся нами отмечались показатели агрессивности испытуемых, отображаемые количеством, расположением и длиной иголок.

Таким образом, нами были получены следующие результаты (см. Приложение 2, таблица 1):

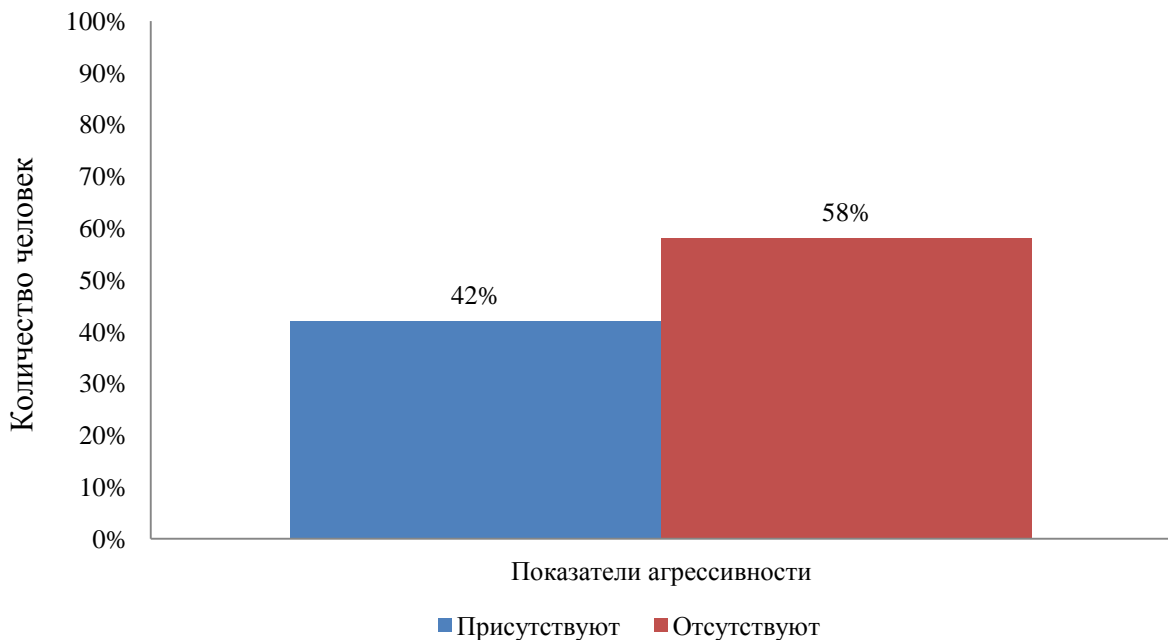


Рисунок 5 - Результаты диагностики проективной методики «Кактус» М.А. Панфиловой.

Было выявлено, что более чем у половины класса (11 подростков), что составляет 58 %, показатели агрессивности отсутствуют, или слабо выражены. У оставшихся восьми человек — 42 % — показатели агрессивности присутствуют или завышены.

Обобщая результаты, полученные после проведения трех методик, мы разделили учащихся класса на три группы. Критерием разделения стал общий уровень агрессивного поведения. Подростки, показавшие высокие

результаты хотя бы по одной из методик были отнесены к высокому уровню общего агрессивного поведения, показавшие средние результаты хотя бы по одной методике (при отсутствии высоких показателей по другим) - к среднему, показавшие низкие результаты по всем методикам - к низкому уровню агрессивного поведения. На основании такого разделения нами были получены следующие результаты (см. Приложение 2, таблица 1):

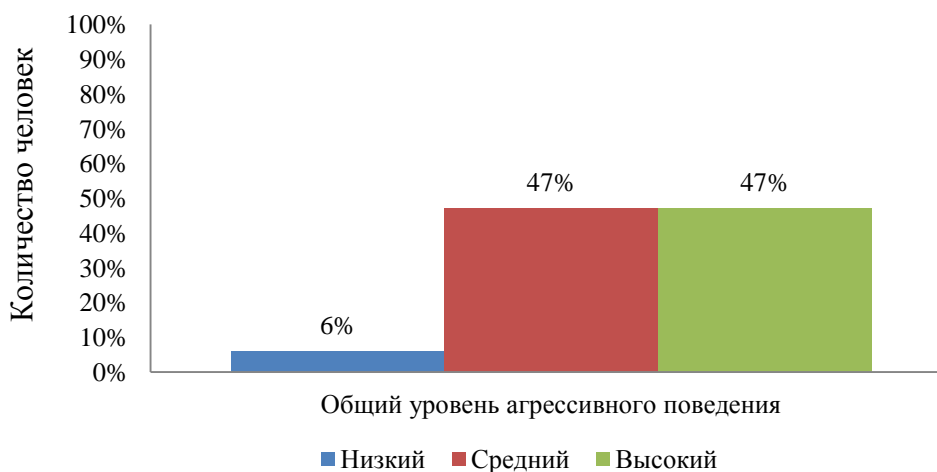


Рисунок 6 - Показатели общего уровня агрессивного поведения по совокупности трёх методик

Нами было установлено, что среди учащихся в основном присутствуют подростки со средним и высоким уровнями общего агрессивного поведения — по 9 человек или 47 % класса, — и всего один человек — 6 % — с низким уровнем общего агрессивного поведения.

Таким образом, для участия в программе психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения нами были приглашены учащиеся всего класса: подростки со средним и высоким уровнями агрессивного поведения с целью снижения показателей описываемой характеристики, с низким показателем с целью профилактики развития данного вида поведения в дальнейшем.



## Вывод по II главе

Исследование агрессивного поведения подростков 14-15 лет в общеобразовательных организациях включало в себя три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, обобщающий этап.

Были использованы методы исследования:

1. Теоретические методы исследования (анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, обобщение результатов исследования, целеполагание, моделирование);
2. Эмпирические методы исследования (проведение констатирующего и формирующего экспериментов, тестирование по методикам «Опросник А. Басса - А. Дарки» определения состояния агрессии, методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалёва, проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой);
3. Математико-статистические методы исследования: Т-критерий Вилкоксона.

В процессе исследования состояния агрессии по опроснику А. Басса - А. Дарки у студентов общеобразовательного учреждения были получены данные, которые показали, что у 5 из 19 учеников, что составляет 26 % класса, индекс агрессии находится на низком уровне. Менее чем у половины группы — 37 % — обнаружен средний индекс агрессии, такое же количество учащихся (7 человек, 37 %) имеет высокий индекс агрессии.

В ходе исследования по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева было установлено, что у 6 учеников, что составляет 32% выборки, несдержанность не диагностируется, следовательно, тенденции к проявлению агрессивного поведения у них не наблюдается. Также из общего числа учащихся были выявлены 6 человек, — 32 % класса — у которых несдержанность присутствует. Наличие данной характеристики говорит об отсутствии у них выдержки, которая может проявляться в агрессивном поведении. У оставшихся 7 учеников диагностируется средний

показатель несдержанности, что может говорить о склонности подростков к демонстрации агрессивного поведения в определённых условиях.

С помощью проективной методики «Кактус» М.А. Панфиловой мы установили, что более чем у половины класса (11 подростков), что составляет 58 %, показатели агрессивности отсутствуют, или слабо выражены. У оставшихся восьми человек — 42 % — показатели агрессивности присутствуют или завышены.

Обобщая результаты трёх методик, нами было установлено, что среди учащихся в основном присутствуют подростки со средним и высоким уровнями общего агрессивного поведения — по 9 человек или 47 % класса, — и всего один человек — 6 % — с низким уровнем общего агрессивного поведения.

Вследствие этого для участия в программе психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения нами были приглашены учащиеся всего класса: подростки со средним и высоким уровнями агрессивного поведения с целью снижения показателей описываемой характеристики, с низким показателем с целью профилактики развития данного вида поведения в дальнейшем.

### Глава III. Опыт экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет

#### 3.1. Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения рассчитана на 10 занятий, продолжительность каждого из которых 40-60 минут. Занятия проводились во время уроков психологии учащихся, поэтому периодичность проведения занятий — 1 раз в неделю.

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.

Программа психолого-педагогической коррекции 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 сплотить участников, создать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.
3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.
4. Рефлексия занятия предполагает, что участники должны дать две оценки занятию: 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.

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения:

Занятие № 1. «Знакомство»

Цель: установление групповых норм и правил работы. Знакомство. Сбор проблематики.

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.

Упражнение № 1. «Вам послание»

Цель: поприветствовать участников, продолжить знакомство с группой.

Упражнение № 2. «Счёт до десяти»

Цель: осуществить эмоциональный разогрев группы.

Упражнение № 3. «Интервью»

Цель: установление контакта между участниками.

Упражнение № 4. «Ловим комаров»

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

Занятие № 3. «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 — агрессивный»

Цель: обучение распознаванию основных ситуаций, ведущих к проявлению агрессивного поведения.

Упражнение № 3. «Импульс»

Цель: проведение эмоциональной разрядки, формирование чувства общности группы.

Занятие № 4. «Агрессивность»

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

Упражнение № 1. «Передай иначе»

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

Упражнение № 2. «Работа с «сердитым журналом»»

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

Упражнение № 3. «Фигура»

Цель: эмоционально разрядить группу, способствовать развитию способности к взаимопониманию, сплоченности группы.

Занятие № 5. «Мой гнев»

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

Упражнение № 1. «Обзывалки»

Цель: осуществить эмоциональный разогрев группы.

Упражнение № 2. «Каков мой гнев?»

Цель: вывести участников на осознаваемый уровень проявления своего гнева, показать его природу и особенности; способствовать отреагированию негативных эмоций, выявлению индивидуальных особенностей собственного гнева, отреагированию негативных эмоций.

Упражнение № 3. «Дыхательная гимнастика»

Цель: продемонстрировать одну из техник снятия напряжения, способствующую регуляции собственного эмоционального состояния.

Занятие № 6. «Не держи свой гнев»

Упражнение № 1. «Калейдоскоп»

Цель: провести эмоциональный разогрев группы, привести к осознанию внутренних и внешних проявлений эмоциональных переживаний.

Упражнение № 2. «Драка»

Цель: продемонстрировать возможные способы практического выражения гнева.

Упражнение № 3. «Письмо протеста»

Цель: позволить участникам получить опыт отстаивания своих прав и интересов, научить выражать своё негодование в приемлемой форме.

Упражнение № 4. «Спустите пар»

Цель: дать возможность выражения негативных эмоций.

Упражнение № 5. «Маленькое приведение»

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку группы.

Занятие № 7. «Мои обиды»

Цель: раскрыть сущность природы обид, и научить участников группы справляться с ними.

Упражнение № 1. «Антоним»

Цель: осуществить эмоциональный разогрев.

Упражнение № 2. «Детские обиды»

Цель: изучить и проанализировать источники возникновения обид.

Упражнение № 3. «Копилка обид»

Цель: обучить участников группы позитивным способам преодоления обид.

Упражнение № 4. «Куда уходит злость»

Цель: осуществить позитивный выход негативной энергии участников.

Занятие № 8. «Правильные поступки»

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

Упражнение № 1. «Сиамские близнецы»

Цель: создать благоприятную атмосферу в группе и в парах для дальнейшей работы с агрессивным поведением.

Упражнение № 2. «Эпизод из жизни»

Цель: проиграть и переоценить жизненные ситуации, в которых участники находились в агрессивном состоянии.

Упражнение № 3. «Преодоление»

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

Занятие № 9. «Мои сильные стороны»

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

Упражнение № 1. «Пойми меня»

Цель: осуществить эмоциональный разогрев, развить способности участников к взаимопониманию, продолжить формирование групповой сплоченности.

Упражнение № 2. «Обвинитель-обвиняемый»

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

Упражнение № 3. «Сила-ум»

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

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 № 10. «Завершение»

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

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

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

Упражнение № 2. «Письмо»

Цель: осуществить ретроспективу учащих ход и результаты проделанной работы.

Упражнение № 3. «Подарок»

Цель: закрепить позитивный настрой после проделанной работы.

Таким образом, в этом параграфе нами была описана программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет, реализация которой происходила через расширение информации о личностях учащихся, отреагирование негативных эмоций и обучение способам регулирования своего эмоционального состояния, альтернативным способам поведения, через формирование положительных установок в общении. Также были указаны цели и задачи программы, принципы и особенности её реализации (проведение встреч один раз в неделю,



еженедельно), цели каждого коррекционно-развивающих занятий и упражнений.

### 3.2. Анализ результатов проведенной коррекционно-развивающей работы

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет на базе МБОУ СОШ № 51 были проведены повторная диагностика исследуемого явления и математико-статистический анализ полученных данных с целью проверки эффективности реализованной программы.

При повторной диагностике подростков с помощью «Опросника А. Басса - А. Дарки» были получены следующие результаты (см. Приложение 4, таблица 2):

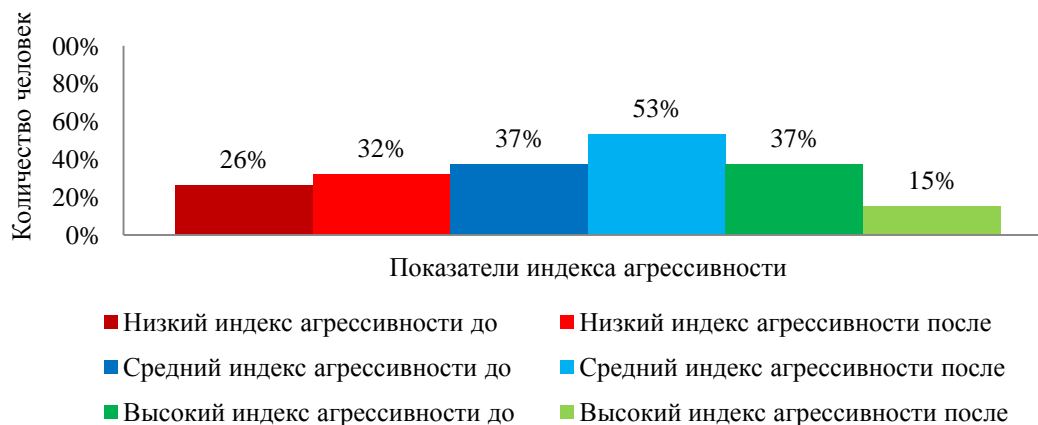


Рисунок 7 - Результаты диагностики состояния агрессии А.Басса - А.Дарки в сравнении до и после проведения коррекционно-развивающей программы

Анализ результатов показал, что в целом уровень агрессии подростков снизился, на фоне уменьшения числа учащихся с высоким индексом агрессивности, увеличилось число подростков с низким и средним показателями индекса агрессивности. Так, например, высокий индекс агрессии показали лишь 3 человека, что составляет 15% от всего класса (ранее - 7 человек - 37% класса). Число учащихся со средним индексом

агрессии увеличилось до 10 человек — 53 % от общего числа учащихся, в то время как до реализации программы средний индекс демонстрировали лишь 7 человек, что составляло также 37% класса. И, наконец, низкий индекс агрессии показали 6 человек — 32 % класса, что на одного человека больше, чем до применения программы коррекции (5 человек — 26 %).

В целом можно говорить о положительных изменениях в показателях агрессивности подростков на основании сравнении результатов по данной методике, так как значительно снизилось число подростков с высоким индексом агрессивности, однако стоит отметить, что у некоторых учащихся, перешедших в категорию среднего индекса агрессивности, показатели находятся на пограничном с высоким индексом уровне.

При повторном обследовании подростков методикой «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева были получены следующие результаты (см. Приложение 4, таблица 2):

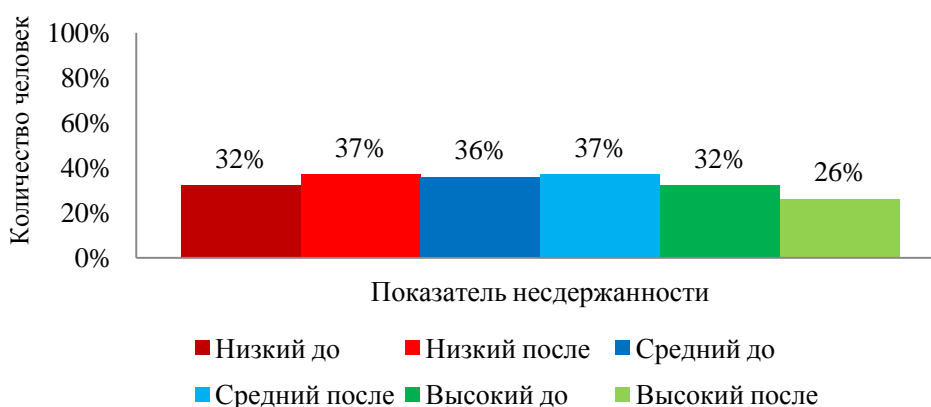


Рисунок 8 - Результаты диагностики показателей несдержанности по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева в сравнении до и после проведения коррекционно-развивающей программы

Данные показывают повышение числа подростков, у которых не была диагностирована несдержанность. Так, в сравнении с результатами до реализации программы коррекции, были отмечены 6 человек (32 % класса) имеющих такую характеристику как несдержанность (высокий показатель), 7 человек (37 % класса), показавшие средний показатель несдержанности, и 6

человек с низкими показателями несдержанности (то есть, обладающие сдержанностью). После реализации программы психолого-педагогической коррекции число подростков, проявляющих сдержанность, увеличилось на одного человека, и стало составлять 7 человек, или 37 % от класса. Число подростков демонстрирующих несдержанность стало составлять 5 человек, или 26 % от общего числа учащихся. Количество учеников со средними показателями несдержанности также увеличилось на одного человека и стало составлять 37% от класса.

При повторном обследовании подростков по методике «Кактус» М.А. Панфиловой были получены следующие результаты (см. Приложение 4, таблица 2):

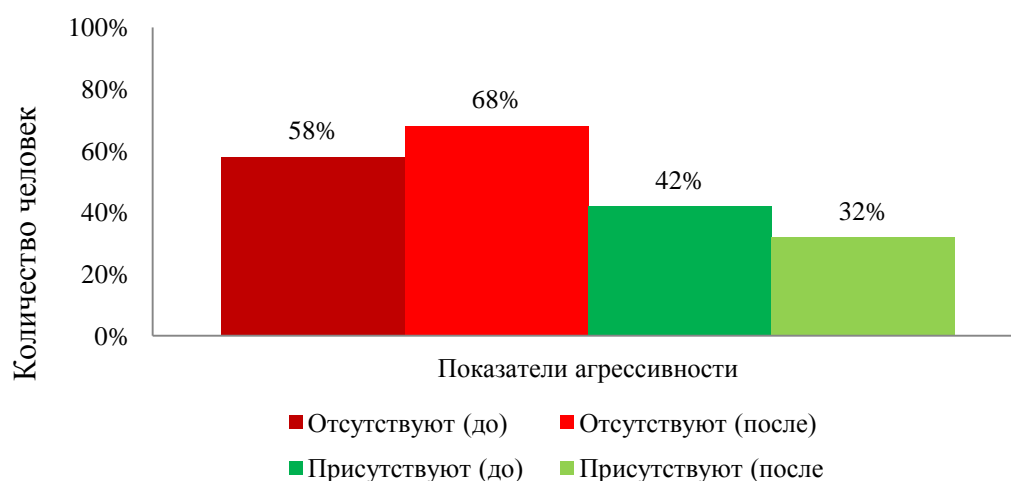


Рисунок 9 - Результаты проективной методики «Кактус» М.А. Панфиловой в сравнении до и после проведения коррекционно-развивающей программы

В сравнении с предыдущими результатами снизилось число подростков, обладающих показателями агрессивности, на два человека. Так, число подростков с показателями агрессивности составило 6 человек — 32 % класса. Процент учащихся, не демонстрирующих показатели агрессивности, стал равен 68, что составляет 13 человека из класса.

Контрольная диагностика показала изменения показателей агрессивного поведения учащихся по каждой из проведенных методик. Работа с детьми с высоким уровнем агрессивности и несдержанности

показала положительные изменения в агрессивном поведении подростков: отмечены снижение раздражительности, проявлений вербальной и физической агрессии.

Это подтверждает и обобщение результатов трёх методик, проведенное нами после реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков (см. Приложение 4, таблица 2):

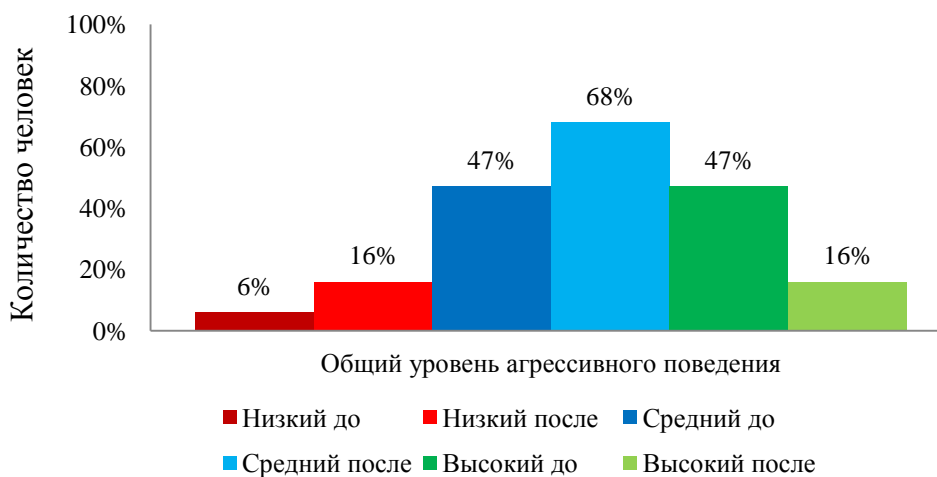


Рисунок 10 - Показатели общего уровня агрессивного поведения по совокупности трёх методик после реализации программы

Было установлено, что количество учащихся с высоким общим уровнем агрессивного поведения снизилось на 6 человек и стало составлять 16 % выборки (3 человека). Средний общий уровень агрессивного поведения отмечается у 13 человек — 68 % класса, — в сравнении с 9 учащимися до реализации программы. Возросло и количество учащихся с низким общим уровнем агрессивного поведения и стало составлять 16 % класса (3 человека), в сравнении с 1 одним человеком до реализации программы.

Для подтверждения гипотезы исследования и расчета значимости изменений показателей методик необходимо провести математико-статистическую обработку данных по Т-критерию Вилкоксона (Приложение 4, таблица 3, таблица 4).

Можно ли утверждать, что результаты, полученные до и после проведения «Опросника А. Басса - А. Дарки» (индекс агрессии) имеют сдвиг

в сторону уменьшения проявления характеристики? Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Сдвиг в сторону уменьшения показателей индекса агрессии не превышает интенсивность сдвигов в сторону их увеличения;

$H_1$ : Сдвиг в сторону уменьшения показателей индекса агрессии превышает интенсивность сдвигов в сторону их увеличения.

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона для показателей по данной методике (Приложение 4, таблица 3):

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  $T$  (в данном случае для 14 человек, так как показатели пяти учащихся имеют нулевые сдвиги);
7. Строим ось значимости.

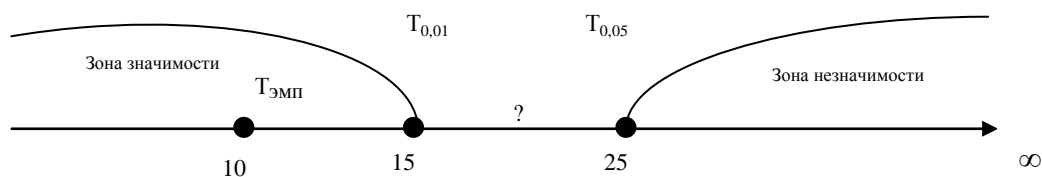


Рисунок 11 - Область значимых и незначимых сдвигов показателей индекса агрессии по методике А. Басса - А. Дарки при наличии 14 человек в выборке

На основании рисунка принимается гипотеза  $H_1$ : сдвиг в сторону уменьшения показателей индекса агрессии превышает интенсивность сдвигов в сторону их увеличения.

Перейдем к расчетам показателей другой методики. Можно ли утверждать, что результаты, полученные до и после проведения методики «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева (показатель несдержанности) имеют сдвиг в сторону уменьшения проявления характеристики? Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Сдвиг в сторону уменьшения показателей несдержанности не превышает интенсивность сдвигов в сторону их увеличения;

$H_1$ : Сдвиг в сторону уменьшения показателей несдержанности превышает интенсивность сдвигов в сторону их увеличения.

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона для показателей по данной методике (Приложение 4, таблица 4):

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  $T$  (в данном случае для 13 человек, так как показатели шести учащихся имеют нулевые сдвиги);
7. Строим ось значимости.

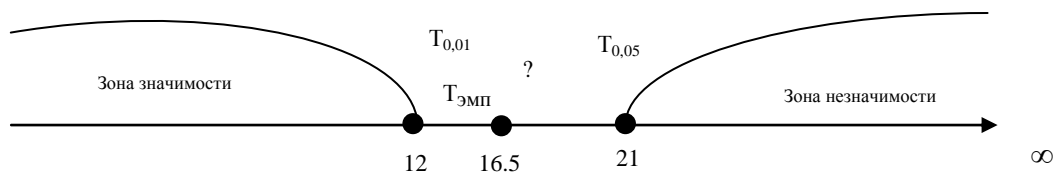


Рисунок 12 - Область значимых и незначимых сдвигов показателей несдержанности по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева при наличии 13 человек в выборке

На основании рисунка принимается гипотеза H1, при  $p \geq 0,05$ : сдвиг в сторону уменьшения показателей несдержанности превышает интенсивность сдвигов в сторону их увеличения.

Таким образом, на основании данных, полученных после математико-статистических расчетов изменений в показателях агрессивного поведения подростков 14-15 лет до и после проведения коррекционно-развивающей программы, мы можем говорить о том, что гипотеза нашего исследования была доказана, а реализованная нами программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет эффективна.

### 3.3. Рекомендации учащимся, родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции и профилактики агрессивного поведения подростков 14-15 лет

Максимальная эффективность психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет может быть достигнута только при комплексном, системном подходе к реализации программы. Системность в данном случае обуславливается работой не только с агрессивными подростками, но и их окружением, к которому относятся семья и преподаватели учебного заведения, а также их одноклассниками с целью профилактики возникновения деструктивного поведения.

Именно поэтому в качестве профилактики и дополнительного средства психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков нами были разработаны рекомендации для учащихся, их родителей и педагогов.

Дальнейшее представление рекомендаций будет строиться на отдельном описании рекомендуемых техник, приемов и действий для каждой группы участников психолого-педагогической коррекции.

При профилактике агрессивного поведения подростков, по мнению В.В. Глебова, может использоваться метод дискуссии [15]. Дискуссия как метод обсуждения спорных вопросов может привести к общему соглашению, более точному и глубокому пониманию проблемы, совместному решению. Также дискуссия предполагает общение, что является ведущим видом деятельности для подростков, а значит, сможет заинтересовать их как метод. С помощью дискуссий подростки смогут обсудить различные причины возникновения агрессивного поведения, а также способы более эффективного построения коммуникации.

В качестве профилактических и коррекционных мероприятий некоторые авторы советуют применение тренинговых занятий [21]. Использование такой формы обучения позволяет опробовать и отработать необходимые социально-приемлемые формы поведения. Будучи групповой формой работы, можно говорить о том, что тренинг отражает общество в миниатюре, поэтому учащиеся могут свободно переключаться между различными видами своих реакций на определенные условия, получая при этом совершенно разные реакции от других участников тренинга [52].

Одним из важнейших условий предупреждения формирования агрессивного поведения у подростков являются детско-родительские отношения. В данной связи важным становится не только то, каким формам поведения родители научают своего ребёнка, но и возможность возникновения у детей фрустрации, связанной с недостатком родительских любви или внимания. Важны также адекватные реакции родителей на возникающие у подростков новые, возможно негативные формы взаимодействия с окружающими. Не стоит сразу же прибегать к наказаниям или иным деструктивным воспитательным мерам. Чаще всего многие проблемы можно решить с помощью общения и обсуждения возникших конфликтных ситуаций [70].

Также для профилактики или снижения уровня проявляемой подростком агрессии родителям можно предложить отдать своего ребёнка в



какую-либо спортивную секцию. Занятия спортом и физической нагрузкой будут способствовать выходу агрессивной энергии подростков в благоприятных для этого условиях.

Родителям и педагогам можно предложить подростку несколько способов для самостоятельной регуляции агрессивного поведения [59]:

1. Отстраниться от ситуации. Эта стратегия позволит подростку создать время для возможности «остыть», отойти от всплесков агрессивной энергии. В этом случае можно воспользоваться техникой глубокого дыхания, что поможет избежать импульсивных действий, которые могут привести к ухудшению ситуации.

2. Вопить, кричать. В буквальном смысле слова, сколько хватит воздуха в легких, пока подросток не выбьется из сил. При этом необходимо помнить, что вопить или кричать нужно на себя (например, в спальне или ванной), а не на кого-либо из окружения.

3. Самостоятельно выполнить различные упражнения. Выполняя любые физические упражнения, как уже было сказано ранее, могут помочь разрядить накопившуюся злобу или агрессию. При этом можно упражняться, пока не наступит усталость, или же не начнут отступать гневные чувства.

4. Можно предложить выполнить изометрические упражнения. Данные упражнения подойдут, если у подростка не имеется возможности выйти из ситуации и целенаправленно заняться спортом. Упражнения не требуют много пространства для выполнения, так как человек находится в статическом состоянии. Одно из таких упражнений: необходимо опереться руками в стену и толкать её изо всех сил, пока мышцы не обессилят.

5. Бить подушку. Данные способы выражения агрессии действуют также, как и занятия физическими нагрузками. Если рассердились настолько, что чувствуете потребность кого-нибудь ударить, отправляйтесь в спальню и выбейте дух из подушки. Также можно взять полотенце и бить им постель, пока не начнет проявляться усталость или слабость.

Для профилактики и снижения агрессивности учащихся-подростков педагогам могут быть предложены следующие рекомендации [55]:

1) дайте понять подросткам, что вы находитесь вместе с ними, понимаете и не осуждаете их состояние, но в данный момент вам неприятно наблюдать агрессивное поведение;

2) попробуйте определить, является ли агрессивность внутренним состоянием подростка или она мимолётно вызвана каким-либо раздражающим внешним фактором (вашим поведением, поведением другого человека или какими-то событиями). В этом случае необходимо отвлечь агрессивного подростка, помочь ему разрядить свои агрессивные эмоции любыми доступными способами, например, с помощью игр или специальных упражнений.

3) научите подростков выражать свои чувства и эмоции приемлемыми способами (вербально, и не вербально). Возможна демонстрация способов адекватного реагирования своим примером, с параллельным объяснением того, что злость - такая же нормальная и необходимая каждому человеку эмоция, требующая своего выхода;

4) предложите подросткам изучать свои эмоции и пытаться понять, что их вызвало. Для этого можно использовать агрессию, возникшую в результате конфликта в классе. Такой анализ ситуации и собственного поведения благоприятно скажется на дальнейшем формировании способов поведения подростков;

5) возможно применение методов психодрамы, ролевых игр. Используйте любой конфликт как сценарий, проигрывая который подросткам предстоит придумывать и воплощать различные варианты позитивного решения;

6) постарайтесь изначально принять подростков такими, какие они есть, со всей их злобой и агрессией. Помните, что, возможно, больше всего сейчас они нуждаются именно во внимании, принятии и любви.

Также эффективным способом для такой работы является арт-терапия. Данный способ может служить не только диагностике проявлений агрессивности у подростков, но и средством выражения и выплеска накопившихся эмоций, в том числе и негативных. Арт-терапия обладает рядом преимуществ:

- отсутствие дискриминации и ущемлений учащихся по каким-либо признакам;
- возможность выражать свои чувства и эмоции невербально;
- возможность проявления скрытых состояний или форма поведения учащихся, которые могут быть скрыты, либо слабо проявляться в повседневной жизни;
- возможность свободного и неограниченного самовыражения и самопознания.

Таким образом, в этом параграфе нами были приведены рекомендации для учащихся, родителей и педагогов, которые направлены на профилактику и снижение агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

## Вывод по III главе

В первом параграфе данной главы нами была представлена программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет, целью которой является коррекция агрессивного поведения через формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими. Реализация программы происходила через расширение информации о личностях учащихся, отреагирование негативных эмоций и обучение способам регулирования своего эмоционального состояния, альтернативным способам поведения, через формирование положительных установок в общении. Программа представлена десятью занятиями. Каждое занятие отражает основную цель встречи, а также цели проведения каждого упражнения.

Во втором параграфе нами были проанализированы результаты, полученные после проведения программы коррекции. Так высокий индекс агрессии («Опросник А. Басса - А. Дарки») показали лишь 3 человека, что составляет 16% от всего класса (ранее - 7 человек - 37% класса). Число учащихся со средним индексом агрессии увеличилось до 10 человек — 52 % от общего числа учащихся, в то время как до реализации программы, средний индекс демонстрировали лишь 7 человек, что составляло также 37% класса. И, наконец, низкий индекс агрессии показали 6 человек — 32 % класса, что на одного человека больше, чем до применения программы коррекции (5 человек — 26 %).

Показатели методики «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева: в сравнении с результатами до реализации программы коррекции, были отмечены 6 человек (32 % класса) имеющих такую характеристику как несдержанность (высокий показатель), 7 человек (37 % класса), показавшие средний показатель несдержанности, и 6 человек с низкими показателями несдержанности (то есть, обладающие сдержанностью). После программы

психолого-педагогической коррекции число подростков, не имеющих несдержанность, увеличилось на одного человека, и стало составлять 7 человек, или 37 % от класса. Число подростков имеющих несдержанность стало составлять 5 человек, или 26 % от общего числа учащихся. Количество учеников со средними показателями несдержанности также увеличилось на одного человека, и стало составлять 37% от класса.

Изменились показатели и по проективной методике «Кактус» М.А. Панфиловой. Так, число подростков с показателями агрессивности составило 6 человек — 32 % класса. Процент учащихся, не демонстрирующих показатели агрессивности, стал равен 68, что составляет 13 человека из класса.

Обобщая результаты трёх методик, нами также было установлено, что количество учащихся с высоким общим уровнем агрессивного поведения снизилось на 6 человек и стало составлять 16 % выборки (3 человека). Средний общий уровень агрессивного поведения отмечается у 13 человек — 68 % класса, — в сравнении с 9 учащимися до реализации программы. Возросло и количество учащихся с низким общим уровнем агрессивного поведения и стало составлять 16 % класса (3 человека), в сравнении с 1 одним человеком до реализации программы.

Во втором параграфе нами также была проведена математико-статистическая обработка данных, которая показала положительные сдвиги в изменениях показателей агрессивного поведения подростков. Таким образом, мы можем говорить о том, что показатели агрессивного поведения подростков действительно изменились, а значит, гипотеза нашего исследования была доказана.

В третьем параграфе данной главы были приведены рекомендации учащимся, родителям и педагогам по коррекции и профилактики проявления агрессивного поведения у подростков 14-15 лет с целью комплексного подхода к коррекции агрессивных проявлений у учащихся.

## Заключение

При написании выпускной квалификационной работы перед нами стояли определенные цель и задачи, описанные во вводном разделе, пояснение и решение которых являлось основой нашей работы.

В первой главе нами было приведено теоретическое обоснование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет, в которое входило анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, выявление возрастных особенностей проявлений агрессивного поведения у подростков 14-15 лет, а также обоснование и построения дерева целей и модели психолого-педагогической коррекции.

При анализе психолого-педагогической литературы нами было раскрыто понятие «агрессивное поведение», под которым понимается временная ситуационная форма поведения, направленная против какого-либо объекта, тесно связано с такими понятиями как «агрессия» (форма поведения, наносящая вред другим) и «агрессивность», являющаяся предпосылкой реализации агрессивного поведения человеком. Были рассмотрены различные подходы к пониманию агрессивного поведения, а также различные точки зрения к природе возникновения данной характеристики; раскрыты виды агрессивного поведения, факторы, влияющие на его возникновение, а также уровни агрессивного поведения и компоненты агрессивного состояния.

Выявление возрастных особенностей позволило нам дать характеристику подросткового возраста, как одного из самых пиковых в процессе развития агрессивного поведения. Нами были приведены и охарактеризованы причины возникновения данного вида поведения, к которым могут относиться воздействие семьи, социального окружения подростков, СМИ, а также личностные особенности. Мы установили типичные группы агрессивных подростков (подростки с деформацией ценностей и отношений, деформированными потребностями, но обладающие

интересами, с деформацией потребностей и не имеющих интересов, с конфликтом потребностей). Также нами были выделены группы агрессивных подростков, классифицированных на основе преобладающей формы агрессивного поведения (подростки, склонные к физической, вербальной, косвенной агрессии или негативизму), перечислены общие черты таких подростков, например, скудность ценностных ориентаций, непостоянность интересов. В заключении нами были представлены последствия агрессивного поведения в подростковом возрасте, к которым относятся поведенческие проблемы, ухудшения межличностных отношений, снижение достижений, проблемы с психическим здоровьем.

Для обоснования модели психолого-педагогической коррекции нами были рассмотрены само понятие коррекции, описаны некоторые принципы осуществления коррекционной работы. Также нами было рассмотрено такое понятие как «Дерево целей», под которым понимается структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель, подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Построение дерева целей позволило нам наглядно простроить планы и цели, выполнение которых приведет к осуществлению поставленной задачи. На основе дерева целей нами также была создана модель реализации психолого-педагогической коррекционной работы с подростками 14-15 лет, состоящая из четырёх блоков (теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического). Описанные блоки направлены на достижение определенного результата, то есть на создание и реализацию программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

Во второй главе нами было организовано исследование агрессивного поведения подростков 14-15 лет. Исследование агрессивного поведения подростков 14-15 лет в общеобразовательных организациях включало в себя

три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, обобщающий этап.

Были использованы методы исследования:

1. Теоретические методы исследования (анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, обобщение результатов исследования, моделирование);

2. Эмпирические методы исследования (проведение констатирующего и формирующего экспериментов, тестирование по методикам «Опросник А. Басса, А. Дарки» определения состояния агрессии, методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалёва, проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой);

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

В процессе исследования состояния агрессии по опроснику А. Басса - А. Дарки у студентов общеобразовательного учреждения были получены данные, которые показали, что у 5 из 19 учеников, что составляет 26 % класса, индекс агрессии находится на низком уровне. Менее чем у половины группы — 37 % — обнаружен средний индекс агрессии, такое же количество учащихся (7 человек, 37 %) имеет высокий индекс агрессии.

В ходе исследования по методике «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева было установлено, что у 6 учеников, что составляет 32% выборки, несдержанность не диагностируется, следовательно, тенденции к проявлению агрессивного поведения у них не наблюдается. Также из общего числа учащихся были выявлены 6 человек, — 32 % класса — у которых несдержанность присутствует. Наличие данной характеристики говорит об отсутствии у них выдержки, которая может проявляться в агрессивном поведении. У оставшихся 7 учеников диагностируется средний показатель несдержанности, что может говорить о склонности подростков к демонстрации агрессивного поведения в определённых условиях.



С помощью проективной методики «Кактус» М.А. Панфиловой мы установили, что более чем у половины класса (11 подростков), что составляет 58 %, показатели агрессивности отсутствуют, или слабо выражены. У оставшихся восьми человек — 42 % — показатели агрессивности присутствуют или завышены.

Обобщая результаты трёх методик, нами было установлено, что среди учащихся в основном присутствуют подростки со средним и высоким уровнями общего агрессивного поведения — по 9 человек или 47 % класса, — и всего один человек — 6 % — с низким уровнем общего агрессивного поведения.

Вследствие этого для участия в программе психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения нами были приглашены учащиеся всего класса: подростки со средним и высоким уровнями агрессивного поведения с целью снижения показателей описываемой характеристики, с низким показателем с целью профилактики развития данного вида поведения в дальнейшем.

Третья глава была посвящена опытно-экспериментальному исследованию коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет.

Нами была представлена программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 14-15 лет, целью которой является коррекция агрессивного поведения через формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими. Реализация программы происходила через расширение информации о личностях учащихся, отреагирование негативных эмоций и обучение способам регулирования своего эмоционального состояния, альтернативным способам поведения, через формирование положительных установок в общении. Программа представлена десятью занятиями. Каждое занятие отражает основную цель встречи, а также цели проведения каждого упражнения.

Также нами были проанализированы результаты, полученные после проведения программы коррекции. Так высокий индекс агрессии («Опросник А. Басса - А. Дарки») показали лишь 3 человека, что составляет 16% от всего класса (ранее - 7 человек - 37% класса). Число учащихся со средним индексом агрессии увеличилось до 10 человек — 52 % от общего числа учащихся, в то время как до реализации программы, средний индекс демонстрировали лишь 7 человек, что составляло также 37% класса. И, наконец, низкий индекс агрессии показали 6 человек — 32 % класса, что на одного человека больше, чем до применения программы коррекции (5 человек — 26 %).

Показатели методики «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева: в сравнении с результатами до реализации программы коррекции, были отмечены 6 человек (32 % класса) имеющих такую характеристику как несдержанность (высокий показатель), 7 человек (37 % класса), показавшие средний показатель несдержанности, и 6 человек с низкими показателями несдержанности (то есть, обладающие сдержанностью). После программы психолого-педагогической коррекции число подростков, не имеющих несдержанность, увеличилось на одного человека, и стало составлять 7 человек, или 37 % от класса. Число подростков имеющих несдержанность стало составлять 5 человек, или 26 % от общего числа учащихся. Количество учеников со средними показателями несдержанности также увеличилось на одного человека, и стало составлять 37% от класса.

Изменились показатели и по проективной методике «Кактус» М.А. Панфиловой. Так, число подростков с показателями агрессивности составило 6 человек — 32 % класса. Процент учащихся, не демонстрирующих показатели агрессивности, стал равен 68, что составляет 13 человека из класса.

Обобщая результаты трёх методик, нами также было установлено, что количество учащихся с высоким общим уровнем агрессивного поведения снизилось на 6 человек и стало составлять 16 % выборки (3 человека).

Средний общий уровень агрессивного поведения отмечается у 13 человек — 68 % класса, — в сравнении с 9 учащимися до реализации программы. Возросло и количество учащихся с низким общим уровнем агрессивного поведения и стало составлять 16 % класса (3 человека), в сравнении с 1 одним человеком до реализации программы.

В третьей главе также была проведена математико-статистическая обработка данных, которая показала, что после проведения программы психолого-педагогической коррекции действительно присутствуют изменения в показателях агрессивного поведения подростков.

Также нами были приведены рекомендации учащимся, родителям и педагогам по коррекции и профилактики проявления агрессивного поведения у подростков 14-15 лет с целью комплексного подхода к коррекции агрессивных проявлений у учащихся.

Таким образом, поставленные цель и задачи исследования были достигнуты, гипотеза доказана.

## Библиографический список

1. Авдиенко Г. Ю. Сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции: в 2 томах. СПб.: АЙСИНГ, 2009. 475 с.
2. Авдулова Т. П. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. Учреждений высш. образования. 2-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 336 с.
3. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2012. 240 с.
4. Авдюхина Е.Ю. Петрова А.В. Влияние факторов социальной среды на формирование агрессивного поведения детей и подростков // Социальная работа: теории, методы, практика, материалы интернет-конференций и семинаров. 2012. № 1. С. 44-18.
5. Амелькина А.И., Шалагинова К.С. Опыт разработки и осуществления психологического сопровождения семей агрессивных младших школьников // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого. 2013. № 3(7). С. 128-136.
6. Артамонова А.А. Агрессивное поведение подростков как предпосылка правонарушений // Вестник Самарской гуманитарной академии. 2009. № 1. С. 53-58.
7. Артеменко Б.А. Основы клинической психологии детей и подростков: учебное пособие для вузов. Челябинск: Цицеро, 2014. 151 с.
8. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. М.: Эксмо-Пресс, 2010. 212 с.
9. Банщикова Т.Н. Агрессия как понятийный конструкт: объяснительные характеристики и виды // Концепт. 2013. № 8 (24). С. 1-10.
10. Батаршев А.В. Диагностика темперамента и характера. СПб.: Питер, 2006. 368 с.

11. Белопольская Н.Л. Самосознание проблемных подростков. — М.: Институт психологии РАН, 2007. 332 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/15632> (дата обращения 13.03.18).
12. Бирюков А. Г. Краткая характеристика подросткового возраста // Вестник Башкирского университета. 2010. № 4. С. 546-548.
13. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб.: Питер. 2001. 352 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://kingmed.info/media/book/3/2752.pdf> (дата обращения 18.04.17).
14. Валявко С.М. Концепции агрессивного поведения детей дошкольного возраста: современный взгляд // Специальное образование. 2015. № 2. С. 17-28.
15. Виноградова Н.С., Заёнчик В.М. Гендерный подход к профилактике агрессивного поведения подростков // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого. № 3(7). 2013. С. 62-65.
16. Волков Б.С. Психология подростка. 5-е изд. СПб.: Питер, 2010. 240 с.
17. Вечорко Г.Ф. Основы психологии и педагогики. Практикум: учебное пособие. Минск: ТетраСистемс, 2014. 272 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/28175> (дата обращения: 15.02.18).
18. Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум: учеб. пособие для бакалавров. 2-е изд. М.: Издательство Юрайт, 2013. 307 с.
19. Гребень Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов. Минск: Совр. Шк., 2007. 496 с. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.miu.by/kaf\\_new/mpp/119.pdf](http://www.miu.by/kaf_new/mpp/119.pdf) (дата обращения: 13.05.18).
20. Гуляева К.Ю. Агрессивность в подростковом возрасте и её коррекция // Омский научный вестник. 2007. № 3. С. 107-110.
21. Дадова З.И. Профилактика агрессивного поведения подростков // Теория и практика общественного развития. 2015. № 22. С. 278-280.
22. Девиантное поведение детей и подростков в современных социокультурных условия: учебное пособие. СПб.: Российский

государственный университет им. А.И. Герцена, 2013. 183 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/21445> (дата обращения: 26.04.18).

23. Долгова В.И. Аркаева Н.И. Смыслоразнонаправленные ориентации: формирование и развитие (монография). Челябинск: Искра, 2012. 229 с.

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

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

26. Долгова В.И., Ордина И.П. Формирование позитивной Я-концепции старших школьников // Вестник Орловского государственного университета. Научный журнал. 2012. № 4. С. 63-65.

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

28. Дубинин С.Н. Агрессивное поведение у детей и подростков как одна из форм девиантного поведения // Сибирский педагогический журнал. 2011. № 5. С. 92-116.

29. Елисеева О.Н. Психолого-педагогическая технология коррекции агрессивных проявлений у гиперактивных детей старшего школьного возраста // Научная электронная библиотека Киберленинка. 2012. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-tehnologiya-korreksii-agressivnyh-proyavleniy-u-giperaktivnyh-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 3.04.18).

30. Еремен В.А. Воспитание в испытаниях. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. 175 с.

31. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 368 с.

32. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 701 с. [Электронный ресурс]. URL:

[http://bookap.info/psyhofizio/ilin\\_psihologiya\\_individualnyh\\_razlichiy\\_2004/bypa](http://bookap.info/psyhofizio/ilin_psihologiya_individualnyh_razlichiy_2004/bypa)  
ge (дата обращения 19.04.17).

33. Коррекционная педагогика: учеб. пособие для пед. Вузов. Изд. 3-е, перераб. и доп. Ростов-на-Дону: МарТ, 2010. 351 с.

34. Крэйхи Б. Социальная психология агрессии. СПб.: Питер, 2003. 336 с.

35. Кузнецова С.О. Психологические особенности агрессивности в подростковом возрасте // Вестник славянских культур. 2010. № 4. С. 84-90.

36. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. М.: Трикста: Академ. Проект, 2011. 420 с.

37. Левандовская Л.В. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте // Концепт. 2015. № S1. С. 1-6.

38. Лоренц К. Агрессия (так называемое "зло"): Пер. с нем. М.: Прогресс, Универс, 1994. 272 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://scisne.net/a-52> (дата обращения 13.04.18).

39. Львова С.В. Педагогическая психология: учебное пособие. М.: Московский городской педагогический университет, 2010. 132 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/26551> (дата обращения 3.04.18).

40. Майерс Д. Социальная психология. 7-е изд. СПб.: Питер, 2009. 794 с.

41. Малыгин В. Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики. М.: МГМСУ, 2011. 32 с.

42. Мамайчук И.И. Методологические и методические аспекты психологической коррекции детей и подростков с нарушениями в развитии // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2012. С. 5-15.

43. Меньшикова Т.И. Специфика агрессивного поведения подростков // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2017. № 12. С. 106-115.
44. Митина О. В. Математические методы в психологии: Практикум. М.: Аспект Пресс, 2008. 238 с.
45. Мураткина Ю. Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков: Автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. психол. наук. Сургут, 2010. 26 с.
46. Невенчаный С.В. Понятие агрессивного поведения в современной психологии // Наука и современность. 2011. № 10-1. С. 300-309.
47. Николаенко Я.Н. Коррекция агрессивного поведения у детей и подростков: учебное пособие для педагогов, психологов, дефектологов. СПб.: Институт специальной педагогики и психологии. 2013. 88 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/29975> (дата обращения: 1.12.17)
48. Павленок П.Д. Методология и теория социальной работы: Учебное пособие. М.: ИНФРА-М, 2008. 267 с.
49. Павленок П.Д. Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения: учебное пособие для вузов. М.: Инфра-М, 2012. 184 с.
50. Пархоменко М. Л. Проективные методы / методики сбора информации // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 345. С. 15-20.
51. Перешина Н.В. Заостровцева М.Н. Девиантный школьник: профилактика и коррекция отклонений. М.: ТЦ Сфера, 2006. 192 с.
52. Пигина Е.В. Тренинг как форма развивающей работы в библиотеке: методическое пособие по проведению тренингов. Вологда: ВОЮБ, 2013. 50 с.
53. Попов Г.Н., Шевелёва Н.В. Игра как средство коррекции агрессивного поведения учащихся младших классов // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2014. № 1(142). С 56-59.



54. Практикум по возрастной психологии: учебное пособие. СПб.: Речь, 2010. 693 с.
55. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы её преодоления. Кемерово, 2014. 41 с.
56. Психология: Учебник для педагогических вузов. М.: Юрайт-Издат, 2005. 660 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/4467471/> (дата обращения: 28.03.18).
57. Психолого-педагогическая программа коррекционной работы: методическое пособие. Челябинск: Цицero, 2013. 107 с.
58. Реан А.А. Психология изучения личности: Учеб. пособие. СПб.: Изд-во Михайлова В.А. 1999. 288 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://eknigi.org/psihologija/111500-psixologiya-izucheniya-lichnosti.html> (дата обращения 5.04.17).
59. Резепов И.Ш. Общая психология: учебное пособие. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012. 109 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/1140> (дата обращения: 14.05.18).
60. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2008. 173 с.
61. Руденко В.И. Родители и подростки: умные отношения. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. 219 с.
62. Самыгин С.И. Возрастная психология: для студентов вузов. Ростов-на-Дону: Феникс. 2010. 221 с.
63. Сербина Л. Ф. Особенности агрессивного поведения подростков // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2011. № 4. С 98-106.
64. Тарабакина Л.В. Эмоциональное развитие подростков учебное пособие для студентов педагогических вузов. М.: Прометей, 2011. 208 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/8408> (дата обращения 1.12.17).

65. Триандис Г.К. Культура и социальное поведение / пер. В.А. Сосниной. М.: Форум. 2007. 382 с.

66. Тютюева И.А., Тетерина М.В. Проблема агрессии у дошкольников с разным уровнем развития творческого воображения // Концепт. 2015. № S12. С. 1-9.

67. Фадеева С.В. Компьютерная зависимость как фактор риска развития агрессивного поведения у подростков // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2010. № 16. С. 250-257.

68. Цыренов В.Ц. Агрессивное поведение молодежи как социально-педагогическая проблема // Вестник Бурятского государственного университета. 2010. № 1. С. 49-56.

69. Шестакова Е.Г., Дорфман Л.Я. агрессивное поведение и агрессивность личности // Образование и наука. 2009. № 7. С. 51-65.

70. Шуралёва Е.В. Профилактика агрессивного поведения подростков на основе гендерных различий // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009. № 12. С. 188-196.

71. Ядрышникова Т.Л. Особенности отношения к родителям у подростков, имеющих проблемы в поведении (агрессивное поведение) // Вестник Тувинского государственного университета. 2015. № 4(27). С. 43-51.

**Тексты и ключи к методикам определения агрессивного поведения****I. «Опросник Баса-Дарки» определения агрессивных состояний:**

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

расстраиваюсь		
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

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.

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

Инструкция. На каждое утверждение в матрице нужно дать ответы «да» (ставится знак «+») или «нет» (ставится знак «-»).

Вопросы теста:

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта на работе я чаще всего «разряжаюсь» в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках сослуживцев, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать начальнику, но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я со злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.
29. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю начальника, если остаюсь недоволен его решением.
31. Мне не нравятся люди, которые вымещают зло на своих детях, раздавая им подзатыльники.
32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.
34. После неприятностей на работе я часто скандалю дома.
35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил драться.
37. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
38. Если в транспорте мне отдали ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.

39. Я всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у самих плохое настроение.

40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

Подсчитываются как плюсы, так и минусы.

Ключ.

Ответы «да» по позициям 1,5,9,13,17,21,37 и «нет» по позициям 25,29,33 свидетельствуют о склонности опрашиваемого к прямой вербальной агрессии;

Ответы «да» по позициям 2, 6,10,14, 18, 30, 34, 38 и «нет» по позициям 22, 26 — о склонности к косвенной вербальной агрессии;

Ответы «да» по позициям 7, И, 15,27,35 и «нет» по позициям 3,19,23, 31,39 — о склонности к косвенной физической агрессии;

Ответы «да» по позициям 8,12,16, 20, 32 и «нет» по позициям 4, 24, 28, 36, 40 — о склонности к прямой физической агрессии.

За каждый из указанных ответов начисляется 1 балл.

Выводы. Чем больше сумма набранных баллов, тем выше у данного человека склонность к агрессии.

Сумма баллов за прямую и косвенную физическую агрессию и прямую вербальную агрессию позволяет судить о несдержанности, если сумма 20 баллов и больше, или сдержанности (выдержке), если сумма 10 баллов и меньше.

### III. Проективная методика «Кактус» М. А. Панфиловой:

Инструкция: «На листе бумаги нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь!»

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа:

- |  |  |
|--|--|
| 1. Кактус домашний или дикий?                | 4. У кактуса есть соседи?                      |
| 2. Его можно потрогать?                      | 5. Какие растения его соседи?                  |
| 3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают? | 6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится? |

Интерпретация результатов:

- |  |   |
|--|---|
| 1. Агрессия: наличие иголок, иголки длинные, сильно торчат и близко расположены. | 2. Импульсивность: отрывистые линии, сильный нажим. |
|  | 3. Эгоцентризм: крупный рисунок, в центре листа.    |

4. Зависимость, неуверенность: маленькие рисунок внизу листа.
5. Демонстративность, открытость: наличие выступающих отростков, необычность форм.
6. Скрытность, осторожность: расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.
7. Оптимизм: использование ярких цветов.
8. Тревога: использование темных цветов, внутренней штриховки, прерывистые линии.
9. Женственность: наличие украшения, цветов, мягких линий, форм.
10. Экстравертированность: наличие других кактусов, цветов.
11. Интровертированность: изображен только один кактус.
12. Стремление к домашней защите: наличие цветочного горшка.
13. Стремление к одиночеству: изображен дикорастущий кактус.



### Результаты диагностики агрессивного поведения подростков 14-15 лет

Таблица 1. Результаты диагностик состояния агрессии и несдержанности подростков 14-15 лет.

№ п/п	Личный код	Опросник А.Басса - А.Дарки		Опросник Е.П. Ильина- П.А. Ковалева		«Кактус» М.А. Панфиловой	Общий уровень агрессивного поведения
		Балл	Ур-нь	Балл	Ур-нь		
1	001м	14	Н	22	В	-	Высокий
2	002д	20	С	6	Н	-	Средний
3	003д	19	С	12	С	+	Средний
4	004м	24	С	7	Н	+	Средний
5	005м	25	В	24	В	+	Высокий
6	006м	22	С	16	С	-	Средний
7	007м	26	В	16	С	-	Высокий
8	008д	10	Н	10	Н	-	Низкий
9	009м	12	Н	21	В	-	Высокий
10	010д	26	В	11	С	+	Высокий
11	011д	27	В	23	В	+	Высокий
12	012д	10	Н	21	В	-	Высокий
13	013м	25	В	25	В	+	Высокий
14	014м	23	С	8	Н	+	Средний
15	015м	21	С	18	С	-	Средний
16	016м	19	С	13	С	-	Средний
17	017д	11	Н	12	С	-	Средний
18	018м	26	В	9	Н	-	Высокий
19	019м	28	С	10	Н	+	Средний

Градации:

1. Опросник А. Басса - А. Дарки:

1.1. Индекс агрессивности:

1.1.1. 0-17 баллов — низкий индекс — 5 человек — 26 %;

1.1.2. 18-24 балла — средний индекс — 7 человек — 37 %;

1.1.3. 25 и более баллов — высокий индекс — 7 человек — 37 %.

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

2.1. Показатель несдержанности:

2.1.1. 0-10 баллов — сдержанность — 6 человек — 32 %;

- 2.1.2. 11-19 баллов — средняя несдержанность — 7 человек — 36 %;
  - 2.1.3. 20 и более баллов — высокая несдержанность — 6 человек — 32%.
3. Проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой:
- 3.1. Шкала агрессивности:
    - 3.1.1. «-» — показатели агрессивности отсутствуют — 11 человек — 58 %;
    - 3.1.2. «+» — показатели агрессивности присутствуют — 8 человек — 42 %;
4. Общий уровень агрессивного поведения:
- 4.1. Низкий уровень — 1 человек — 6 %;
  - 4.2. Средний уровень — 9 человек — 47 %;
  - 4.3. Высокий уровень — 9 человек — 47 %.

**Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения  
подростков 14-15 лет**

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения рассчитана на 10 занятий, продолжительность каждого из которых 40-60 минут.

**Занятие № 1. «Знакомство»**

Правила групповой работы. Время: 5 мин.

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

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

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

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

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

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

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

сразу перейти на «ты» - не торопите себя. Это может произойти ко второй, третьей встрече.

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

Процедура знакомства. Время: 5 мин.

Руководитель группы представляется и просит по кругу назваться остальных членов группы, при этом участники могут выбрать тот вариант имени, которым они хотели бы называться в группе. Можно расширить процедуру знакомства: участникам предлагается назвать одно положительное или одно отрицательное собственные качества на первую букву своего имени. После окончания упражнения проводится обсуждение: легко или трудно было найти качества, какие качества приходили на ум быстрее - положительные и отрицательные и т.д.

Сбор проблематики. Время: 20 мин.

Для того чтобы получить первоначальное представление об ограничениях, затруднениях и проблемах, возможно обсуждение по трем основным направлениям:

- а) что не нравится и что нравится в жизни;
- б) что не нравится и что нравится дома;
- в) что не нравится и что нравится в институте, в школе.

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

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?»**

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

Оборудование: мягкая игрушка или мяч.

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

Упражнение № 2. «Счёт до десяти» Время: 10 мин.

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».

Упражнение № 3. «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?

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

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

задевая тех, кто сидит рядом». По команде «стоп», участники заканчивают выполнение упражнения.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

### **Занятие 3. «Познание своего Я»**

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

Входная рефлексия: Время: 5 мин. - с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

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 - агрессивный». Время: 30 мин.

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 № 3. «Импульс». Время: 10 мин.

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

#### **Занятие 4. «Агрессивность»**

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

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).

Оборудование: листы бумаги и ручки.

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

Описание ситуации	Насколько был рассержен (по 5-бальной шкале)	«Горячительные мысли» (о чём 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. «Фигура». Время: 15 мин.

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

### **Занятие 5. «Мой гнев»**

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу.

Ведущий: встанем, и поздороваемся, причём это надо сделать с каждым по-разному, никого не пропуская.

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

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

Процедура проведения: скажите участникам следующее: «передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами» (заранее обговаривайте



условие, какими «обзывалками» можно пользоваться, это может быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начитываться со слов: «А ты ... морковка!» помните, что это игра – обижаться не надо. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!». Следует проводить её в быстром темпе.

Упражнение № 2. «Каков мой гнев?» Время: 40 минут (1-й этап — 10 минут, 2-й этап — 20 минут, обсуждение — 10 минут).

На первом 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.

На втором этапе 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 (обсуждение). Рисунки нельзя интерпретировать, можно только задавать вопросы типа: что ты чувствовал, когда рисовал это? Что ты хотел передать этим цветом, формой? Рисунки можно навесить на стенд, чтобы предоставить возможность убедиться в том, что каждый человек неповторим и уникален, как уникальны и разнообразны переживания одной и той же эмоции у разных людей.

Упражнение № 3. Дыхательная гимнастика. Время: 15 мин.

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 6. «Не держи свой гнев»**

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.

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. «Драка» Время: 10 мин.

Оборудование: табличка со способами выражения гнева.

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

Организуйте беседу о том, какие участники знают способы выражения гнева и как это возможно сделать. Высказывается каждый по кругу, высказывания обсуждаются и возможно подлежат исправлению. Затем ведущий вносит ясность и точность в беседу, рассказывая о способности выражения гнева (повесить на доске наглядное пособие).

Варианты способов выражения гнева (по Р.Кэмбеллу)

Способы выражения гнева			
Позитивные	Вежливость	Стремление найти решение	Выражение основной жалобы без уклонения в сторону
Негативные	Выражение гнева в громкой и невежливой форме	Использование ругательств и угроз	Использование совестных оскорблений

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

Оборудование: листы бумаги и ручка.

Процедура проведения: «умеете ли вы так выражать своё негодование, чтобы другие люди слышали вас и понимали, что именно с вами происходит? Что произойдёт, если вы напишите письмо протеста и детально расскажите о том, что вас возмущает? Попробуйте так сформулировать свой протест, чтобы заинтересовать другую сторону, чтобы к вашим претензиям отнеслись серьёзно и решили ответить». Можно зачитать вслух и обсудить некоторые работы.

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

Процедура проведения: «каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердиться. Пожалуйста, обращаясь при этом к конкретному человеку. Например: «Алёна, мне обидно, когда ты говоришь, что...». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте всё, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдёт очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на кого жаловаться, то можно просто сказать: у меня пока не что не накопело и мне не нужно спускать пар». Когда круг «спускания пара» завершится, участники, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. «А теперь придумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите это менять. Услышали вы о чём-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: я не могу больше называть всех мужиков козлами».

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

### **Занятие 7. «Мои обиды»**

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

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

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

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».

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

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)? Желаящие 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.

Упражнение № 3. «Копилка обид» Время:15 мин.

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.

Упражнение № 4. «Куда уходит злость» Время: 15 мин.

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

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

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

### **Занятие 8. «Правильные поступки»**

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.

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. Сядьте 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 отведайте кофе с булочкой».

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

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. «Преодоление». Время: 20 мин.

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 9. «Мои сильные стороны»**

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.

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. «Обвинитель-обвиняемый». Время: 20 мин.

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

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

После выполнения задания следует обсуждение по вопросам:

- Что вы чувствовали, когда выступали в роли обвиняемого?

- Как менялось ваше отношение к обвинителю в ходе выполнения упражнения?

- Запомнили ли вы, что предъявлял вам обвинитель?

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

После обсуждения ведущий должен подвести участников к пониманию, что отстранение от ситуации необходимо для того, чтобы задать себе вопросы: что случилось? почему человек так себя ведет? А самое главное – решить, что делать дальше: продолжать слушать; спросить, почему человек в таком состоянии; попросить сказать конкретно, чего он хочет; уйти, если чувствуешь, что раздражаешься.

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

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

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

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

### **Занятие 10. «Завершение»**

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.

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...».

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?

Упражнение 2. «Письмо» 30 мин.

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.

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 № 3. «Подарок». Время: 15 мин.

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 диагностик агрессивного поведения после реализации программы;  
математико-статистический анализ**

Таблица 2. Результаты диагностик состояния агрессии и несдержанности подростков 14-15 лет после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

№ п/п	Личный код	Опросник А.Басса - А.Дарки		Опросник Е.П. Ильина - П. А. Ковалева		«Кактус» М.А. Панфиловой	Общий уровень агрессивного поведения
		Балл	Ур-нь	Балл	Ур-нь		
1	001м	13	Н	19	С	-	Средний
2	002д	19	С	6	Н	-	Средний
3	003д	19	С	13	Н	-	Средний
4	004м	23	С	7	Н	+	Средний
5	005м	22	С	23	С	+	Средний
6	006м	21	С	15	С	-	Средний
7	007м	25	В	16	Н	+	Высокий
8	008д	10	Н	10	Н	-	Низкий
9	009м	13	Н	20	С	-	Средний
10	010д	24	С	10	Н	+	Средний
11	011д	20	С	23	С	-	Средний
12	012д	10	Н	20	С	-	Средний
13	013м	25	В	24	С	+	Высокий
14	014м	22	С	7	Н	+	Средний
15	015м	21	С	15	Н	-	Средний
16	016м	17	Н	13	Н	-	Низкий
17	017д	12	Н	14	Н	-	Низкий
18	018м	25	В	8	Н	-	Высокий
19	019м	24	С	9	Н	-	Средний

Градация:

1. Опросник А.Басса-А.Дарки:

1.1. Индекс агрессивности:

1.1.1. 0-17 баллов — низкий индекс — 6 человек — 32 %;

1.1.2. 18-24 балла — средний индекс — 10 человек — 53 %;

1.1.3. 25 и более баллов — высокий индекс — 3 человека — 15 %.

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

2.1. Показатель несдержанности:

2.1.1. 0-10 баллов — сдержанность — 7 человек — 37 %;

2.1.2. 11-19 баллов — средняя несдержанность — 7 человек — 37 %.

2.1.3. 20 и более баллов — высокая несдержанность — 5 человек — 26 %.

### 3. Проективная методика «Кактус» М.А. Панфиловой:

#### 3.1. Шкала агрессивности:

3.1.1. «-» — отсутствие показателей агрессивности — 13 человек — 68 %;

3.1.2. «+» — наличие показателей агрессивности — 6 человек — 32 %;

### 4. Общий уровень агрессивного поведения:

4.1. Низкий уровень — 3 человека — 16 %;

4.2. Средний уровень — 13 человек — 68 %;

4.3. Высокий уровень — 3 человека — 16 %.

Таблица 3. Расчет T-критерия Вилкоксона по результатам методики «Опросник А. Басса - А. Дарки»

№ п/п	Личный код	Показатели до реализации программы (A1)	Показатели после реализации программы (A2)	d	d	Ранг
1	001м	14	13	-1	1	5
2	002д	20	19	-1	1	5
3	003д	19	19	0	0	
4	004м	24	23	-1	1	5
5	005м	25	22	-2	2	11
6	006м	22	21	-1	1	5
7	007м	26	25	-1	1	5
8	008д	10	10	0	0	
<b>9</b>	<b>009м</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
10	010д	26	24	-2	2	11
11	011д	27	20	-7	7	14
12	012д	10	10	0	0	
13	013м	25	25	0	0	
14	014м	23	22	-1	1	5
15	015м	21	21	0	0	
16	016м	19	17	-2	2	11
<b>17</b>	<b>017д</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
18	018м	26	25	-1	1	5
19	019м	28	24	-4	4	13

За нетипичный сдвиг принимаются сдвиги, связанные с увеличением значений.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_1 = 5 + 5 = 10$$

Критические значения T, при n = 14:  $\begin{cases} 25 \geq 0,05 \\ 15 \leq 0,01 \end{cases}$

Таблица 4. Расчет T-критерия Вилкоксона по результатам методики «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева

№ п/п	Личный код	Показатели до реализации программы (B1)	Показатели после реализации программы (B2)	d	d	Ранг
1	001м	22	19	-3	3	12.5
2	002д	6	6	0	0	
<b>3</b>	<b>003д</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5.5</b>
4	004м	7	7	0	0	
5	005м	24	23	-1	1	5.5
6	006м	16	15	-1	1	5.5
7	007м	16	16	0	0	
8	008д	10	10	0	0	
9	009м	21	20	-1	1	5.5
10	010д	11	10	-1	1	5.5
11	011д	23	23	0	0	
12	012д	21	20	-1	1	5.5
13	013м	25	24	-1	1	5.5
14	014м	8	7	-1	1	5.5
15	015м	18	15	-3	3	12.5
16	016м	13	13	0	0	
<b>17</b>	<b>017д</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>11.5</b>
18	018м	9	8	-1	1	5.5
19	019м	10	9	-1	1	5.5

За нетипичный сдвиг принимаются сдвиги, связанные с увеличением значений.

$$T_{эмп} = \sum R_1 = 5.5 + 11 = 16.5$$

Критические значения T, при n = 13:  $\begin{cases} 21 \geq 0,05 \\ 12 \leq 0,01 \end{cases}$