



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

Управление процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного
 поведения старших школьников

Выпускная квалификационная работа
 по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры
 «Психология управления образовательной средой»

Проверка на объем заимствований:
65,8 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«16» 05 2017 г.
 зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева
 Кондратьева О.А.

Выполнила:
 Студентка группы ОФ-210/172-2-1
 Асфандьярова Гузель Нутфулловна

Научный руководитель:
 к.псих.н., доцент кафедры ТиПП
 Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
 2017

Содержание

Введение	3 стр.
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования управление процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников	
1.1. Проблема управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.....	6 стр.
1.2. Особенности агрессивного поведения старших школьников	12 стр.
1.3. Модель управления психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.....	20 стр.
Глава 2. Организация исследования управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников	
2.1. Этапы, методы, методики исследования.....	34 стр.
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	41 стр.
Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.....	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.....	50 стр.
3.2. Анализ результатов опытнo-экспериментального исследования....	56 стр.
3.3. Технологическая карта внедрения.....	62 стр.
Заключение.....	72 стр.
Список литературы.....	76 стр.
Приложения.....	83 стр.

Введение

Актуальность темы исследования. В современном обществе проблема управления агрессивным поведением и контролирование проявления агрессивности у старших школьников на любой возрастной ступени, чаще привлекает свое внимание у самых различных специалистов – психологов и психиатров, педагогов и социологов. Агрессивность по индивидуальным психологическим особенностям человека служит условием к формированию различных видов поведения – либо конструктивное, либо социально позитивное, либо просоциальное, или же напротив – разрушительное, деструктивное, вносящий поступкам неблагоприятный характер.

Напряженная ситуация в социуме, в экономике, в экологии, безработице и взгляды на жизнь обуславливают рост различных изменений в привычном развитии личности и поведении растущих людей. В их числе важную роль играет не только повышенная отчужденность, но и высокая тревожность, духовная безграмотность детей, их развязность, потребительское отношение к имуществу, агрессия по отношению к окружающим. Обостренно этот процесс проявляется на грани интериоризации ребенка из мира детства во взрослую жизнь - в старшем школьном возрасте. Этим и поясняется актуальность темы: «Управление процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников».

Проблема агрессивности школьников, затрагивающая общественность в целом, сильно обеспокоены данной проблемой родители и педагоги, также огромный научно-практический интерес вызывает и у исследователей. Впрочем, попытки разьяснения агрессивных действий молодыми людьми доставляют затруднения тем, что не только присутствуют в обыденном сознании, но и в профессиональном окружении, в изобилии теоретических концепций явление агрессии обретаает невероятно противоречивые разьяснения, вводя в заблуждение его понимания и возможности воздействия на уравнивание агрессивности.

Проблему агрессии затрагивали в возрастной отечественной, педагогической и социальной психологии в работах Н. Д. Березевина, П. П. Блонского, В. В. Знакова, А. В. Петровского, А. А. Реана и др. [21].

Актуальность и важность данной проблемы определила тему выпускной квалификационной работы: «Управление процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников»

Цель работы – теоретически обосновать и экспериментально проверить управление процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

Объект исследования – агрессивное поведение старших школьников.

Предмет исследования – управление процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования была выдвинута гипотеза исследования: управление процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников, возможно, будет эффективным, если разработать и реализовать модель и её компоненты.

Задачи:

- 1) Изучить проблему агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе;
- 2) Выявить особенности агрессивного поведения старших школьников;
- 3) Теоретически обосновать модель управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.
- 4) Охарактеризовать этапы, методики исследования.
- 5) Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
- 6) Составить технологическую карту внедрения результатов исследования управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

Методологические и теоретические принципы работы основываются на принципах системности (Ананьев Б. Г., С. Л. Рубенштейн, Ломов Б. Ф., А. В.

Петровский А. В.), развития (Выготский Л. С.), целостность внешнего и внутреннего (С. Л. Рубенштейн, Анциферова Л. И.), слиянием социальных и биологических факторов в развитии психологических явлений.

В исследовании управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников были использованы методы и методики:

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

2) Эмпирические – эксперимент, тестирование по методикам: диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки), опросник Л. С. Почебут, тест внутренней агрессивности Сайн Дайхофф.

3) Метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Т-Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования заключается:

- в теоретическом обосновании дерева целей и модели управления психолого-педагогической коррекцией агрессивного поведения старших школьников.

Практическая значимость заключается:

- в разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

Структура диссертации:

Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений. Текст иллюстрирован таблицами и рисунками.

База исследования: МОУ СОШ № 2, города Копейска, Челябинской области.

Структура и объем работы исследования: работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, приложений.

Глава 1. Теоретические предпосылки исследования управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников

1.1. Проблема управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников в научных исследованиях

На самом деле каждый исследователь, изучавший агрессию, связанную с человеком, даёт различные трактовки этого слова. Это связано с невероятной масштабностью понятия «агрессия», охватывающего большой спектр реакций поведения. Эрих Фромм заметил, что агрессия является коллекцией храма, именно ему мы приписываем многие психологические конструкции, о которых мы даже не предполагаем, как их анализировать, точно назвать, анализ или наименование которых нам не интересно. [24; 96].

Слово «агрессия» появилось родом с латинского «adgradi» - это «двигаться на кого-либо», «наступать на» [9; 10]. Но классическое определение предложил А. Басс, который характеризует агрессию реакцией, она наносит вред другим организмам [32; 12].

Агрессия понимается сильной активностью и стремлением к самоутверждению. Ларс Бендер утверждает об агрессии так: «тенденция приближения к объекту или удаление от него» [2; 7].

Ричардсон Д. и Бэрн Р. говорят об агрессии как любой форме поведения, которая нацелена на оскорбление, причинение вреда другим живым существам, не желающих подобного обращения [10; 16].

С.И. Ожегов в толковом словаре современного русского языка пишет об агрессии как открытой неприязни, которая вызывает враждебность [43; 18].

Психолого-педагогическая и специальная литература тоже пользуется термином «агрессивность». Реан А.А. различает понятия “агрессия” и “агрессивность”, это приводит к важным умозаключениям: не всякое агрессивное действие субъекта стоит агрессивность; в противовес этому, агрессивность не обязательно может проявляться в явно агрессивных действиях человека. Агрессивность проявляется как личностное свойство в отдельных актах

поведения, так и агрессивных действиях, она всегда будет являться итогом сложного взаимодействия ситуативных и транситуативных факторов» [75; 5].

Термин агрессивности значит ситуативная или личностная склонность к деструктивному поведению. Николай Левитов описывал состояния агрессивности в качестве стеническое переживания гнева и потери самоконтроля [34; 18].

Агрессивность является формой реагирования на различные неутешительные в психическом и физическом отношении в жизненных ситуациях, которые вызывают стресс, фрустрацию и т.п. состояния [57; 76].

Итог приведенных выше определений понимают агрессию как враждебность, атака развала, это такие действия, которые наносят вред другой личности или объекту. Ученые разделяют агрессию как специфическую форму поведения, и агрессивность является психическим свойством личности. Агрессия имеет свою организацию и специфическую функцию, как процесс. Агрессивность, по мнению ученых, входит в компонент некой структуры сложнее психических свойств человека; нанесение страданий, причинение ущерба другим именно так проявляется агрессивное поведение.

Проблема агрессивного поведения привлекает внимание многих психологов, например, Хайнц Хекхаузен предоставил обзор теорий всех зарубежных психологов, которые рассуждают о природе агрессивного поведения, он выделил 3 направления изучения мотивации агрессивного поведения:

1. В теории влечения Зигмунда Фрейда, агрессивное поведение было дано нам людям от природы, а значит агрессия - это и есть инстинкт.

2. В фрустрационной теории Джона Долларда говорится, что агрессия является естественной реакцией организма на состояния депривации и фрустрации.

3. В теории социального научения, написанной Альбертом Бандура, говорится, об агрессивном поведении складывающимся постепенно и являющимся конечным результатом воспитания людей.

По первой теории агрессия понимается как инстинкты. А значит, является неотъемлемой частью человечества – это жизнь и смерть – эрос и танатос. Эрос

побуждает в человеке желание удовлетворений, а танатос исходит изнутри и, поэтому, нужно чтобы эта отрицательная энергия не накапливалась в человеке. Проявляя агрессию по отношению к другому субъекту, объект как бы защищает свою внутриспсихическую стабильность. По теории З. Фрейда в организме человека есть подвижный импульс от природы, который приводит к агрессии, а то и к смерти [6; 91].

А вот последователи теории З. Фрейда, в частности его дочь Анна Фрейд занимаясь психоаналитикой с исследованием «По ту сторону принципа удовольствия» (З. Фрейд, 1920), сделала вывод что агрессивность, преследуя свои земные цели, которые ограничены и они же являются значимыми биологическим целям, таких как жизнь и смерть [72; 355].

По второй теории были начаты практические исследования, причем интенсивно. Дж. Доллард полагал, что агрессия является следствием фрустрации. [46; 93]. А фрустрация в свою очередь влечет агрессию за собой. Она является состоянием человека, которое выражается характерными особенными переживаниями и поведением, которое вызвано определенными трудностями, возникающих на пути по достижению цели, решению какой-либо задачи (Левитов Н. Д.). И человек, являясь, общественным существом, фрустрация имеет в человеке состояние, провоцируемое некими барьерами, блокирующих деятельность [35; 118].

Фрустрация длительное время считалась главной причиной агрессии, соответственно, агрессивное поведение усугубляется, когда человек впадает в состояние ступора и есть необходимость в контроле: или ты, или тебя. И когда прекращается контроль, человек активизируется. А на что он пойдёт в состоянии перевозбуждения, играют роль социальные и культурные факторы.

Насколько должен быть перевозбуждён человек, чтобы проявить агрессивное поведение. И должен быть какой-то предел, прежде чем проявится агрессия. А причины нас подстерегают постоянно – физические, моральные, духовные разногласия. В жизни без этого не обойтись [40; 324]. Агрессия, являясь основным видом борьбы с фрустрацией, в вербальном и поведенческом плане

может проявляться любом облики, а именно: в проявлении садизма, мазохистских наклонностей, в виде гнева и депрессии [28; 78].

Сторонником третьей теории, теории социального научения, выступает Бандура. А. Согласно ей, поведение в человеке формирует воздействие социального окружения, культурных и социальных факторов, это и относят и к агрессивности [44; 94]. Агрессия – это последствия инстинктивных механизмов поведения, являясь неотъемлемой и естественной стороной личности, ослабить ее можно агрессивной направленностью энергии в социально приемлемой форме [28; 80].

В теории социального изучения сосредоточила на себе некоторые представления том, что агрессивность создаётся в течение всей жизни, и в том числе по процессу, который социализирует личность; характерной чертой является пример подражания за поведением родных, близких и сверстников.

Агрессивное поведение выполняет функции адаптации и защиты по отношению к социальным условиям, а также инструментом воздействия в противоправном поведении. Психологическое явление агрессивности нейтральна в плане нравственности, ибо зависимость от социализации индивида приводит как к одобряемому поведению социумом, так и к противоправному [46; 75].

Сеймур Фешбах сопоставляя между собой враждебную, инструментальную и экспрессивную агрессию, выделил их различия.

Экспрессивная агрессия представляет собой ненамеренный взрыв ярости и гнева, не нацеленный, быстро прекращающийся, а источником беспокойства не всегда подвергается нападению [37; 357].

Очень важно различение между враждебной и инструментальной агрессией. Враждебная агрессия обуславливается нанесением вреда другим, а инструментальная несёт нейтральный характер и является лишь средством достижения той или иной цели.

С. Фешбах разделил инструментальную агрессию на индивидуальную и социально мотивированную, можно говорить о своеобразной бескорыстной и корыстной агрессии. Среди разработанных А. Басом реакций агрессивных форм,

они наблюдаются в разных источниках и желательно отметить следующие [59; 156]:

Физическая агрессия или нападение предполагает использовать физическую силу против другого человека.

Косвенную агрессию понимают, как действия, которые обходными путями направляются против другого лица, выражаются в злобных шутках, сплетнях, и наоборот вспышки ярости никому не адресованные, к примеру, битье кулаком по столу, топание ногами, и др.).

Вербальная агрессия выражена негативными чувствами не только через форму крика, визга, ссоры, но и с содержанием словесных ответов - угроз, проклятий, ругани [9; 15].

Склонность к раздражению означает стремление к активизации грубости, возбуждения и вспыльчивости, резкости.

Негативизм в качестве оппозиционной манеры поведения, чаще направлен против руководства или авторитета. Нарастает от инертного воспротивления до сильнейшей борьбы от установленных обычаев и законов.

По форме враждебных реакций различают на:

Обиду – в качестве ненависти и зависти к окружающим, вызванные чувством гнева на весь мир, горечи за существующие и воображаемые страдания.

Подозрительность – осторожность и недоверие по отношению к людям, основанные на том, что окружающие хотят нанести вред.

Имеется и такая классификация, как [9; 16]:

1. Разделение по направлению к объекту:

- Гетероагрессия – направлена на окружающих: ненормативная лексика, нанесение побоев, убийства, оскорбления, изнасилования, угрозы, и т.д.

- Аутоагрессия – направлена на себя: психосоматические заболевания, саморазрушающее поведение, самоуничтожение вплоть до самоубийства.

2. Разделение на причины появления:

- Реактивная агрессия понимается как ответная реакция на какой-либо внешний раздражитель, например конфликт или ссора и пр.).

- Спонтанная агрессия – возникает без причин, как правило, под влиянием неких скрытых импульсов (неспровоцированная агрессия при психических заболеваниях, накопленные отрицательные эмоции).

3. Разделение по целенаправленности:

- Инструментальная агрессия – осуществляется посредством достижения результата: студент, добивающийся хороших оценок; сапожник, который починил замок на обуви; котенок, громко требующий кошки, чтобы она поиграла с ним и пр.

- Целевая или мотивационная агрессия – выступает в качестве спланированного действия, целью которого является нанесение ущерба или вреда объекту: друг, который не так понял товарища и избил его; муж, намеренно оскорбляет жену и пр.

Агрессию рассматривают в качестве отдельных действий, целью которых присутствует физический или психологический ущерб другому человеку. Агрессивность рассматривают в качестве свойства личности, исключаяющее склонности в проявлении агрессии и степень выраженности у неё разная.

Таким образом, агрессивное поведение – это описываются враждебными действиями, цель которых является причинение ущерба людям и животным. Поскольку развитие гармоничной личности должно иметь определенную степень агрессивности и иметь стремление к самоутверждению, стремиться к соревновательности и активности во взаимодействиях. Если агрессивность отсутствует, то это приводит к мягкости, бессилие в отстаивании своих интересов, неумению проходить препятствия [9; 17].

1.2. Особенности агрессивного поведения старших школьников

Старший школьный возраст — период гражданского становления человека, его социального самоопределения, активного включения в общественную жизнь, формирования духовных качеств патриота и гражданина. Личность юноши и

девушки складывается под влиянием совершенно нового положения, которое они начинают занимать по сравнению с подростком, в обществе, коллективе. Положение старших в школе, активная работа в комсомольской организации, приобретение опыта серьезной общественной деятельности решающим образом сказываются на развитии личности учащихся 9—10 классов [32].

Старший школьный возраст является завершением полового созревания и одновременно начальной стадией физической зрелости. Для старшеклассника характерна готовность к умственным и физическим нагрузкам. Физическое развитие способствует образованию умений и навыков в спорте и труде, расширяет возможности при выборе профессии. Вместе с этим физическое развитие воздействует на развитие различных качеств личности. К примеру, осознанность своей привлекательности, физической силы и здоровья влияет сформированности у ребят уверенности в себе, жизнерадостности, высокой самооценки, и напротив, осознание своей слабости в физическом плане иной раз вызывает у них пессимизм, замкнутость и неверие в собственные силы.

Старший школьник вступает во взрослую самостоятельную жизнь. Именно это создает иную новую ситуацию социального развития, подчеркивает Л. И. Божович [36].

Данный возраст, являясь наисложнейшим периодом развития человека. Вопреки относительной кратковременности (с 14-18 лет), данный период почти во всем предопределяет всю оставшуюся жизнь человека. Именно в старшем возрасте предпочтение даётся формированию характера и иных основ личности. Эти обстоятельства: переход от опеки взрослых к самостоятельной жизни, изменение привычного обучения в школе на другие виды деятельности в социуме, равным образом резкое гормональное перестроение организма — делают школьника особо незащищенным и уступчивым к среде отрицательно влияющей [36; 5].

Когда развитие рассматривают лишь в качестве изменения психических функций (мышления, внимания, памяти), с этой стороны все базисные новообразования уже должны были закончиться в подростковом возрасте, а

дальше происходит совершенствование и укрепление уже сложившегося у школьников. С этой точки зрения старший школьный возраст несколькими авторами рассматривается как возраст, завершающий новообразования, возникающие у подростков. И подростковым назывался весь период от 11—12 до 17—18 лет.

Если не опираться на такое понимание развития, а рассмотреть его в качестве тех изменений, происходящих из-за социальной ситуации, свойственной данному периоду, то окажется, что этот возраст имеет важнейшие, качественные новообразования [1; 274].

Сделаем выводы о том, что агрессивность в человеке, его склонности к агрессивному поведению имеет отличительную особенность в его индивидуальном развитии. В становлении агрессивного поведения принимают участие множество факторов, в их числе и индивидуальные особенности, внешние физические условия, возраст и социальные условия. Мнения большинства исследователей сошлись в том, что наиважнейшая роль в развитии агрессивного поведения имеет место быть социальное окружение. А вот А. Пикина считает, что агрессия свойственна любому человеку, ибо это инстинктивная форма поведения, основная цель которой является выживание и самозащита. Однако человек, отличается от животных, с возрастом приучаясь видоизменять свои агрессивные природные инстинкты, принятые в социуме способы реагирования, т.е. социализация агрессии, происходит у нормальных людей [47].

Характер агрессивного поведения человека всегда зависит от его возрастных особенностей. Любой этап возраста развит по-особенному и имеет определенные требования по отношению к личности. Адаптированность к возрастным требованиям нередко сопровождается различными проявлениями агрессивного поведения [41; 69].

Отклонение поведения самая актуальная проблема среди старших школьников и самая главная проблема в психологических и педагогических аспектах. На данном этапе происходит коренное перестроение уже сложившихся

психологических структур, также возникает новое образование, закладывается основное в сознательном поведении, вырисовывается общее направление в процессе формирования социальных установок и нравственных представлений [24].

В ранней юности обучение так и остается главнейшим из видов деятельности старшеклассника. Именно поэтому, в старших классах расширяется кругозор, эти знания при объяснении многих фактов действительности и применяют ученики, уже осознанно относятся к учению. Этот возраст предполагает два типа учащихся: для первых характерно иметь равномерное распределение интересов, вторые же отличаются ярко выраженным интересом к выбранной науке.

Для учебного процесса характерным является система знаний по разным предметам, установление связи между предметами. Всё вышесказанное даёт почву овладения общественной жизни и общими законами природы, благодаря этому происходит формирование научного мировоззрения. Старший школьник во время учебного процесса уверенно использует различные мыслительные операции, осмысленно запоминает, логично рассуждает. Вместе с тем свои особенности имеет деятельность познания старшеклассника. Если подросток имеет желание знать, что из себя представляет то или иное явление, то старший школьник стремится разобраться во всех аспектах данного вопроса, высказать своё мнение, добраться до истины. Старшему школьнику становится не интересно, если в голове нет никаких задач для решения. Они любители творить, исследовать и экспериментировать, создавать новое, своё.

Старшим школьникам интересны не только вопросы теории, но и способы доказательства, ход анализа. Им нравятся те преподаватели, которые заставляют выбирать различные точки зрения в решении, которые требуют обоснования своих утверждений; Они рады тому, что с ними вступают в спор, упорно защищая свою точку зрения [41; 72].

Чаще всего любимейшая тематика споров и душевных бесед старших классов являются нравственные и этические проблемы. Они не интересуются конкретными случаями, а желают знать их первостепенное значение. Поиски

ребят пропитаны порывами чувств, страстный характер носит их мышление. Старшеклассники в большой мере преодолевают произвольность и импульсивность чувств, которая им присуща. Закрепляются устойчивые эмоциональные отношения ко всем сторонам жизни, появляются любимые книги, картины, писатели, композиторы, к товарищам и к взрослым людям, виды спорта, любимые мелодии и т. д. и наоборот антипатия к некоторым людям, неприязнь каких-либо из видов занятий и др.

В данном возрасте меняются понятия о чувствах дружбы, товариществе и любви. Отличительной чертой дружбы старшеклассников является не только общие интересы, но и одинаковые взгляды, убеждения. Дружба носит характер интимности: лучшие друзья становятся необходимыми, они делятся самым сокровенным. Предъявляют высокие требования по отношению к друг с другу, даже больше чем в подростковом возрасте: друг должен быть верным, преданным, искренним и всегда приходить на помощь [41; 73].

В данном возрасте дружба между юношей и девушкой, порой перерастает в большое чувство - любовь. Они ищут ответы на вопрос: что значит настоящая любовь и дружба. Доказывают, правильны ли те или иные положения, много спорят, принимают активное участие в вечных вопросах и ответов, дискусируют.

Старший возраст резко меняет эстетическое чувство, способность любить прекрасное окружающей действительности и эмоционально воспринимать: в общественной жизни, искусстве, природе. Развитие эстетического чувства сглаживает резкие проявления личности, высвобождает против непристойных манер поведения, вульгарных привычек, помогает развитию чуткости, мягкости, сдержанности, отзывчивости. [14; 245].

Происходит усиление общественной направленности школьника, появляется желание приносить обществу пользу. Доказательством служит изменённые потребности старших школьников. У младших школьников преобладают личные потребности – 80%, остальные 20% а тех учащихся, которые изъявляют желание сделать что-то хорошее для других, для близких, для членов семьи, товарищей. 52 % случаев ученики хотели что-то сделать для других, но опять-таки людям

ближайшего окружения. Картина невероятно меняется в старшем школьном возрасте. Многие старшеклассники стремятся оказывать помощь обществу, государству, городу, селу, школе.

На развитие старших школьников очень большое влияние оказывает коллектив сверстников, но и это не является причиной снижения у них потребности в общении с взрослыми. Напротив, поиски общения с ними у школьников даже возрастает, нежели в других возрастных периодах. Ученики стремятся дружить с взрослыми и этому есть объяснение, ибо решить вставшие проблемы самосознания и самоопределения самому бывает очень трудно. Данный вопрос быстро обсуждается в кругу ровесников, но польза такого обсуждения относительна: жизненный опыт мал, и тогда на помощь приходит опыт взрослых [14; 246].

Старшие школьники высоко требуют от морального облика человека. А связано в старшем школьном возрасте это с тем, что создается целостное представление о личности других, о себе, расширяется круг осознаваемых социально-психологических качеств одноклассников и людей в целом [14; 246].

Требуют от окружающих людей и строго оценивают себя – всё это говорит о высоком уровне самосознания у старших школьников, а это, в свою очередь, приводит к самовоспитанию. Отличие старшеклассника от подростка проявляется в новой особенности - самокритичности, которая более строго и объективно помогает им контролировать свое поведение. Девушки и юноши проявляют стремление глубже разобраться в своих чувствах, характере, действиях, поступках, учатся правильно оценивать свои особенности, вырабатывать в себе наилучшие качества личности, более важных и ценных с общественной точки зрения [24].

Ранняя юность - это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем старшеклассники.

Теперь мы можем сказать о том, что характерными особенностями старшего школьного возраста являются:

- Внутренняя свобода;
- Этический максимализм;
- Благородство и доверчивость;
- Художественный, творческий характер восприятия действительности;
- Эстетический и этический идеализм;
- Бескорыстие в увлечениях;
- Стремление познать и переделать реальность.

Этот возраст устанавливает эстетические критерии отношения к окружающему, формирует мировоззрение, основой которого является выбор приоритетных ценностей. Восприятие характерно этическим барьером, сбрасывающий все воздействия, не согласующиеся с этическими нормами [32].

Понятия о возрастных границах и особенностях не абсолютны - границы возраста имеют конкретно-исторический характер, подвижны, изменчивы, не совпадают в различных социально-экономических условиях развития личности, [21].

Структура проявления различных форм агрессии зависит как от возрастных, так и от половых особенностей. Начиная с 14-15 лет, как у девочек, так и у мальчиков, более выражена форма проявления агрессии - негативизм.

Уровень выраженности агрессивных реакций коррелирует с самооценкой школьника. Здесь общая тенденция заключается в наличии прямой связи: чем выше уровень самооценки, тем выше показатели общей агрессии и различных ее составляющих. Такая взаимосвязь характерна как для инструментальной агрессии, так и для другой формы агрессии – враждебности [9; 121].

Еще одна тенденция, которая обнаруживается в исследованиях, состоит в том, что более агрессивные дети чаще имеют крайнюю, экстремальную самооценку - очень высокую или низкую. Для не агрессивных школьников более характерной чертой является наличие среднего уровня самооценки [9; 122].

При всех различиях личностных характеристик агрессивных ребят и особенностей их поведения, отличаются некоторыми общими чертами. К ним относятся примитивность и бедность ценностных ориентаций, отсутствие увлечений, духовных запросов, узость и неустойчивость познавательных интересов.

У этих детей, как правило, повышенная внушаемость, низкий уровень интеллектуального развития, подражательность, неразвитость нравственных представлений. Им свойственна озлобленность, эмоциональная грубость, как против сверстников, так и взрослых. Такие ученики имеют крайнюю самооценку (или максимально положительную, или максимально отрицательную), неумение находить выход из трудных ситуаций, повышенная тревожность, эгоцентризм, страх перед широкими социальными конфликтами, регулирующими поведение, преобладание защитных механизмов над другими механизмами.

Также среди агрессивных учащихся есть такие дети, которые развиты очень хорошо в интеллектуальном и социальном развитии. Их агрессивность является средством демонстрации своей самостоятельности, взрослости и поднятия престижа [9; 122].

Исследователи агрессии из Америки сделали вывод, что об агрессии не судят только по внешнему поведению. Если какой-то человек бьет – это не значит, что он агрессивный всегда. Дж. Каган справедливо сказал, что для выявления об агрессивности человека, прежде всего, нужно знать его мотив и переживание его. Чаще всего психологическая защита старших школьников, причина которой проявление агрессии. Эта внутренняя, неосознаваемая работа, сложная система регулятивной стабилизации личности, которая направлена на устранение или уменьшение чувства тревоги [9; 124].

Таким образом, особенности агрессивного поведения старших школьников – это такой вид поведения, при котором намеренно наносится вред, как физический, так и моральный, другому человеку. Агрессивное поведение различается по гендерному признаку. Угрожают другим людям (вербально, взглядом, жестом). Среди особенностей агрессивного поведения можно отметить склонность к

физическому воздействию, вплоть до жестоких драк; порча имущества; шантаж; унижения и оскорбления.

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников

Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [50; 398]. Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [68; 21].

Одно из многих значений термина «коррекция» переводится с латинского как поправка, частичное исправление или изменение (лат. *correctio*).

По определению И.В. Дубровиной: «Психологическая коррекция – это определенная форма психолого-педагогической деятельности по исправлению таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или, скорее, возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза [22; 4].

По мнению А.Б. Петровой: «Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели» [17; 94].

По определению А.А. Осиповой: «Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия» [47; 7].

При осуществлении коррекционных воздействий необходимо руководствоваться следующими принципами:

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

2. Принцип единства возрастного и индивидуального в развитии. Это означает индивидуальный подход к ребенку в контексте его возрастного развития [20; 8].

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

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

5. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребенка.

6. Деятельностный принцип осуществления коррекции. Этот принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели. Деятельностный принцип основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития. Этот принцип предполагает проведение психолого-педагогической коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности ученика в сотрудничестве со взрослым [47; 13].

Организация психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников начинается с построения дерева цели предстоящей деятельности.

Дерево целей — структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей программы, плана, в которой выделены: генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней [62; 98].

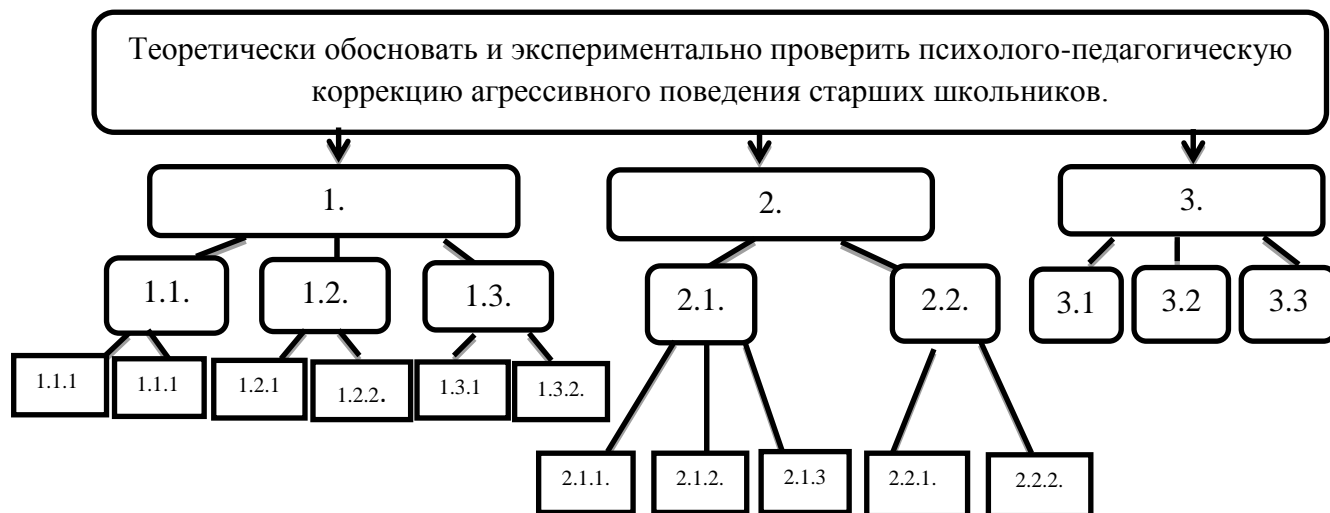


Рисунок 1 – «Дерево цели» управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников

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

1. Теоретически обосновать психолого-педагогическую коррекцию агрессивного поведения старших школьников.

1.1. Изучить состояние проблемы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Анализ литературы по теме психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

1.1.2. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

1.2. Определить особенности агрессивного поведения старших школьников.

1.2.1. Выявить возрастные особенности агрессивного поведения старших школьников.

1.2.2. Выявить психологические особенности агрессивного поведения старших школьников.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

1.3.1. Разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

1.3.2. Разработать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

2. Охарактеризовать исследование управления психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования агрессивного поведения старших школьников.

2.1.1. Охарактеризовать этапы исследования агрессивного поведения старших школьников.

2.1.2. Охарактеризовать методики исследования агрессивного поведения старших школьников.

2.1.3. Охарактеризовать методы исследования агрессивного поведения старших школьников.

2.2. охарактеризовать выборку и проанализировать полученные результаты исследования управления психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

2.2.1. Охарактеризовать выборку результатов исследования управления психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

2.2.2. Охарактеризовать результаты исследования управления психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

3. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования управления психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

3.1. Разработать и реализовать программу исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования управления психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

3.3. Составить технологическую карту внедрения, модель и рекомендации родителям и педагогам по управлению психолого-педагогической коррекцией агрессивного поведения старших школьников.

На основе дерева целей мы составили модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [50, с. 398]. Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [68, с. 21].

Для осуществления коррекционного воздействия необходимо создание и реализация определённой модели коррекции:

- Общая модель коррекции – это система условий оптимального возрастного развития личности в целом. Она предполагает расширение, углубление, уточнение представлений человека об окружающем мире, о людях, общественных событиях, о связях и отношениях между ними; использование различных видов деятельности для развития системности мышления, анализирующего восприятия, наблюдательности и т.д.; щадящий охранительный характер проведения занятий, учитывающий состояние здоровья клиента. Необходимо оптимальное распределение нагрузки в течение занятия, дня, недели, года, контроль и учёт состояния клиента [45; 26].

- Типовая модель коррекции основана на организации практических действий на различных основах; направлена на овладение различными компонентами действий и поэтапное формирование различных действий.

- Индивидуальная модель коррекции включает в себя определение индивидуальной характеристики психического развития клиента, его интересов, обучаемости, типичных проблем; выявление ведущих видов деятельности или проблем, определение уровня развития различных действий; составление программы индивидуального развития с опорой на более сформированные стороны, действия ведущей системы для осуществления переноса полученных знаний в новые виды деятельности и сферы жизни конкретного человека [45; 27].

Постановка целей коррекционной работы прямо связана с теоретической моделью психического развития и определяется ею. В отечественной психологии цели коррекционной работы определяются пониманием закономерностей психического развития ребенка как активного деятельностного процесса, реализуемого в сотрудничестве со взрослыми. На этом основании выделяют три основных направления и области постановки коррекционных целей: оптимизация социальной ситуации развития; развитие видов деятельности ребенка; формирование возрастно-психологических новообразований. В зарубежной психологии причины трудностей развития ребенка усматриваются либо в нарушении внутренних структур личности (З.Фрейд, М. Клайн и др.), либо в дефицитарной или искаженной среде или объединяют эти точки зрения. А отсюда цели воздействия понимаются либо как восстановление целостности личности и баланса психодинамических сил, либо как модификация поведения ребенка за счет обогащения и изменения среды и научения его новым формам поведения [30; 48].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [30; 301].

В. И. Долгова предлагает в процессе моделирования формирования эмоциональной устойчивости исходить из свойств системности исследуемого

явления [18; 49]. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы. В психологическом словаре В.Н. Зинченко, Б.Г. Мещерякова авторы касаются следующих особенностей модели: построение моделей протекания неких психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Выполняется путем предоставления испытуемому различных средств, которые могут включаться в структуру деятельности. Авторы подчеркивают, что к моделям предъявляются требования:

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

- наглядность – модель должна интерпретироваться быстро, без значительных интеллектуальных усилий; учет культурных стереотипов привычного направления хода деятельности, направления от начала до конца, и системность информации [56; 86].

Целенаправленное воздействие психокоррекции происходит через психокоррекционный комплекс, который состоит из блоков между собой связанных. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов.

Психокоррекционный комплекс включает в себя четыре основных блока: 1. Диагностический; 2. Коррекционный; 3. Аналитический; 4. Прогностический [43; 27].

На основании вышеперечисленного составим нашу теоретическую модель управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников (см. рисунок 2).



Рисунок 2 - Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников

Модель содержит следующие блоки:

I. Теоретический блок – сюда относится теоретическое изучение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования: выявление различных трактовок понятия агрессия, агрессивное поведение и агрессивности, определение основных ученых, которые изучали данную проблему, выявление особенностей агрессивного поведения, подборка методов и методик по коррекции агрессивного поведения старших школьников.

II. Диагностический блок – выявить, на каком уровне агрессия проявляет себя у старших школьников. Для этого мы используем валидные, наиболее часто используемые методики в области исследования агрессии:

- Тест «Диагностика состояния агрессии» А. Басс – А. Дарки. Предназначенный для диагностики агрессивных и враждебных реакций;
- Тест-опросник Л. С. Почебут; Выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде
- Тест внутренней агрессивности С. Дайхофф. Позволяет определить степень внутренней агрессивности

III. Коррекционный блок – проведение коррекционной работы по следующим направлениям:

- а) групповая работа с учащимися.

Психологическую коррекционную работу с агрессивными школьниками целесообразно строить по различным формам агрессивного поведения с учетом уровней агрессии.

Первый уровень - переживания эмоционально-негативных состояний с эмоциями раздражения, недовольства, гневливости. Именно поэтому на первом этапе работы с агрессивными учениками необходимо обучение их различным формам саморегуляции, начиная от дыхательных упражнений до более сложных форм аутогенной тренировки.

Второй уровень связан эмоционально-личностным, дифференцированным отношением, поэтому на втором этапе целесообразно акцентировать внимание на психо-коррекционных мерах воздействия, ориентированных на личностные установки. К наиболее стандартным приемам относят планомерное и

систематическое обсуждение проблемы, вызывающей дистресс, т.е. стресс, вредящий организму; дистанцирование от нее с последующей переоценкой; формирование новых форм психологической поддержки в кризисных ситуациях.

На завершающем этапе ведущей задачей становится формирование осознанной необходимости изменения стиля поведения. Так как к концу старшего школьного периода развитие способности к произвольному поведению и рефлексии происходит на уровне самосознания, то необходимо поднимать уровень нравственного развития воспитанников через усвоение ими культурных и духовных ценностей. Конечной целью воспитательных усилий является формирование устойчивого уровня правового и морального самосознания с учетом факторов способствующих росту самосознания, главным из которых следует считать адекватное восприятие образа «Я» с незначительным расхождением между реальной и идеальной самооценкой, а так же высоким уровнем самоконтроля и способности самостоятельно действовать оптимальным образом в различных жизненных ситуациях [69; 68].

б) Работа с родителями.

Взаимодействие с родителями учащихся занимает важнейшее место в структуре психопрофилактики агрессии старших школьников, поскольку предпосылки формирования последней нередко закладываются в семье, а уже сформировавшийся стереотип агрессивного поведения проявляется вне семьи. Поэтому эффективность психопрофилактической работы может быть достигнута только в том случае, если родители будут работать сообща с психологом.

На первом этапе необходимо провести беседу с родителями. Необходимо проинформировать их о возрастных особенностях детей, характеристика их социально-педагогической ситуации.

На следующем этапе целесообразно проинформировать родителей об уровне агрессии старших школьников в общей форме. Задача этого этапа – обратить внимание родителей на поведение собственного ребёнка.

Последний шаг в выступлении – это формулирование конкретных рекомендаций для родителей по содействию снижения уровня агрессии старших школьников [39; 202].

в) Работа с педагогами.

С целью предупреждения дальнейшего развития агрессивного поведения старших школьников в условиях школы необходимо разработать мероприятия, затрагивающих не только самих учащихся, но и других участников образовательного процесса – педагогический коллектив:

- психолого – педагогические консилиумы;
- семинары для педагогов, в рамках которых создаются «средовые» условия для успешной школьной жизни учащихся;
- проведение педагогами классных часов, направленных на профилактику агрессии непосредственно у учащихся.

На психолого – педагогических консилиумах значительное внимание должно уделяться объяснению того, какое влияние может оказать агрессивное поведения старших школьников на развитие самого ребенка и его окружения это будет влиять на его деятельность и будущую жизнь.

На психолого-педагогических консилиумах обсуждаются и разрабатываются рекомендации по работе с агрессивными школьниками, примером которых могут служить модель А.И. Фурмана пошагового изменения поведения [74; 130]:

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

2-й шаг. «Переоценка собственной личности»: оценка того, что ребенок чувствует и думает о своем поведении и себе самом.

3-й шаг. «Переоценка окружения»: оценка того, как агрессивное поведение влияет на окружение.

4-й шаг. «Внутригрупповая поддержка»: открытость, доверие и сочувствие группы при обсуждении проблемы агрессивного поведения.

5-й шаг. «Катарсис»: ощущение и выражение собственного отношения к проблеме агрессивности.

6-й шаг. «Укрепление»: поиск, выбор и принятие решения действовать, формирование уверенности в способности изменить поведение.

7-й шаг. «Поиск альтернативы»: обсуждение возможных замен агрессивному поведению.

8-й шаг. «Контроль над стимулами»: избегание или противостояние стимулам, провоцирующим агрессивное поведение.

9-й шаг. «Подкрепление»: самопоощрение или поощрение со стороны окружающих за изменение поведения.

10-й шаг. «Социализация»: расширение возможностей в социальной жизни в связи с отходом от агрессивного поведения.

Для успешного проведения психолого-педагогической работы с учащимися учитель получает от психолога методические разработки – программу классных часов, а также чёткие инструкции о том, как её нужно проводить. «Инструктирование» педагогов проводится в режиме семинара – тренинга, задачами которого являются:

1. Просветительская – информирование педагогов о психологических особенностях учащихся данного возраста;
2. Обучающая – обучении навыкам распознавания тревожных детей и оказания им психологической поддержки;
3. Психопрофилактическая – выработка системы единых педагогических требований к учащимся.

Таким образом, роль психолога в психопрофилактике агрессивного поведения старших школьников при работе с педагогическим коллективом заключается в том, что он объясняет – какое влияние может оказать неконтролируемая агрессия ученика, на развитие самого ребенка, его окружение, успешность его деятельности, его будущее.

IV. Аналитический блок – для оценки эффективности проведённой коррекционной работы мы проводим повторную диагностику по ранее использованным методикам с целью выявления результата, а так же применяем математическую обработку данных для подтверждения наших результатов.

V. Прогностический блок – разработка рекомендаций учителям, родителям и учащимся по снижению и профилактики уровня агрессивного поведения старших школьников.

В итоге по проведенным мероприятиям можно будет проследить реализацию цели по снижению и профилактики уровня агрессивного поведения старших школьников.

Таким образом, для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы необходимо построение дерева целей и моделирование предстоящей работы, разделено на блоки. Следует проводить психолого-педагогическую коррекцию по трем направлениям – это работа с детьми, родителями и педагогами. Работа при этом должна проводиться параллельно – для положительного результата психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

Выводы по первой главе

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

Наиболее выражена агрессивность проявляется в переходе от детства к взрослости, и составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного,

социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. Все это влияет на поведение детей. Виды агрессивного поведения различны у учащихся старшего школьного возраста. На это влияет и эмоциональное состояние ребенка, и биологические факторы, психические факторы и социальное окружение детей.

Таким образом, для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы необходимо построение дерева целей и моделирование предстоящей работы, разделено на блоки. Следует проводить психолого-педагогическую коррекцию по трем направлениям – это работа с детьми, родителями и педагогами. Работа при этом должна проводиться параллельно – для положительного результата психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

Глава 2. Исследование агрессивного поведения старших школьников

2.1. Этапы, методы, методики исследования

Исследование походило в три этапа:

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

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, разработать проведение психолого-педагогической программы и формирующий эксперимент, обработка результатов.

3. Контрольно-обобщающий этап: была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы, анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

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

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

2) Эмпирические – эксперимент, тестирование по методикам: диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки), опросник Л. С. Почебут, тест внутренней агрессивности Сайн Дайхофф.

3) Метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Т-Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования:

1. Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства,

процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека [12; 331].

2. Обобщение – это форма приращения знания путём мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира, что обычно соответствует и переходу на более высокую ступень абстракции [29; 395].

3. Эксперимент – метод сбора фактов в специально созданных условиях, обеспечивающих активное проявление изучаемых психических явлений [54; 38].

Эксперимент в педагогике и психологии является одним из основных методов научного познания, при помощи которого в контролируемых и управляемых условиях исследуются явления действительности; в психолого-педагогическом исследовании направлен на выявление изменений в поведении человека при планомерном манипулировании определяющими это поведение факторами [64; 610].

Констатирующий эксперимент – эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления.

Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых. Таким образом, получается первичный материал для организации формирующего эксперимента [12; 334].

Формирующий эксперимент - особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики [55; 159]. Формирующий (преобразующий, обучающий) эксперимент ставит своей целью не простую констатацию уровня сформированности той или иной деятельности, развития тех или иных сторон психики, а их активное формирование или воспитание. В этом случае создаётся специальная экспериментальная ситуация, которая позволяет не только выявить условия,

необходимые для организации требуемого поведения, но и экспериментально осуществить целенаправленное развитие новых видов деятельности, сложных психических функций и глубже раскрыть их структуру [3; 31].

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи – тесты, имеющие определенную шкалу значений [59; 700].

Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятный характер оценки, оптимальная трудность заданий и надежность результатов [6; 687].

Метод тестирования был реализован с помощью методик.

Опросник «Диагностика состояния агрессии» А. Басса – А. Дарки [10; 270].

Цель: выявить у старшего школьного возраста показатели и формы агрессии:

Использование физической силы против другого лица – физическая агрессия.

Выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятия, ругань) – вербальная агрессия.

Использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных, взрывов ярости (в крике, топаний ногами и т.п.) – косвенная агрессия [10; 270].

Оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов – негативизм.

Склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости – раздражение.

Склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающим из убеждения, что окружающие намерены причинить вред – подозрительность.

Проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания – обида [10; 271].

Отношение и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно – аутоагрессия, или чувство вины.

Испытуемому предлагается ответить на 75 утверждений, на которые следует ответить либо «да», либо «нет». Для удобства каждому респонденту был предложен бланк для ответов – регистрационный лист опросника «Диагностика состояния агрессии» и бланк с методикой (Приложение 1).

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

- шкала агрессивности, включающая в себя шкалы физической агрессии, раздражения и вербальной агрессии;
- шкала враждебности, включающая в себя показатели обиды и подозрительности.

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

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

Цель: выявить скрытую агрессию у детей старшего школьного возраста.

Методика предназначена для диагностики внутренней (скрытой) агрессивности. Определения внутренней агрессии [5; 153]:

- а) агрессия, обусловленная внутренними мотивами, т.е. такими, смысл которых состоит в защите неких внутренних ценностей человека, например, самооценке, удовлетворенности, сохранению Я-образа и др.;
- б) в международном праве действия различных внутренних субъектов (властных структур в том числе) по нарушению прав и свобод человека, применению незаконного насилия [5; 141];
- в) в деятельности по детекции лжи, внутренняя агрессия - это шкала по которой оцениваются усилия обследуемого, направленные на обеспечение контроля над тестированием. Шкала позволяет определить способность обследуемого сопротивляться процедуре тестирования;

г) в обыденном сознании - то же, что агрессия. Вообще термин подчеркивает связь агрессии с психической деятельностью и духовной жизнью человека. Иногда под внутренней агрессией понимается затаенная злоба или нереализованная враждебность.

Интерпретация результатов тестирования.

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

11-20 баллов. Внутренняя агрессивность в пределах нормы.

21-30 баллов. Повышенный уровень внутренней агрессивности.

31-40 баллов. Высокий уровень внутренней агрессивности. Опросник состоит из 40 утверждений. Примерное время тестирования 10-15 минут.

Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут).

Цель: выявить обычный стиль поведения человека в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде.

Шкалы: вербальная агрессия, физическая агрессия, предметная агрессия, эмоциональная агрессия, самоагрессия [5; 143].

В этнопсихологических исследованиях особое место занимает проблема изучения агрессивного поведения. Определение уровня агрессивности может помочь в профилактике межэтнических конфликтов и стабилизации социальной и экономической ситуации в стране. Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному.

«Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений».

4. Моделирование – метод научного познания, с помощью которого изучение объекта (оригинала) осуществляется путем создания его копии (модели), замещающей оригинал, которая затем познается определенных сторон, интересующих исследователя [45; 325].

5. Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия [33; 7].

6. Метод математической статистики – это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологическом исследовании. Сегодня методы математической обработки постоянно применяются в педагогических и психологических исследованиях. Психолого-педагогические измерения, выполненные с помощью тестов, всегда сопровождаются некоторой ошибкой, вызванной несовершенством диагностического инструментария и различными обстоятельствами проведения диагностики. Вследствие этого необходимо доказывать значимость полученных результатов [33; 7].

Для исследования был выбран критерий Т. Вилкоксона. Данный критерий используется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Данный критерий Т. Вилкоксона имеет ограничения критерия. Первое ограничение – это минимальное количество испытуемых, прошедших в двух измерениях – 5 человек. Максимальное количество испытуемых – 50 человек. Второе ограничение – это нулевые игры из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений уменьшается на количество этих нулевых сдвигов. Можно обойти это ограничение, сформировав гипотезы, включающие отсутствие изменений, например: «Сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону уменьшения значений и тенденцию сохранения их на прежнем уровне» [17; 87].

Критерий Т. Вилкоксона имеет определенный алгоритм подсчета. Первый шаг состоит из списка испытуемых в любом порядке, например в алфавитном.

Второй шаг, вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замере («после» - «до»). Определить, что будет считать «типичным» сдвигом и сформировать соответствующие гипотезы.

Третий шаг, перевести разность в абсолютные величины и записать их отдельным столбцом (иначе трудно отвлечься от знака разности).

Четвертый шаг, провести ранжирование абсолютных величин разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

Пятый шаг, отметить те ранги, которые соответствует сдвигам «нетипичном» направлении.

Шестой шаг, посчитать сумму этих рангов по формуле:

$$T = \sum R_r$$

где R_r – ранговое значение сдвигов с более редким знаком [12; 100].

Таким образом, исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. были выбрана методики: опросник «Диагностика состояния агрессии» А. Басса – А. Дарки, Тест внутренней агрессивности С. Дайхофф, опросник Л. С. Почебут. Завершающим этапом был выбран метод математической статистики Т. Вилкоксона.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе 9 класса МОУ СОШ № 2 г. Копейска, Челябинской области. В исследовании принимали участие 18 учащихся.

Во время проведения такого метода, как психодиагностика, было выявлено, что исследуемая группа достаточно сплоченная, тесно взаимодействуют друг с

другом, идут на контакт, поддерживают общение между собой, также они проявляли активность и быстро справлялись поставленными задачами.

Со слов классного руководителя была получена информация о хорошей успеваемости в классе, ребята с удовольствием учатся и стремятся к положительным оценкам и похвальным отзывам. Класс дружный и творческий, инициативный, часто принимают участия в школьных, местных и городских мероприятиях, организуемых для учащихся.

Для проведения данного эксперимента были использованы три методики.

Методика диагностики состояния агрессии А. Басса – А. Дарки.

Ребятам было необходимо ответить на 75 утверждений. Если они согласны с утверждением, то рядом с ним нужно поставить знак «+», если же нет то знак «-». Данная методика позволяет определить доминирующие виды агрессии у ребенка, индекс агрессии и индекс враждебности к себе и к окружающим людям.

Результаты диагностики по доминирующим индексам агрессии и враждебности отображены на рисунке 3, данные которой были обработаны и занесены в таблицу (см. Приложение 2, таблица 1).

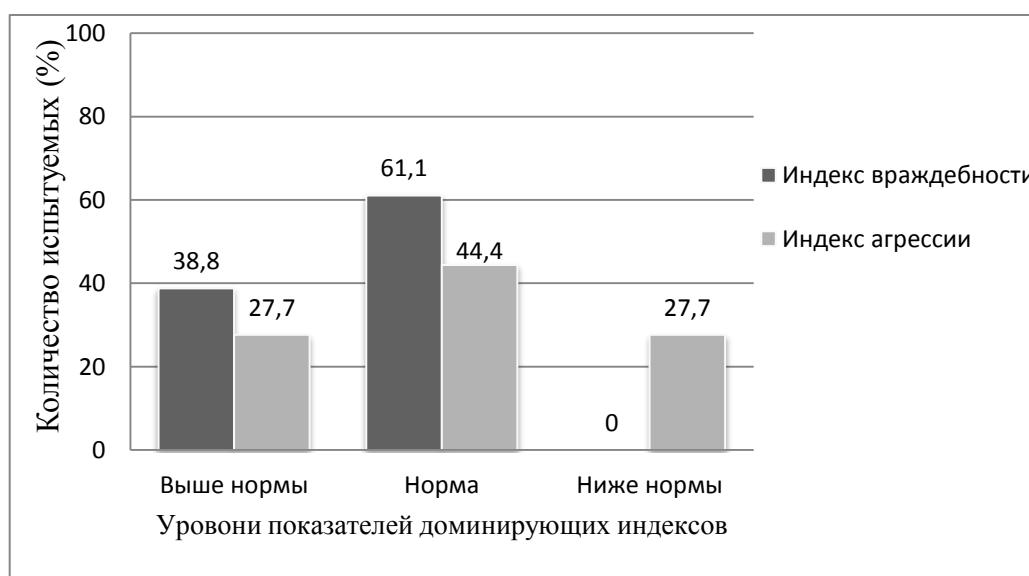


Рисунок 3 - Результаты исследования шкал индекса агрессии и враждебности по диагностики А. Басса – А. Дарки

На рисунке 3 изображены 3 уровня показателей доминирующих индексов агрессии и враждебности.

Индекс враждебности, характеризуется реакцией на негативные чувства и негативные оценки людей и событий. По диаграмме видно, что у 11 человек (61,1%) выражен в норме допустимых значений, то есть среда развития и условия, в которых воспитываются школьники дают возможность справиться с данным негативным состоянием. У оставшихся 7 учеников (38,8%) индекс враждебности выражен как выше установленной нормы. Из данных следует, что учащиеся испытывают стойкую враждебность к людям, недоверие к взрослым вообще, трудности в общении со сверстниками, недовольство окружающим миром. Интенсивная и длительная неприязнь, при которой такие чувства проявляются, открыто и активно, оказывает разрушающее воздействие на развитие и психику самого ребенка. Школьник часто не понимает, что с ним происходит, не может разобраться в своих чувствах, что приводит то к взрыву эмоций, то уходу в себя, нежеланию общаться, частым перепадам темперамента. Так же стоит отметить то, что ученики испытывают чувство враждебности и недовольства по отношению к окружающим. Эти дети находятся в состоянии готовности проявлять негативные чувства открыто и активно. Ниже нормы по индексу враждебности у опрошенных нет.

Индекс агрессии характеризуется как тенденция к деструктивным межличностным отношениям. Агрессия имеет различную степень выраженности. Из 18 опрошенных только 8 человек (44,4%) имеют агрессию в пределах установленной нормы. Это дети, которые могут проявлять различные виды агрессии в особо значимых эмоционально-напряженных ситуациях, однако в обычных условиях она им не свойственна. У 5 же опрошенных человек (27,7%) выявлен уровень, который относится к критерию низкой агрессии, которая может привести к пассивности, вялости, ведомости, конформности и других типов подобного негативного поведения. Оставшиеся 5 человек (27,7%) имеют чрезмерное развитие агрессии, которая определяется как конфликтную, неспособную на сознательную кооперацию личности. Это агрессивные школьники доставляют массу хлопот в учебных учреждениях, вызывают беспокойство родителей, становятся причиной конфликтных ситуаций с

ровесниками, с трудом идут на контакт с людьми различного возраста и трудно поддаются управлению.

Результаты диагностики по выраженности некоторых видов агрессивного проявления у учащихся изображены на рисунке 4. Сводная таблица результатов представлена в Приложение 2, таблица 2.

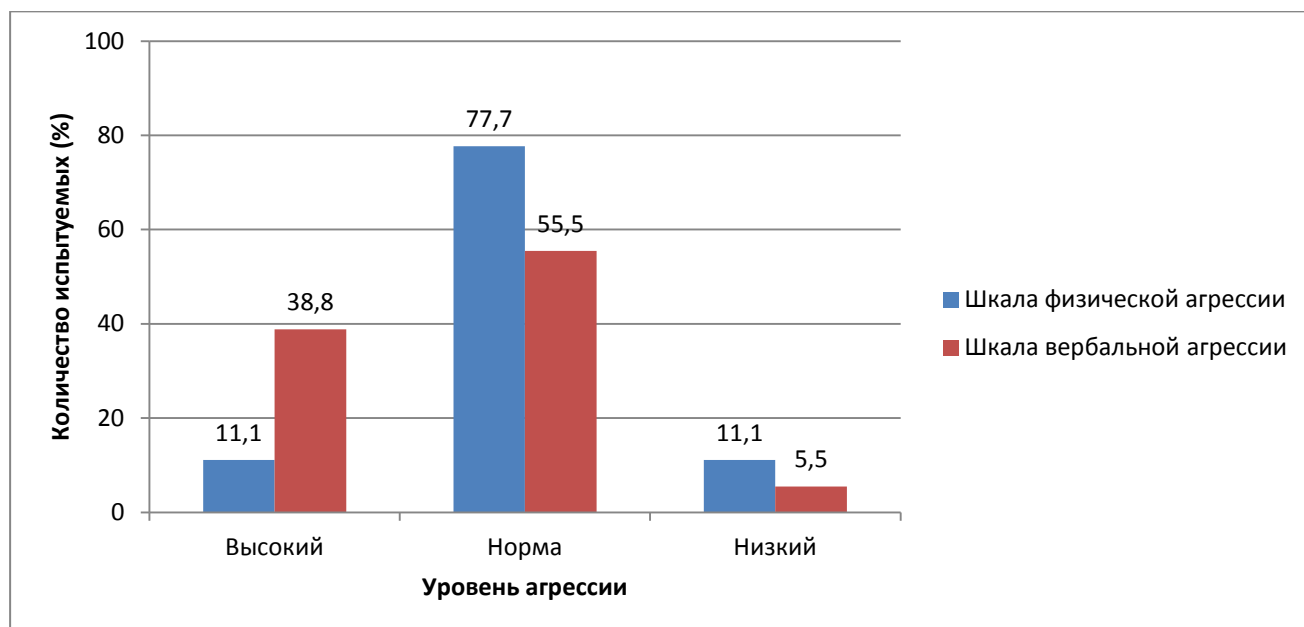


Рисунок 4 - Результаты исследования шкал индекса агрессии по методике диагностики А. Басса – А. Дарки.

На рисунке 4 изображена диаграмма показателей видов агрессии, которая характерна для опрошенных респондентов.

По результатам исследования видов агрессии, можно судить о том, что у двух (11,1%) опрошенных школьников склонны к физической агрессии, она направлена на принесение какого-либо материального ущерба другому через непосредственные физические (разрушающие) действия. Это может быть: разрушение предметов деятельности другого, уничтожение или порча чужих вещей, угрозы и запугивание, насмешки и т.д. У 14 опрошенных (77,7%), средний уровень выраженности физической агрессии, что может говорить о наличии вероятности использования против другого физической силы, оскорбления, жалобы друг на друга, но в определенных условиях. У двух школьников (11,1%) имеют малую склонность к применению физической силы в отношении других.

По второй шкале, где отмечена вербальная агрессия, суть которой направлена на обвинение или угрозу сверстнику. Проявляются они в различных высказываниях в виде жалоб (“А Вова меня стукнул”, “А Тищенко постель не убрала” и пр.); демонстративного крика, направленного на устранение сверстника (“Уходи, надоел”, “Не мешай”); агрессивных фантазий (“Если не будешь слушаться, к тебе придет милиционер и посадит в тюрьму”; “Я тебя догоню, покусая, посажу на самолет и отправлю на высокую гору, и будешь там сидеть один”). К ругани и оскорблениям склонны 7 опрошенных учеников (38,8%) опрошенных школьников. У 10 испытуемых (55,5%) имеют средний уровень вербальной агрессии, и только один (5,5%) не склонен ругаться и скандалить.

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

Результаты, полученные в ходе тестирования внутренней агрессивности (Методика С. Дайхофф) представлены на рисунке 5, данные которой были обработаны и занесены в таблицу (см. Приложение 2, таблица 3).

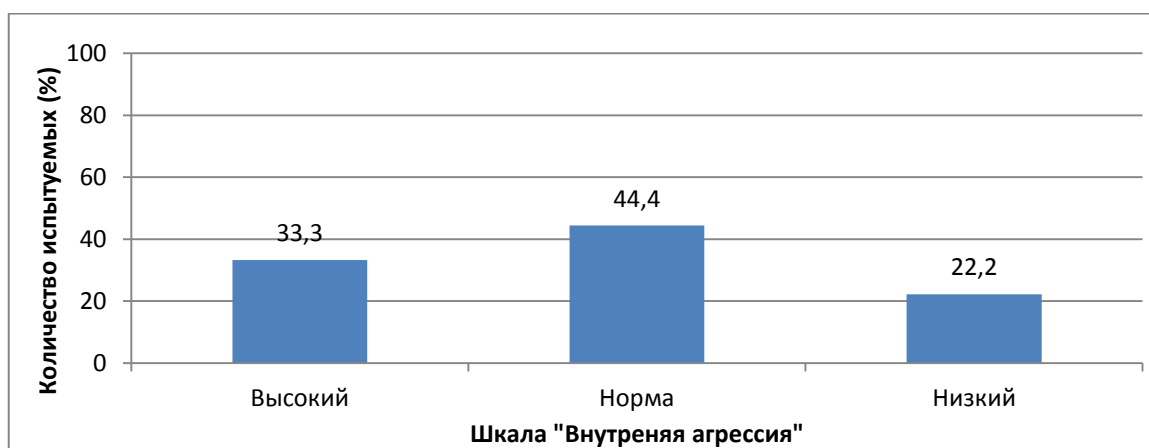


Рисунок 5 – Результаты тестирования внутренней (скрытой) агрессивности по методике С. Дайхофф (S. Dayhoff).

Психологически нормальный уровень агрессивности выявлен у 8 человек (44,4 %). Полное отсутствие агрессивности не всегда является положительным моментом. Оно приводит к податливости, неспособности занять активную жизненную позицию. Данный вид выявлен у 4 человек (22,2 %). Вместе с тем, чрезмерное развитие агрессивности начинает определять весь облик личности, превращает ее в конфликтную, неспособную на социальную кооперацию, а в

своем крайнем выражении является патологией (социальной и клинической). Агрессия утрачивает рационально-избирательную направленность и становится привычным способом поведения, проявляясь в неоправданной враждебности, злобности, жестокости, негативизме, что крайне отрицательно сказывается на общем развитии ребенка. Агрессивные проявления могут являться: средством достижения определенной цели, способом психологической разрядки, замещения блокированной потребности, самоцелью, способом удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении, способом манипуляции как сверстников, так и взрослых. Агрессия не всегда является исключительно формой реагирования, нередко это преактивная политика и осознанный выбор человека. У 6 человек (33,3 % испытуемых) выявлен высокий уровень агрессивности.

Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут).

Результаты диагностики отображены на рисунке 6, данные которой были обработаны и занесены в таблицу (см. Приложение 2, таблица 4).

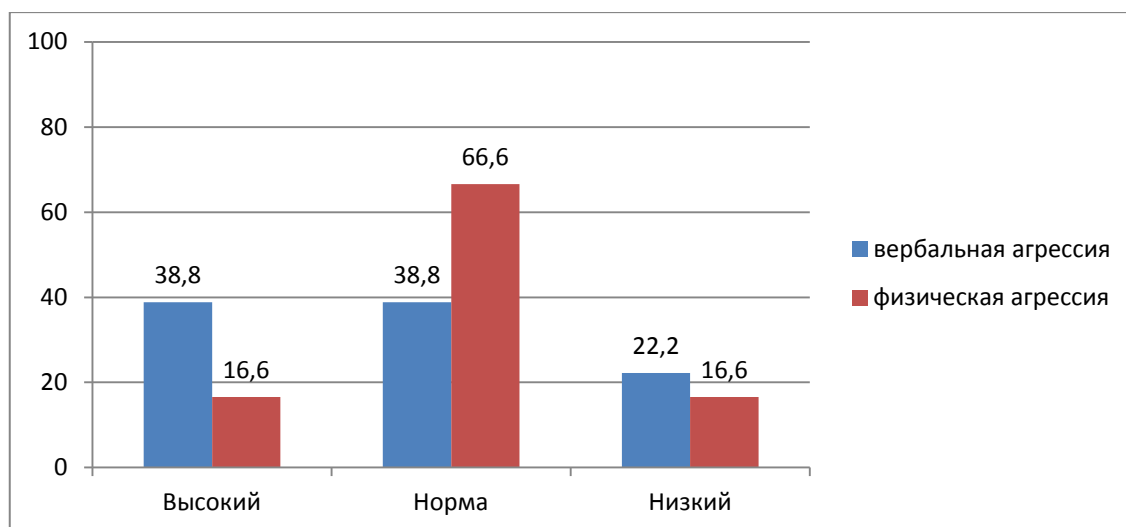


Рисунок 6 - Результаты опросника Л. Г. Почебут выраженность агрессивности общей выборки.

Итак, опишем интересующие нас шкалы вербальной и физической агрессии.

По шкале вербальной агрессии, которая связана со словесным выражением негативных чувств, эмоций, намерений в неприемлемой в данной речевой ситуации форме, 22,2 % имеют низкий уровень, что свидетельствует о том, что для данных учеников характерно слабое проявление эмоциональных выплесков в

агрессивной словесной форме, отрицательно воздействующих на адресата, для них не характерен негативный способ коммуникативного взаимодействия. Для 38,8 % характерен средний уровень вербальной агрессии, это свидетельствует о том, что для их межличностного взаимодействия характерно деструктивное общение; проявление грубости в речи и поведении. Стремясь выразить и отразить своё эмоциональное состояние, настроение, внутреннюю самодостаточность или неудовлетворенность, агрессию исследуемые могут использовать в своей речи грубую ненормативную лексику. Следует отметить тот факт, что для 38,8 % присущ высокий уровень вербальной агрессии, это может быть показателем того, что для них характерны употребление оскорблений и нецензурных выражений, высказываний, реплик, которые могут сопровождаться - и часто сопровождаются - словами, выражениями, речевыми оборотами непристойного характера, не допустимыми с точки зрения общественной морали, нередко заключающими в себе резко негативную оценку адресата в непристойной, циничной форме. Оскорбления представляются зачастую в форме жаргонных, просторечных, вообще маргинальных, внелитературных слов и выражений. Возможно использование ими других вариантов выражения вербальной агрессии, такие как прямые угрозы и, агрессивный гнев, опошление смысла происходящего и так далее. Такие вербальные агрессоры обычно большинство своих эмоций выражают гневом и отрицательным представлением ситуации. Например, если агрессор чувствует неуверенность в себе и ситуации и беспокойство, он может сразу впасть в гнев, то есть разгневаться на то, что он вдруг почувствовал себя неуверенно и беспокойно.

По шкале физическая агрессия, когда речь идёт об агрессивном поведении с использованием физической силы, направленной против другого лица или объекта, для 16,6 % характерен низкий уровень физической агрессии, характеризующийся невыраженностью агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации, это свидетельствует об отсутствии тенденции к применению силы в отстаивании своей точки зрения. 66,6% имеют средний

уровень, это говорит о том, что эта черта выражена не явно, хотя и присутствует в поведении учащихся. Для 16,6 % присущ высокий уровень, что свидетельствует об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средства стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций, проявления этой формы агрессивности являются одной из наиболее распространенных форм проявления, т.е. для таких учеников характерны вспышки раздражительности, непослушание, избыточная активность, драчливость, жестокость, отмечается при этом преобладание отрицательных черт и форм поведения, в том числе грубости, жестокости, агрессивности, имеющие своей основой разрушительные и агрессивные действия.

Вывод по второй главе

Практическая часть работы проводилась на базе 9 класса МОУ СОШ № 2 г. Копейска, Челябинской области. В исследовании принимали участие 18 учащихся. Выборка состоит из детей неблагополучных семей, девушки вербально проявляют агрессивность (крики, вопли, ссоры, угрозы), а молодые люди, в основном, применяют физическую силу.

Для проверки уровня проявления агрессивного поведения старших школьников использованы следующие методы, выраженные в трех этапах: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Были выбраны методики: диагностика состояния агрессии исследуемых (опросник Басса-Дарки), опросник Л. С. Почебут, тест внутренней агрессивности С. Дайхофф.

Использовался метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Т. Вилкоксона.

Результаты исследования агрессии по методике А. Басса – А. Дарки показали: 27,7 % (5 чел.) - низкий, 44,4 % (8 чел.) - средний, 27,7 % (5 чел.) детей

имеют высокий уровень индекса агрессии. По индексу враждебности выше нормы 38,8 % (7 чел.), средний уровень имеют 61,1 % (11 чел.).

Уровень внутренней агрессии испытуемых по тесту С. Дайхофф: высокий – 33,3 (6 чел.), норма – 44,4 % (8 чел.), низкий – 22,2 % (4 чел.).

По методике на агрессивность Л. Г. Почебут по шкале физическая агрессия высокий уровень имеют 3 человека (16,6%), средний 12 человек (66,6 %) и низкий уровень 3 человека (16,6%). По шкале вербальной агрессии высокий уровень характерен 7 школьникам (38,8%), в ноне также у 7 человек (38,8%) и низкий уровень у 4 человек (22,2%).

Таким образом, на основании результатов констатирующего эксперимента, была выявлена группа из пяти человек с высоким уровнем агрессии. Полученные результаты были проанализированы и выражены в виде диаграмм и сведены в общие наглядные таблицы. После общего обследования старших школьников по использованным методикам, было выявлено 5 человек с агрессивным и склонным к усиленной агрессии поведением из 18 респондентов участвовавших в исследовании. С данной группой из пяти человек будет проводиться коррекционная работа и будут даны практические рекомендации по коррекции снижения агрессивного поведения, проявляющейся у старших школьников.

ГЛАВА 3. Опытнo-экспериментальное исследование управление процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников

3.1. Программа управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников

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

Задачи групповых занятий:

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

Разработанная программа рассчитана на участников в возрасте от 15 до 17-18 лет, состоящая из 12 занятий, каждое из которых занимает около 1,5-2 часов требуемого для проведения времени. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Наиболее оптимальный по численному составу является группа из 5-7 человек. Эффективность деятельности такой группы определяется не только приемлемой «плотностью» взаимодействия между участниками групповых занятий, но и возможностью руководителя контролировать и управлять действиями участников, осуществлять индивидуальный подход к каждому участнику в процессе групповой работы.

Основной формой работы избран социально-психологический тренинг как один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий

принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы [43, с. 338].

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

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

Правила проведения: предпочтительное использование для работы просторный кабинет.

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

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

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

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

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

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;

4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;

5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;

6. Принцип конфиденциальности.

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

1. Ритуал приветствия позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

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

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Пример группового занятия:

Занятие № 4. «Агрессивность»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

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

Оборудование: мяч.

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

Упражнение № 2. Работа с «сердитым журналом».

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

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

Оборудование: листы бумаги и ручки

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

Описание Ситуации	Насколько был рассержен (по 5-тибалльной шкале)	«Горячительны е» мысли (о чем думал)	Что реально сказал	Чего хотел добиться	Последствия	
					Ближайши е	Отсроченны е

Рисунок 7 – лист экспертной оценки собственного агрессивного поведения

После выполнения индивидуальной работы проводится общегрупповая дискуссия об основных причинах, целях и последствиях агрессивного поведения. Желаящие могут зачитать свои записи. В ходе дискуссии ведущий подводит школьников 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.

Таблица 1

Таблица основных причин, целей и последствий агрессивного поведения
(результаты групповой дискуссии)

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

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

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

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

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

Перед вами человек. Он такой же, как и вы. Он так же, как вы, хочет быть счастливым, так же бывает одинок. Он часто ошибается, говорит и делает

глупости, страдает от этого. Ему бывает трудно. Посмотри ему в глаза и скажи: «Я – это я, ты – это ты. Ты пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Я признаю твое право быть самим собой, а не таким, каким я хочу тебя видеть».

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

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

Реализация программы «модификация агрессивного поведения», позволит нам выполнить при агрессивном поведении на основе обучения навыкам самопознания агрессивного состояния, развитие представления о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить участников средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие перед ними каждодневные задачи.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников на базе 9 класса МОУ СОШ №2 г. Копейска у учеников с повышенной агрессией была проведена контрольная диагностика.

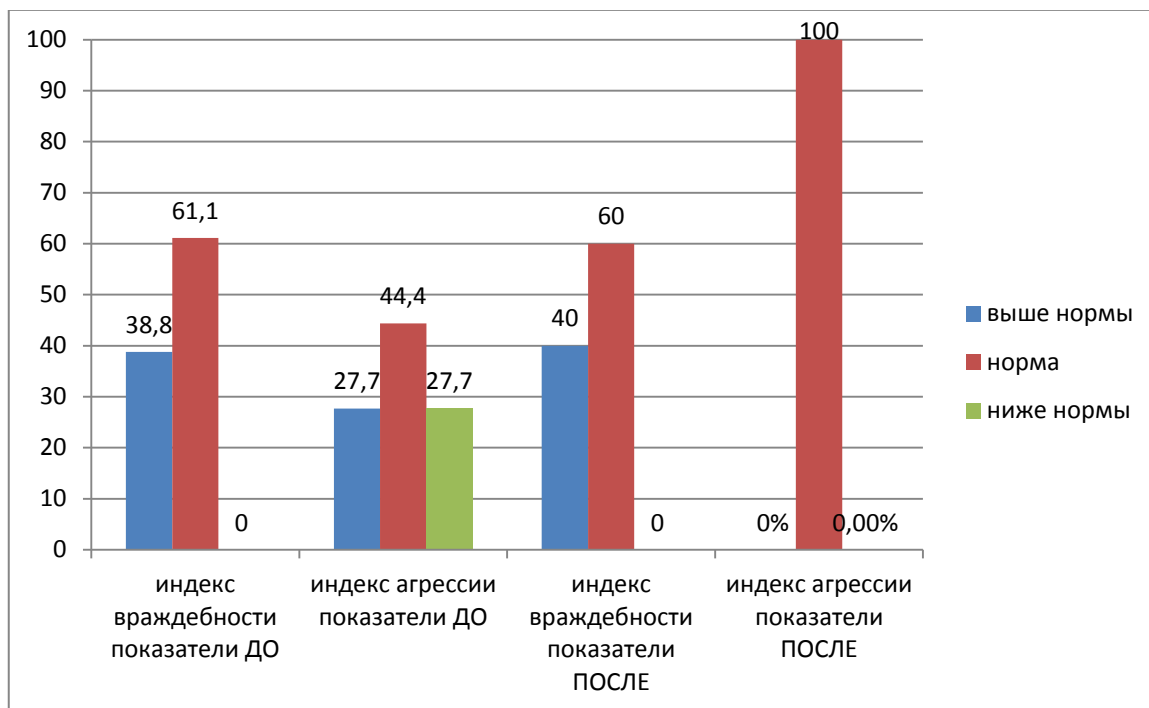


Рисунок 8 - Результаты исследования по диагностики состояния агрессии

А. Басса – А. Дарки

На рисунке 8 изображены 3 уровня показателей доминирующих индексов агрессии и враждебности.

По диаграмме видно, что у трех испытуемых (60%), у которых был ярко выражено высокая враждебность, теперь у них враждебность в норме. Индекс враждебности, который характеризуется реакцией на негативные чувства и негативные оценки людей и событий. В то время как у двух оставшихся испытуемых индексов враждебности остался на высоком уровне, но по сравнению с констатирующим экспериментом, то в формирующем эксперименте видна тенденция по снижению значений по таким шкалам как обида и подозрительность. Так же следует заметить, что у уровня враждебности нет низкого показателя.

Индекс агрессии характеризуется как тенденция к деструктивным межличностным отношениям. Агрессия имеет различную степень выраженности.

И как видно по диаграмме уровень по индексу агрессии у всех участников формирующего эксперимента 100% уровень нормы.

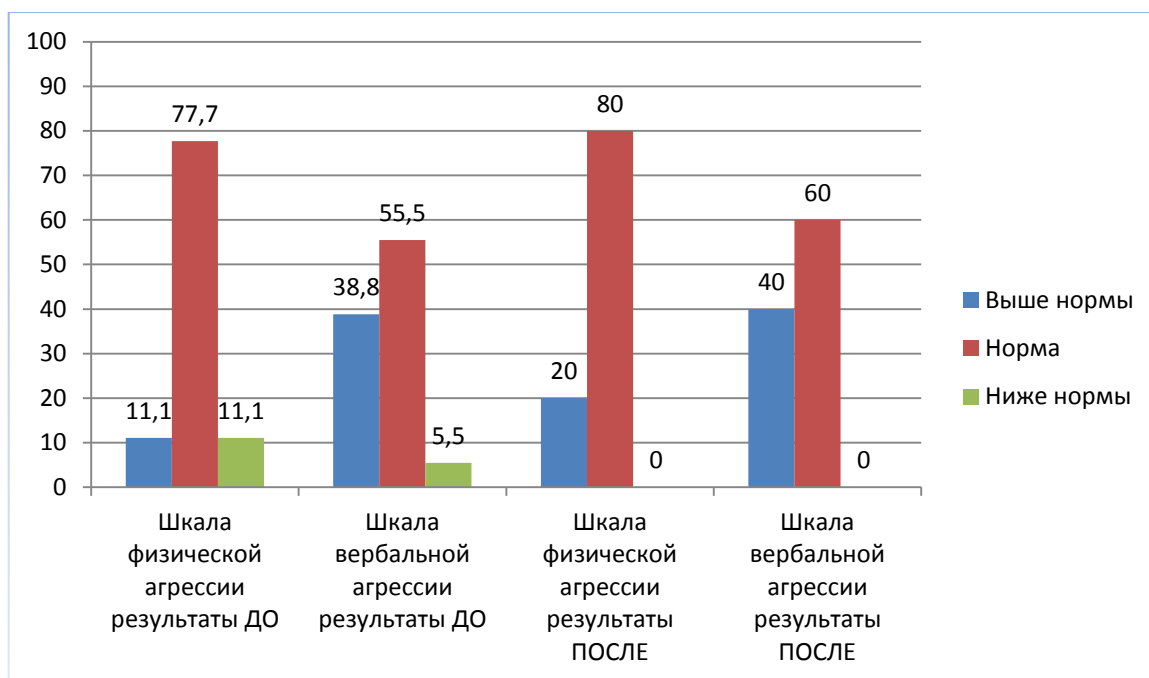


Рисунок 9 - Результаты исследования по диагностики состояния агрессии

А. Басса – А. Дарки

На рисунке изображена диаграмма показателей физической и вербальной агрессии, которая характерна для опрошенных респондентов в формирующем эксперименте.

По результатам формирующего эксперимента виды агрессии, можно судить о том, что один (20%) из пяти испытуемых остался, склонен к физической агрессии, но у респондента было выявлено, что у него явное снижения данного уровня. У оставшихся 4 респондентов (80%) снизился уровень физической агрессии до нормы. Низких показателей по данному уровню нет.

По второй шкале, шкала вербальной агрессии, ругани, оскорбления осталась характерна у двух (40%) опрошенных школьников. У троих опрошенных (60%) опрошенных имеют средний уровень вербальной агрессии, и низкого уровня нет.

Результаты по тесту внутренней агрессивности (Методика С. Дайхофф) тоже показали значительные изменения после проведенной психолого-педагогической коррекционной программы.

Результаты методики приведены в рисунке 10 (см. Приложение 4, таблица 7).

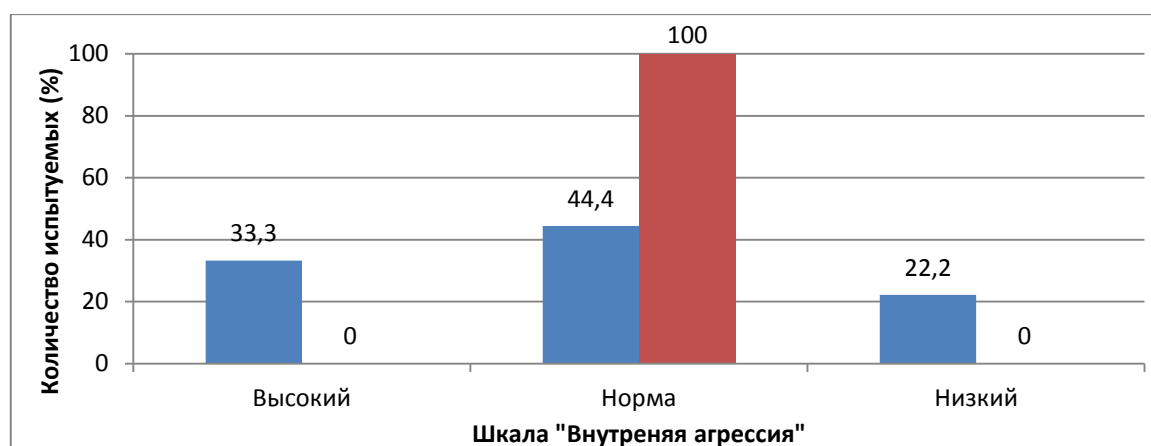


Рисунок 10 – Результаты тестирования внутренней (скрытой) агрессивности по методике С. Дайхофф (S. Dayhoff)

На рисунке 10 изображена диаграмма показателей уровня оценки агрессивности, которая характерна для опрошенных респондентов.

По результатам исследования уровня оценки внутренней агрессивности, можно судить о том, что агрессивное отношение нормализовалось у всех испытуемых, т.е. 100% оптимальный уровень. Как было проверено в констатирующем эксперименте только у одного человека опрошенного преобладала излишняя агрессия, то после формирующего эксперимента было заметное снижения уровня агрессии. То у оставшихся 4 респондентов уровень агрессии в отношении остался на том же уровне, что до формирующего эксперимента, но проявились некоторые незначительные изменения в результатах. В рамках программы было установлено ослабление агрессивного поведения школьников, они научились контролировать свое поведение через развитие навыков: ослабление или устранение агрессивного поведения, усиление асертивного поведения, развитие способности понимать свои чувства, уменьшение эмоциональных реакций, сопровождающих агрессивное поведение, формирование навыков адекватного и безопасного выражения гнева, развитие способности расслабляться, развитие способности самоутверждаться, развитие эффективных социальных навыков (например, конструктивного разрешения конфликтов), научились рефлексии.

Результаты диагностики теста агрессивности опросника Л.Г. Почебут отображены на рисунке 11, данные которой были обработаны и занесены в таблицу (см. Приложение 4, таблица 8).

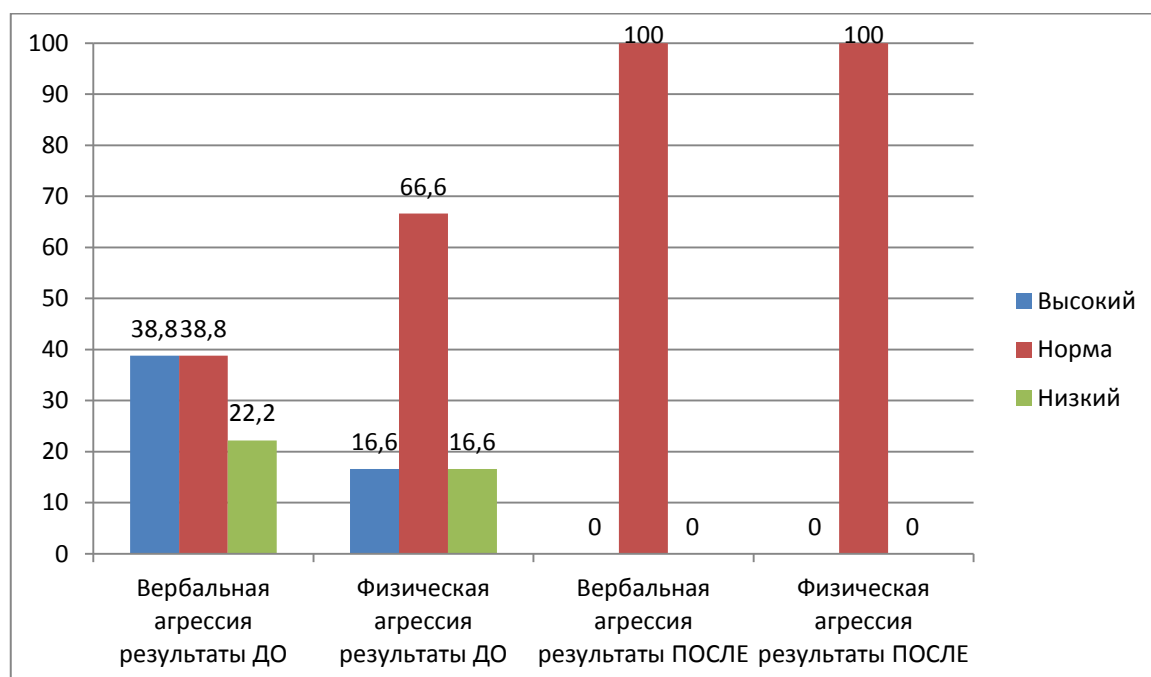


Рисунок 11 - Результаты опросника Л. Г. Почебут выраженность агрессивности общей выборки.

Итак, на этапе повторной диагностики интересующие нас шкалы вербальной и физической агрессии встали на нормальный уровень.

По шкале вербальной агрессии, следует отметить тот факт, что для 38,8 %, которым был присущ высокий уровень вербальной агрессии, переросли в нормальный уровень 100%, использование ими вариантов выражения вербальной агрессии, такие как прямые угрозы и, агрессивный гнев, опошление смысла происходящего и так далее. Такие вербальные агрессоры обычно большинство своих эмоций выражают гневом.

По шкале физическая агрессия, когда речь идёт об агрессивном поведении с использованием физической силы, направленной против другого лица или объекта, 100% имеют средний уровень, это говорит о том, что дети научились выражать и сдерживать свои эмоции, выразить чувства в словесной форме, не прибегая к физическому контакту.

По результатам исследования, результаты опрошенных Ап (агрессивное поведение) не превышает 1 (единицы).

Таким образом, по всем трем методика было выявлено, что после психолого-педагогической коррекции агрессивное поведения старших школьников ярко выраженное снижения агрессии до оптимального уровня.

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

Расчеты по критерию Т. Вилкоксона представлены в Приложении 4.

1. Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения методики теста «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса - А. Дарки) индекса враждебности в констатирующем эксперименте и результаты методики теста «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки) индекса враждебности в формирующем эксперименте будет сдвиг в сторону уменьшения?

Сформулируем гипотезы:

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

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

Производим все необходимые расчеты в таблице (см. Приложение 4, Таблица 10).

Отмечаем «не типичные» сдвиги. Так как их нет, то их сама равна 0 (ноль):
 $T = \sum R_r; \quad T = 0;$

По таблице определяем критические значения:

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

$$T_{эмп.} = T_{кр.}$$

H_0 отвергается, H_1 верна при $p \leq 0,05$. Значения, полученные в результате проведения методики теста «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса - А.

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

Сформулируем гипотезы:

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

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

Производим все необходимые расчеты в таблице (см. Приложение 4, Таблица 11).

$$T_{\text{эмп.}} = T_{\text{кр.}}$$

H_0 отвергается. H_1 верна при $p \leq 0,05$. Значения, полученные в результате проведения методики теста «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки) индекса враждебности в констатирующем эксперименте и результаты методики теста «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки) индекса враждебности в формирующем эксперименте, изменяются сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

Таким образом, гипотеза исследования доказана.

3.3. Технологическая карта внедрения

Анализ причин в отклонениях личностного развития и поведения позволил наметить определённые приёмы в воспитательной работе, целью которой является коррекция агрессивного поведения старших школьников. Результатом проведенного исследования были составлены рекомендации коррекции агрессивного поведения старших школьников.

Коррекция агрессии старшего школьника направлена на перевод ее в приемлемые формы в социуме. В самом начале нашего исследования не были показаны групповые формы, так как индивидуальная форма работы намного эффективнее.

Самым первым шагом является начало работы с семьёй. Иной раз родители настороженно относятся к данной работе, боятся, что постоянная агрессия ребёнка привлечет к разрушительным действиям, и они впоследствии приведут усилению и развитию агрессивности. И необходимо объяснять им, что, наоборот, разряжение агрессивных действий ребенка снизит уровень её напряженности. После данной разрядки положительны успокаивающие занятия, например игры с водой, песком и/или релаксирующие занятия. И только после того как некий агрессивный импульс отработан, возможно осуществление совместных занятий, при которых разрушительные порывы ребенка можно перенаправить с пострадавшего на внешнее препятствие на пути к достижению общих целей.

Важное место коррекционной работы необходимо уделить сформированности круга интересов детей, а также опираться основы особенностей характера и способностей школьника. Нужно пытаться привести к минимуму свободного времени старшего школьника – "времени праздного существования и безделья" за счёт привлечения у личности положительного рода занятиям: самообразование, чтение литературы, занятие спортом, музыкой, любимым хобби и т.д.

Из этого следует, что у ребёнка осуществляется развитие его деятельности, и он пытается утвердить себя, свои позиции, как взрослый, среди взрослых, для этого необходимо обеспечить включение школьника в ту деятельность, которая связана со сферой интересов взрослых, и параллельно этому создаётся возможность реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Психологический замысел такой деятельности старшего школьника в том, что находясь в ней, он удерживает свою новую соцпозицию среди сверстников и взрослых, приобщается к их делам, занимает определённое место в обществе. В данном процессе ребёнок признаётся взрослыми, как равноправный член

общества. Это помогает создать благоприятные условия в помощь к реализации его потребностей. Деятельность такого рода предоставляет школьнику с лёгкостью развить его самосознание, сформировать нормы жизнедеятельности.

При наличии защитной агрессии желательно, работать с обучением средствам общения. Также, обязательно необходимо снятие тревожности, этому поспособствует эмоциональная тёплая атмосфера в домашнем кругу общения и душевный комфорт, т.к. защитная агрессия подразумевает угрозы со стороны внешнего мира, ощущение небезопасности.

Правила психологической самообороны для школьников.

Эмоциональная нейтральность. Стрессовая ситуация, которую Вам пытаются навязывать, необходимо сохранить спокойствие своих эмоций, это позволит чётко оценить ситуацию и выбрать правильный способ отреагировать в ней.

Когда вступаете в контакт с человеком, представляющим угрозу или оскорбляющим, нужно обращать внимание на уровень его агрессивности. Выяснить направлена ли она против Вас или она общего характера.

В таких ситуациях лучше оставаться спокойным и уверенным в себе, спокойствие поспособствует снижению степени гнева противника; лучший способ воздействия в таких ситуациях - сохранение своего достоинства; показывайте и уверенность в себе, в собственные силы, если заметите страх противника. Отвечать следует уверенно, спокойно, неторопливо, твердо. При ответе необходимо делать небольшие паузы и внимательно смотреть в лицо собеседника. Разговаривая с оппонентом нужно проявлять сдержанность, не оценивать, не давать советов, если не просят, не помогать и предлагать свою помощь после завершения своих дел.

Самый простой вид защиты - физическое избегание, т.е. нужно свести общение по минимуму. Можно общаться через посредника, когда необходимо уладить какие-то дела с неприятным вам человеком, а эмоциональное напряжение не дает спокойно этого сделать. Постарайтесь представить идеальный исход данной ситуации и составьте шаблон нужных фраз. Когда на вас давят

высказываниями в процессе противостояния, затрагивают достоинство, на первом месте нужно проявить выдержку и самообладание. Сделать это очень важно, хоть и не очень легко.

"Смешной и маленький". Воспользуйтесь данной методикой, если Вас хочет спровоцировать на конфликт человек, который явно сильнее вас. Представьте агрессора в виде какой-нибудь смешной зверушки вроде Чебурашки, прыгающего около Вас и с комической серьезностью нападающего на Вас, либо в виде истеричного, капризного, невоспитанного ребенка, орущего с серьезным видом.

Пять клапанов для выпуска гнева.

Во-первых, отдалитесь от ситуации. Дана проблемно-ориентированная стратегия, создающая время для возможности «остыть». Нужно использовать технику глубокого дыхания. Она поможет воздержаться от агрессивных или импульсивных действий, которые могут усугубить ситуацию.

Во-вторых, выполняя упражнение, прогоните прочь гнев. Хаотично выполняйте любые упражнения физического плана, которые лучше всего вам подходят для разрядки сдерживаемого возбуждения. Делайте упражнения до тех пор, пока не отступит гнев, и пока не устанете.

В-третьих, изометрические упражнения. Если не имеете возможности сделать упражнения, займитесь изометрическими упражнениями. Нужно упереться руками в стену и толкать изо всех сил, пока мышцы не обессилят.

В-четвертых, кричите и вопите в прямом смысле слова, пока не выбьетесь из сил и пока не закончится воздух в легких. Но вопить или кричать нужно наедине с собой (например, в спальне или ванной), а не на кого-то еще.

В-пятых, можете драться с подушкой. Если рассердились настолько, что чувствуете потребность ударить, идите в спальню и выбейте дурь на подушку. Можете взять полотенце и лупить постель, пока не устанете.

Рекомендации родителям по общению с агрессивным ребёнком:

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребёнка.

2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения. Покажите дитю личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестных высказываний о своих друзьях или коллегах, строя планы "мести".

3. Быть последовательным в наказаниях детей, наказывать за конкретные поступки. Четко разделять санкции и наказания.

4. Наказания не должны унижать достоинство ребёнка.

5. Обучать приемлемым способам выражения гнева. Дайте возможность выплеснуть свою агрессию, сместить ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать "портрет" его врага и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность снизилась.

6. Давайте ребёнку возможность проявить гнев после случившегося события.

7. Обучайте распознаванию состояния окружающих людей и собственного эмоционального состояния.

8. Развивайте способность к эмпатии.

9. Расширяйте поведенческий репертуар школьника.

10. Помогайте отрабатывать навыки реагирования в конфликтных ситуациях.

11. Организовывайте занятия спортом, лучше всего подойдёт плавание.

Техники эффективной коммуникации

1. Техника эмпатического («активного») слушания. Предоставление обратной связи о его чувствах, переживаниях эмоциональных состояниях.

Невербальные компоненты: доброжелательная открытая поза, контакт «глаза в глаза» на одном уровне с учеником.

Вербальные компоненты: повторение «слова в слово», перефразирование (что ребёнок хотел сказать?), обозначение эмоционального состояния.

2. Техника эффективной похвалы.

Критерии эффективной похвалы. Не должна содержать сравнения со сверстниками. Не должна содержать прямой оценки личности школьника. Содержит реалистическое описание действий, его усилий, результатов действий.

Похвала должна содержать критерии оценки и создавать возможности для формирования позитивной Я-концепции. Похвала должна содержать описание чувств взрослого.

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

- Физическая и личностная безопасность старшего школьника.
- Сохранность оборудования.
- Постоянство времени и места занятия.

Ограничений должно быть немного, они предъявляются в ясной и понятной словесной форме, имеют тотальный императивный характер и предъявляются безлично.

4. Техника «Я - высказывание». Цель «Я–высказывания» - не вежливость и мягкость (ни в коем случае не грубость), а прямота и ясность.

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

2. Описание своей реакции (когда говоришь «Я», мы находимся на безопасной волне):

Эмоциональная реакция: «Я рассержен», «Я обижен», «Я чувствую себя забытым».

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

3. Высказывать свои пожелания: «Мне бы хотелось того-то...», - в непринуждённой форме, ничего не требуя. Когда мы отдаём команды другому, он зачастую противится этому. Если он не чувствует свободу выбора, то начинают сопротивляться нашим предложениям. Однако мы поставили их в известность нашей точки зрения.

- 4. Представить много альтернативных вариантов.
- 5. Личностная и физическая безопасность ребенка

6. Можно давать объяснения, давать допинформацию собеседнику проблемы касающейся нас и её последствий: «Потому что...». Иногда другим легче понять нашу точку зрения, и они начинают действовать с нами.

Все вышеперечисленные приёмы и способы приводят к положительной динамике, только если они будут выполняться системно.

Итак, нужно организовать систему развернутой деятельности, создающей определённый порядок действий, жёсткие условия и постоянный контроль. При условии постепенности, последовательности приобщения агрессивных детей, к разновидностям социально признаваемой деятельности – спортивной, организаторской, трудовой, художественной и др., – важно соблюдение принципов преемственности, общественной оценки и её чёткого построения.

Исследование управление процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников [23] (см. Приложение 5, таблица 10).

На первом этапе: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по управлению процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников».

Цели:

1. Изучить литературу по теме научного исследования;
2. Поставить цели научного исследования;
3. Разработать этапы исследования;
4. Разработка программно-целевого комплекса.

На втором этапе: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы по управлению процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников».

Цели:

1. Улучшить разработку состояния готовности к освоению предмета научного исследования у администрации школы и руководителей методических объединений;

2. Выработать положительную реакцию у учеников класса ОУ на предмет внедрения Программы;

3. Сформировать веру в свои силы по внедрению предмета научного исследования.

На третьем этапе: «Изучение предмета внедрения программы по управлению процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников».

Цели:

1. Изучить необходимые материалы и документы по предмету научного исследования;

2. Изучить сущность предмета научного исследования;

3. Изучить методику внедрения темы научного исследования.

Четвертый этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы управлению процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников».

Цели:

1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы научного исследования;

2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе;

3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников;

4. Проверить методику внедрения программы управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников

Пятый этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников».

Цели:

1. Мобилизовать учеников класса ОУ на внедрение инновационной программы по управлению процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников;

2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе;

3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы по управлению процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников;

4. Освоить всем классом предмет внедрения (программа по управлению процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников).

Шестой этап: «Совершенствование работы над темой «Управление процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников»».

Цели:

1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

Седьмой этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников».

Цели:

1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии;

2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению программы по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

3. Пропагандировать передовой опыт по внедрению Программы в ОУ.

4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, которая сложилась на предшествующих этапах.

Выводы по третьей главе

Реализация программы «модификация агрессивного поведения», позволит нам выполнить при агрессивном поведении на основе обучения навыкам самопознания, агрессивного состояния, развитие представления о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить участников средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие перед ними каждодневные задачи.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников на базе 9 класса МОУ СОШ №2 г. Копейска у учеников с повышенной агрессией была проведена контрольная диагностика. Таким образом, по всем трем методика было выявлено, что после психолого-педагогической коррекции агрессивное поведение старших школьников ярко выраженное снижения агрессии до оптимального уровня.

По результатам констатирующего и формирующего экспериментов была проведена математическая обработка результатов по критерию Т. Вилкоксона для определения оценки различия между двумя выборками - это результаты констатирующего и формирующего экспериментов. Таким образом, гипотеза исследования доказана.

С целью обеспечения систематичности и последовательности управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников были составлены рекомендации для родителей и педагогов по коррекции поведения у старших школьников.

Заключение

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

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

Для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы необходимо построение дерева целей и моделирование предстоящей работы, разделено на блоки. Следует проводить психолого-педагогическую коррекцию по трем направлениям – это работа с детьми, родителями и педагогами. Работа при этом должна проводиться параллельно – для

положительного результата психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников.

Практическая часть работы проводилась на базе 9 класса МОУ СОШ № 2 г. Копейска, Челябинской области. В исследовании принимали участие 18 учащихся. Выборка состоит из детей неблагополучных семей, девушки вербально проявляют агрессивность (крики, вопли, ссоры, угрозы), а молодые люди, в основном, применяют физическую силу.

Для проверки уровня проявления агрессивного поведения старших школьников использованы следующие методы, выраженные в трех этапах: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Были выбраны методики: диагностика состояния агрессии исследуемых (опросник Басса-Дарки), опросник Л. С. Почебут, тест внутренней агрессивности С. Дайхофф.

Использовался метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Т. Вилкоксона.

Результаты исследования агрессии по методике А. Басса – А. Дарки показали: 27,7 % (5 чел.) - низкий, 44,4 % (8 чел.) - средний, 27,7 % (5 чел.) детей имеют высокий уровень индекса агрессии. По индексу враждебности выше нормы 38,8 % (7 чел.), средний уровень имеют 61,1 % (11 чел.).

Уровень внутренней агрессии испытуемых по тесту С. Дайхофф: высокий – 33,3 (6 чел.), норма – 44,4 % (8 чел.), низкий – 22,2 % (4 чел.).

По методике на агрессивность Л. Г. Почебут по шкале физическая агрессия высокий уровень имеют 3 человека (16,6%), средний 12 человек (66,6 %) и низкий уровень 3 человека (16,6%). По шкале вербальной агрессии высокий уровень характерен 7 школьникам (38,8%), в нем также у 7 человек (38,8%) и низкий уровень у 4 человек (22,2%). На основании результатов констатирующего эксперимента, была выявлена группа из пяти человек с высоким уровнем агрессии. Полученные результаты были проанализированы и выражены в виде диаграмм и сведены в общие наглядные таблицы. После общего обследования старших школьников по использованным методикам, было выявлено 5 человек с

агрессивным и склонным к усиленной агрессии поведением из 18 респондентов участвовавших в исследовании. С данной группой из пяти человек будет проводиться коррекционная работа и будут даны практические рекомендации по коррекции снижения агрессивного поведения, проявляющейся у старших школьников.

Реализация программы «модификация агрессивного поведения», позволит нам выполнить при агрессивном поведении на основе обучения навыкам самопознания, агрессивного состояния, развитие представления о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить участников средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие перед ними каждодневные задачи.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников на базе 9 класса МОУ СОШ №2 г. Копейска у учеников с повышенной агрессией была проведена контрольная диагностика. Таким образом, по всем трем методикам было выявлено, что после психолого-педагогической коррекции агрессивное поведение старших школьников ярко выраженное снижения агрессии до оптимального уровня.

По результатам констатирующего и формирующего экспериментов была проведена математическая обработка результатов по критерию Т. Вилкоксона для определения оценки различия между двумя выборками - это результаты констатирующего и формирующего экспериментов. Таким образом, гипотеза исследования доказана.

С целью обеспечения систематичности и последовательности управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников были составлены рекомендации для родителей и педагогов по коррекции поведения у старших школьников.

Таким образом, гипотеза исследования управление процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников,

возможно, будет эффективным, если разработать и реализовать модель, содержащую целеполагание, мониторинг, программу коррекционно-развивающей работы, технологическую карту внедрения подтверждена, все поставленные задачи выполнены, цель работы достигнута.

Список литературы

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2008. 121 с.
2. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / под ред. Н.М. Платоновой. СПб.: Речь, 2004. 336 с.
3. Асфандьярова Г.Н., Долгова В. И., Кондратьева О. А. Исследование управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт» 2017. – URL: <http://ekoncept.ru/2017.htm> (в печати).
4. Асфандьярова Г.Н., Долгова В. И., Кондратьева О. А. Исследование взаимосвязи агрессивного поведения и межличностных отношений старших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт» 2017. – URL: <http://ekoncept.ru/2017.htm> (в печати)
5. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты [Текст] / Б.Б.Айсмонтас. М.: ВЛАДОС-Пресс, 2006. 207 с. (Схемы).
6. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. 512 с.
7. Большой психологический словарь / Под редакцией Б.Г. Мещерякова – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2006. 815 с. (Серия «Большая психологическая энциклопедия»).
8. Большая энциклопедия тестов по психологии / Под ред. А.А. Карелин - М.: Эксмо, 2007. 416 с.
9. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. СПб.: Речь, 2004. 144 с.
10. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб: Питер, 2001. 352 с: ил. (Серия «Мастера психологии»).
11. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2007. 416с.

12. Волков Б.С., Волкова Н.В., Гурбанов А.В. Методология и методы психологического исследования / Науч. редактор Б.С. Волков: учеб. Пособие для вузов. М.: Академический Проспект; Фонд «Мир», 2005. 352 с.
13. Гиппиус С. В.. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб.: Речь, 2001. 346 с.
14. Гревцов А. Тренинг развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер, 2012. 416 с.: ил.
15. Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология. М.: Аспект. Пресс, 2007. 605 с.
16. Джоферсон Д.У. Тренинг общения и развития. М.: Прогресс, 2001. 248с.
17. Долгова В. И., Иванова Л. В., Крыжановская Н. В. Регламент аттестационных материалов. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012. 132 с.
18. Долгова В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. Челябинск, АТОКСО, 2010. 111 с.
19. Дубинко Н.А. К проблеме условий и движущих факторов агрессии // Социально-педагогическая работа. М.: 2000, № 4. С. 85-92.
20. Дубровина И.В., Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Вохмянина Т.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2013. 98 с.
21. Дубровина И. В. Практическая психология образования. Учеб. пособие. 4-е изд. Под ред. И. В. Дубровиной. СПб. Питер, 2004г. 592 с.
22. Ессенакис Е.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческого развития личности. М.: Прогресс, 2003. 143 с.
23. Ениколопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии. Прикладная психология. 2001. № 1. С.95-102.
24. Жагарина М.А. Психологические особенности детей младшего школьного и младшего подросткового возраста // Издательский дом «Первое сентября». Оргкомитет «Открытый урок». Выступление педагога-психолога на совещании учебный год 2009-2010 год. // <http://festival.1september.ru/articles/569664/> (Дата обращения: 16.04.2016).

25. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии, 2-е изд. М.: Изд-во: Джангар, 2010. 280 с.
26. Истартова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. Изд. 2-е. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. 349 с.
27. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. М.: Генезис, 2003. 122 с.
28. Колесов, Д.В., Мягков, И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. М.: Просвещение, 2010. 80 с.
29. Кондаков Н. И. Обобщение // Логический словарь-справочник, Изд. 2. М.: Наука, 2005. 720 с.
30. Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь. СПб: Прайм-Еврознак: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. 508 с.: ил. (Психологическая энциклопедия).
31. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение детей и подростков. — СПб.: Прайм. ЕВРОЗНАК, 2005. 288 с.
32. Кузьминов В. В., Никитченко А. С. Диагностика агрессивного поведения подростков в общеобразовательных учреждениях // Молодой ученый. — 2014. — №6. — С. 806-808..
33. Кутейников А.Н. Математические методы в психологии: Учебное пособие. СПб.: Речь, 2008. 172 с.
34. Левитов Н.Д. Психические состояния агрессии // Вопросы психологии. 2007. №6. С.18-21.
35. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии, 2000. № 6. С.118-120.
36. Личко А. Е., Попов Ю. В. Делинквентное поведение, алкоголизм и токсикомании у подростков. М.: Изд-во МГУ, 2008. 25 с.
37. Майерс Д. Социальная психология: Интенсивный курс: Пер. с англ. 4-е междунар. изд. СПб.: Олма Пресс, 2004. 510 с.: ил. (Мэтры психологии).
38. Малютова Е.К., Манина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Речь, 2001. 190 с.

39. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2007. 248 с.
40. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнкин. 5-е изд. СПб.: Питер, 2003. 651 с: ил. (Серия «Мастера психологии»).
41. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. В.А. Слостенина. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 184 с.
42. Наумова Е.С. Агрессия, ее причины и последствия // Социальная сеть работников образования. 17.12.2012. <http://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/agressiya-ee-prichiny-i-posledsviya> (дата обращения 10.03.2016).
43. Ожегов С.И. Словарь русского языка: 70000 слов / Под ред. Н.Ю. Шведовой. 23-е изд., испр. М.: Русский язык, 2000. 917 с.
44. Оклендер В. Окна в мир ребенка. М.: Класс, 2000 (Библиотека психологии и психотерапии) Вып. 20. 337 с.
45. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. М.: ТЦ Сфера, 2008. 512 с.
46. Перешенко, Н.В., Заостровцева, М.Н. Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений. М.: ТЦ Сфера, 2006. 192 с.
47. Пикина А. Коррекция агрессивного поведения у детей // Персональный сайт Пикиной Анастасии. 2011. 1 марта [Электронный ресурс]. <http://socpedagoganastasiya.blogspot.ru/2011/03/blog-post.html> (дата обращения: 09.03.2016).
48. Плеханов В.Ю. Коррекция агрессивного поведения // Социальная сеть работников образования. 25.03.2011. <http://nsportal.ru/blog/6375> (дата обращения 10.05.2016).
49. Поршнев А.Г. Управление организацией. Энциклопедический словарь. Изд.: Инфа., М. 2009. с. 822.
50. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под редакцией М.Р. Битяновой. СПб, Питер, 2005. 304с.
51. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста: метод разработки занятий социально-психологического тренинга. М.: Генезис, 2003. 65 с.

52. Прутченков А.С. Школа жизни. Методические разработки социально-психологических тренингов. М.: МООДиМ «Новая цивилизация», Педагогическое общество России, 2000. 155 с.
53. Психология / Под ред. Дружинина В.Н. 2-е изд. СПб.: ПИТЕР, 2006. 656 с.
54. Психология развития. Словарь / Под. ред. А.Л. Венгера. М.: ПЕР СЭ, 2005. 176 с.
55. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. 3-е изд., М.: Прайм-Еврознак, 2002. 633 с.
56. Психологический словарь / Под ред. В.В. Юрчук. Минск: Элайда, 2000. 704 с.
57. Психологический словарь / Под общей науч. ред. П. С. Гуревича. М.: ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. 800 с.
58. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения. / Авт. – сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. М.: Институт Психотерапии, 2005. 142 с.
59. Психология человеческой агрессивности: Хрестоматия/ Сост. К.В. Сельчонок. Минск.: изд. Харвест АСТ 2009. 752 с.
60. Социальная психология агрессии / Б. Крэйхи. СПб.: Питер, 2003. 336 с.: ил.
61. Райзберг Б. А., Лозовский Л. Ш., Стародубцева Е. Б. Современный экономический словарь. 5-е изд., перераб. и доп. М.: ИНФРА-М, 2007. 495 с.
62. Ратинова Н.А. Тест руки Э. Вагнера // Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. М., 2004. 159 с.
63. Реан А.А., Трофимова Н.Б. Гендерные различия структуры агрессивности у подростков // Актуальные проблемы деятельности практических психологов. 2001. №3. С.6-7.
64. Российская педагогическая энциклопедия: в 2-х томах. / Под ред. Горькин А.П. М.: науч. изд. «Большая российская энциклопедия», 2007. Т.2. 861 с.
65. Салыхова, А. И. Такой вот подростковый возраст // Издательский дом «Первое сентября». Оргкомитет «Открытый урок». Выступление педагога-психолога на совещании учебный год 2006-2007 учебный год. <http://festival.1september.ru/articles/410375/> (Дата обращения:02.03.2016).

66. Саратова Л. М. Психолого-педагогические особенности подростков с особыми образовательными потребностями [Текст] / Л. М. Саратова // Молодой ученый. 2011. №11. Т.2. С. 102-104.
67. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. Учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001. 176 с.
68. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: ООО «Речь», 2004. – 350 с.
69. Словарь практического психолога/ Сост. С. Ю. Головин. Минск: Харвест, 2008. 800 с.
70. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. 432 с.
71. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. В 4-х томах. Т. 2. М: Генезис 2000. 160 с.: ил.
72. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс. 2002. 400 с. (Серия «Психологическая коллекция»).
73. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Минск: Ильин В.П., 2002. 192 с.
74. Фурманов И.А. Психологические основы диагностики и коррекции нарушений поведения у детей подросткового и юношеского возраста. Мн.: НИО, 2006. 198 с.
75. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 491 с.

Методики диагностики агрессивного поведения старших школьников

Методика состояния агрессии опросника А. Басса – А. Дарки

Инструкция: Внимательно прослушайте утверждения. Утверждения пронумерованы. Если Вы согласны с утверждением, то поставьте знак «+» рядом с его номером. Если не согласны – знак «-».

Текст опросника:

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

33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.

34. Я иногда бываю мрачен от злости.

35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.

36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на него внимания.

37. Хотя и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.

38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

39. Даже когда я злюсь, я не прибегаю к сильным "выражениям".

40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.

41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.

42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.

43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.

44. Нет людей, которых я бы по-настоящему ненавидел.

45. Мой принцип: "Никогда не доверять чужакам".

46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.

47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.

48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.

50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.

51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым не легко ладить.

52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.

53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.

54. Неудачи огорчают меня.

55. Я дерусь не реже, чем другие.

56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попадающуюся мне под руки вещь и ломал ее.

57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.

58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.

59. Раньше я думал, что большинство людей говорят правду, но теперь я в это не верю.

60. Я ругаюсь только со злости.

61. Когда я поступаю несправедливо, меня мучает совесть.

62. Если для защиты своих прав мне надо применить физическую силу, я применяю ее.

63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.

64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

65. У меня отсутствуют враги, которые хотели бы мне навредить.

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

67. Я часто думаю, что жил неправильно.

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

69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.

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

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

72. В последнее время я стал занудой.

73. В споре я часто повышаю голос.

74. Я стараюсь обычно скрывать плохое отношение к людям.

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

Тест внутренней агрессивности (С. Дайхофф)

Инструкция: если Вы согласны с утверждением, выделите "Да", если не согласны - "Нет".

Текст опросника:

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

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

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

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

5. Я часто чрезмерно критикую себя и окружающих.

6. Иногда я использую сарказм, как форму юмора.

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

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

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

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

11. Меня очень беспокоит критика в мой адрес.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23. Меня безумно раздражают люди, которые поступают по-своему и не подчиняются мне.
24. Я переживал эпизод преступного посягательства на мою жизнь или насилие (физическое или сексуальное) в партнерских отношениях либо в детстве.
25. Я переживаю, если все происходит не так, как я задумал.
26. Я считаю себя зависимым в партнерских взаимоотношениях.
27. Люди, которые меня хорошо знают, говорят, что я упрямый.
28. Иногда обо мне говорят, что я подвержен частым сменам настроения.
29. Я часто спорю и не соглашаюсь, в основном, с членами моей семьи.
30. У меня не складываются отношения с людьми.
31. Я не могу забыть свое прошлое.
32. Я постоянно чувствую себя несчастным.
33. Я часто ругаю себя.
34. Я испытываю трудности в успешном разрешении конфликтов.
35. Мне трудно избегать ссор и драк.
36. Я часто злюсь на себя.
37. Я постоянно испытываю разочарование.
38. Я чувствую подавленность, беспомощность, раздраженность.
39. Я отвергаю некоторых людей за то, кто они, кем они являются, чем занимаются.
40. Мне кажется, я не смогу самостоятельно справиться со своими проблемами.

Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)

Шкалы: вербальная агрессия, физическая агрессия, предметная агрессия, эмоциональная агрессия, самоагрессия.

Назначение теста: Диагностика агрессивного поведения.

Описание теста

В этнопсихологических исследованиях особое место занимает проблема изучения агрессивного поведения. Определение уровня агрессивности может помочь в профилактике межэтнических конфликтов и стабилизации социальной и экономической ситуации в стране. Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному.

Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий его участников. Психологи Б. Басс и Р. Дарки разработали тест, оценивающий уровень агрессивного поведения человека.

Инструкция: «Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной

среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений».

Текст опросника:

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.
21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.
22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.
24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.
25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.
26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.

27. В детстве я избегал драться.
28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.
29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.
30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.
31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.
32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.
33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.
34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.
35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.
36. Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.
37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.
38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.
39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.
40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Приложение 2

Результаты исследования уровня агрессивного старших школьников

Таблица 1

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

Дифференциация индекса агрессии и враждебности:

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

Таблица 2

Результаты исследования агрессивного поведения старших школьников по тесту «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки). Шкалы физической и вербальной агрессии:

№ испытуемого	Ф.И.	Шкала физической агрессии	Шкала Вербальной агрессии
1.	Б.В.	6	10
2.	Б.Ю.	7	8
3.	В.Е.	8	12
4.	В.М.	4	11
5.	Г.А.	3	6
6.	И.Л.	9	9
7.	И.М.	6	10
8.	К.В.	8	12
9.	К.П.	6	10
10.	Н.Е.	5	9
11.	П.Д.	7	12
12.	П.Ю.	3	7
13.	Р.К.	7	12
14.	Р.Т.	0	4
15.	Р.В.	7	12
16.	С.Е.	1	6
17.	С.А.	3	6
18.	С.М.	5	11
Уровня агрессии испытуемых		чел.) Нор. – 77,7% (14 чел.)	чел.) Нор. – 55,5% (10 чел.) Низ. – 5,5% (1 чел.)

Таблица 3

Результаты исследования агрессивного поведения старших школьников по тесту «внутренняя агрессивность» (С. Дайхофф)

№	Ф.И. испытуемого	Уровень агрессивности в баллах	Показатель агрессивности
1.	Б. В.	19	Норма
2.	Б. Ю.	18	Нормы
3.	В. Е.	21	Выше нормы
4.	В. М.	14	Нормы
5.	Г. А.	7	Ниже нормы
6.	И. Л.	16	Норма
7.	И. М.	20	Нормы
8.	К. В.	23	Выше нормы
9.	К. П.	19	Норма
10.	Н. Е.	17	Нормы
11.	П. Д.	22	Выше нормы
12.	П. Ю.	8	Ниже нормы
13.	Р. К.	20	Выше нормы
14.	Р. Т.	6	Ниже нормы
15.	Р. В.	10	Выше нормы
16.	С. Е.	9	Ниже нормы
17.	С. А.	11	Ниже нормы
18.	С. М.	24	Норма
Уровень агрессивности испытуемых		Выс. – 33,3% (6 чел.) Нор. – 44,4% (8 чел.) Низ. – 22,2% (4 чел.)	

Таблица 4

Результаты исследования агрессивного поведения старших школьников по тесту на агрессивность по шкалам вербальной и физической агрессии (Л.Г.

Почебут)

№	Ф.И.	ВА (в баллах)	ФА (в баллах)	Сумма шкал (в баллах)
1	Б. В.	1 - низ	1 - низ	2 - низ
2	Б.Ю.	6 - выс	4 – норм	10 - норм
3	В. Е.	3 - норм	3- норм	6 - норм
4	В.М.	6 - выс	4- норм	10- норм
5	Г. А.	4- норм	4- норм	8- выс
6	И.Л.	4- норм	3- норм	7- норм
7	И.М.	6 – выс	3- норм	9- норм
8	К. В.	6 – выс	4- норм	10- норм
9	К. П.	4 – норм	4- норм	8- норм
10	Н. Е.	6 – выс	6- выс	12- выс
11	П. Д.	4- норм	4- норм	8- норм
12	П. Ю.	6 – выс	6- выс	12- выс
13	Р. К.	6 – выс	4- норм	10- норм
14	Р. Т.	3- норм	4- норм	7- норм
15	Р. В.	2- низ	1- низ	3- низ
16	С. Е.	1- низ	1- низ	2 - низ
17	С. А.	3- норм	6- выс	9- норм
18	С. М.	2- низ	4- норм	6 - норм
		7 – Выс. (38,8%) Норм – (38,8%)	3 – Выс. (16,6%) Норм – (66,6%)	3 – Выс. (16,6%) Норм – (66,6%) Низ. – (16,6%)

**Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения
старших школьников**

Занятие № 1. «Знакомство»

Цель: установление групповых норм. Знакомство. Сбор проблематики.

Правила групповой работы. Время: 5 мин.

1. Искренность в общении.

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

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

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

3. Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Процедура знакомства. Время: 5 мин.

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

Сбор проблематики. Время: 20 мин.

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

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

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

Оборудование: мягкая игрушка или мяч.

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

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

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

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

Вопросы для обсуждения:

- легко ли было составлять биографию напарника?

- с какими трудностями столкнулись при её составлении?
- что больше нравится: быть интервьюирующим или же рассказчиком?

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

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

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

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

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

Варианты высказываний:

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

Занятие № 2. «Каков я на самом деле?»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

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

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

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

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

Оборудование: листы бумаги и ручки.

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

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы:

- мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи? С чем это связано?
- влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сёстры, другие близкие? Возможно, ли что-то изменить? И хотелось бы?
- моё мнение о том, как видят меня другие?

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

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

Цель: актуализация знаний о себе.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

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

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

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

Занятие № 3. «Познание своего Я»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

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

Процедура проведения: один человек выходит на середину круга. Его задача – одним жестом передать своё настроение, особенности характера или

какую-нибудь черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место и выполняет тоже самое задание.

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

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

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

Предлагаемые серии.

Серия 1. Я никогда не...

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

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

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

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

Оборудование: доска для записей.

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

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

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

Занятие № 4. «Агрессивность»

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

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

всеми любым способом. Мы же все вместе будет повторять каждое предложенное приветствие».

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

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

Оборудование: мяч.

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

Упражнение № 2. Работа с «сердитым журналом».

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

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

Оборудование: листы бумаги и ручки

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

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

После выполнения индивидуальной работы проводится общегрупповая дискуссия об основных причинах, целях и последствиях агрессивного поведения. Желющие 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 причины	(истинные)	Цели (желания)	Расплата
Постоянный поиск подтверждения собственной значимости.	поиск собственной	Власть (доминирование над другими).	Здоровье, энергия, активность (в результате – вялость, апатия,

Неуверенность в себе.	Избегание доминирования над собой кого-либо или чего-либо. Победа в споре. Мщение Защита и восстановление нарушенных прав.	усталость). Отношение с людьми (потеря любви, дружбы, уважения). Ощущение полноты жизни (отсутствие радости, счастья, опустошенность)
-----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

Занятие № 5. «Мой гнев»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

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

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

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

Цель: показать возможности практического выражения гнева.

Оборудование: табличка со способами выражения гнева.

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

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

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

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

Варианты способов выражения гнева (по Р.Кэмбеллу)

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

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

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

Оборудование: листы бумаги и ручка.

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

Цель: дать возможность выражения негативным эмоциям.

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

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

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

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

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

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

Занятие № 6. «Калейдоскоп чувств»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

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

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

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

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

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

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

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

Участники открывают глаза и обсуждают в парах полученный опыт.

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

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

Ведущий предлагает участникам поделиться своими переживаниями.

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

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

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры.

Процедура проведения: психолог предлагает участникам тренинга нарисовать свой гнев таким, каким они его увидели и почувствовали (в ходе выполнения предыдущего упражнения). После выполнения задания происходит

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

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

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

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

На счет 1-2-3-4-5- делаем вдох;

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

На счет 1-2-3-4-5-6-7- делаем вдох;

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

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

Занятие № 7. «Работа с обидами»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Оборудование: мяч.

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

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

Цель: изучить и проанализировать источники возникновения обид.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

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

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

Обсуждение:

- что такое обида?
- как долго сохраняются обиды?
- справедливые и несправедливые обиды и т.д.

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

Цель: формирование адекватной самооценки.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

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

Обсуждение:

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

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

Цель: анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

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

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

Цель: обучение позитивным способам преодоления обид.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

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

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

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

Обсуждение:

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

- как прощать обиды.

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

Цель: осуществить позитивный выход негативной энергии.

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

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

Занятие № 8. «Мои сильные стороны».

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

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

Занятие № 9. «Уверенное поведение»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

После выполнения задания следует обсуждение по вопросам:

Что вы чувствовали, когда выступали в роли обвиняемого?

Как менялось ваше отношение к обвинителю в ходе выполнения упражнения?

Запомнили ли вы, что предъявлял вам обвинитель?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Цель: эмоциональная разрядка, осознание возможности сопротивления групповому давлению.

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

Занятие № 10. «Переоценка»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Атом». Время: 5 мин.

Цель: эмоциональный разогрев;

Процедура проведения: участники рассеиваются по аудитории. Они представляют собой «атомы». Когда ведущий называет число в пределах количества участников тренинговой группы, «атомы» группируются в «молекулы», состоящего из заданного ведущим числа «атомов». Как только они

сгруппируются, ведущий называет следующее число. Таких подходов может быть 3-4. Игра заканчивается тем, что ведущий называет полное число присутствующих на занятии участников, чтобы группа могла ощутить контакт со всеми участниками занятия.

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

Цель: демонстрация смешных сторон агрессивного поведения – смехотерапия.

Оборудование: карточки с именами мультипликационных героев.

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

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

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

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

Оборудование: листы бумаги и ручки

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

упрямый – настойчивый,
трусливый – осторожный,
болтливый – разговорчивый,
медлительный – вдумчивый.

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

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

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

Цель: переоценка негативного восприятия неприятных, конфликтных ситуаций.

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

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

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

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

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

Оборудование: листы бумаги и ручки

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

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

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

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

Занятие № 11. «Правильные поступки!»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

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

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

Попробуйте позавтракать. 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 напейтесь кофе с булочкой».

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

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

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

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

Цель: проигрывание ситуаций провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Процедура проведения: работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3-4). Участникам даётся следующее задание: «Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, незаметлив этого. Человек, которому наступили, начал на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причём по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В

выполнении задания должен принять участие каждый из вас». Помимо заданной ситуации, могут быть и другие, которые даются отдельно каждой паре.

Примерные ситуации:

- кондуктор на вас кричит, из-за того, что вы подали на билет крупную деньги, которую она якобы разменять не может. Обвиняет вас в неправильности ваших действий.

- вы не уступили место женщине (мужчине) в автобусе. Она на вас начинает кричать и обзывать различными нехорошими словами. Как вы отреагируете на это?

- вы нечаянно ударил кого-то в автобусе. Этот человек начал вас ругать за сделанное. Как вы поступите, чтобы уладит назревающий конфликт?

-вы громко разговариваете в автобусе и вам сделали замечание. Как вы на него отреагируете?

-на вас накричал кондуктор, который упрекнул вас в том, что вы стоите в проходе и мешаете ему и пассажирам, заходящим в автобус. Ваши дальнейшие действия?

После проигрывания ситуаций идёт обсуждение по кругу: испытывали ли вы трудности при том, как вам поступить? Какое желание возникало при проигрывании ситуаций? Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, проигранное сегодня может, как-то помочь вам в будущем?

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

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

Процедура проведения: ведущий настраивает участников на работу следующими словами – «Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире в согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создаёт препятствие, которое можно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. Разделитесь на пары или группы (3-4 человека), чтобы проиграть ту или иную ситуацию из жизни, раскрывающую именно это преодоление. Покажите её другим, причём это необходимо сделать так, чтобы в вашей инсценировке были ярко видны все этапы преодоления трудностей. Присутствует ли там агрессия? Как поступить правильнее всего? Что делать, когда возникают трудности? Ответы на эти вопросы помогут вам составить алгоритм ваших действий в ситуации возникновения трудностей. Это не плохой опыт и для присутствующим здесь участников при возникновении таких же придуманных и поигранных здесь ситуаций».

Выходная рефлексия: Время:10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

- какой опыт вы сегодня приобрели?

- как вы думаете для чего мы проигрываем жизненные ситуации?

Ритуал прощания: участникам предлагается при помощи фразы: «Спасибо тебе за то, что...» обратиться к участнику сидящему, слева от него. Тот – следующему и так по часовой стрелке до завершения круга. Затем все хором – «До свидания!».

Занятие № 12. «Завершение»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

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

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

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: «наша совместная работа подошла к концу, и вы вскоре вернётесь к своей повседневной жизни. Одни из вас, вероятно, заранее радуются этому, другие – хотели бы ещё на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить этап перехода для каждого из вас и помочь вам подготовиться к решению повседневных задач, я предлагаю следующее упражнение.

Запишите, пожалуйста, 15 пунктов на листе бумаге, начиная каждое новое предложение со слов:

«Я благодарен тому, что...»

«Понятно ли, что я имею в виду?»

В заключение попросите участников зачитать записи и организуйте небольшой обмен впечатлениями.

Вопросы для обсуждения:

- как часто я, помимо упражнения, осознаю, чему в жизни я благодарен?

- с кем я это обсуждаю?

- что я чувствую сейчас?

А теперь я предлагаю выбрать какого-нибудь значимого для вас (в настоящем или в прошлом) человека и напишите ему письмо. В письме расскажите ему, какие мысли и чувства пробудила в вас группа, и как вы собираетесь использовать новый опыт в дальнейшем.

Чтобы иметь возможность по настоящему сосредоточиться на выполнении задания, найдите место, где вам никто не будет мешать. У вас есть 30 мин.

Теперь мне бы хотелось, чтобы каждый по кругу рассказал о том, что его в данный момент волнует...

А сейчас я попрошу тех, кто чувствует себя готовым к этому, прочитать нам свои письма...

Чем серьезнее отнесутся участники к поставленной задаче, тем более сильнее чувства они будут испытывать.

Вопросы для обсуждения:

- кому я писал письмо?
- что было для меня наиболее значимым?
- как отнёсся бы к письму адресат, если бы он действительно мог прочесть его?
- отправлю ли я это письмо?»

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

Цель: закрепление представлений участников об уникальности своей личности.

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

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

Цель: выработка новых способов решения жизненных проблем.

Процедура проведения: ведущий предлагаем участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит участников представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им хотелось бы изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Участники включаются в действие, которое им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

Обсуждение: сначала каждый рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем, они рассказывают, каким образом, они изменили это прошлое.

Эмпатия вызывается путём стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочёл бы какое-то событие или опыт. Участники побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

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

Цель: выработка альтернативных способов выхода из проблемной ситуации.

Процедура проведения: участникам сначала предлагается ответить на ряд вопросов, поставленных психологом.

«Знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное?

Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив?

Когда вы сами счастливы, что вы испытываете?»

Затем просит: «Я хочу чтобы, вы нарисовали картину, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья.

А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать».

Запишите слова на доске и дайте участникам продолжить эту запись.

Анализ упражнения: Почему мы не можем всё время чувствовать себя счастливыми? Что ты делаешь, чтобы после какой-нибудь неприятности снова стать радостным? Что делает вас чаще всего счастливыми?

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

Цель: закрепление позитивного настроения проделанной работы.

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- чему научились в процессе тренинговой работы?
- что нового узнали для себя?
- есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания?

Ритуал прощания: Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе - «Жаль расставаться. Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания!».

Приложение 4

Результаты опытно-экспериментального исследования управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников на формирующем этапе исследования

Таблица 5

Результаты исследования агрессивного поведения старших школьников по тесту «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки). Дифференциация индекса агрессии и враждебности:

№ испытуемого	Ф.И.	Индекс враждебности	Индекс агрессии
1.	В.Е.	11 - Выше нормы	22 – Норма
2.	К.В.	10 – Норма	22 – Норма
3.	П.Д.	10 – Норма	22 – Норма
4.	Р.К.	9 – Норма	24 – Норма
5.	Р.В.	11 – Выше нормы	22 – Норма
		Выс. – 40% (2 чел.) Нор. – 60% (3 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)	Выс. – 0% (0 чел.) Нор. – 100% (5 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)

Таблица 6

Результаты исследования агрессивного поведения старших школьников по тесту «Внутренняя агрессивность» (С. Дайхофф)

№ испытуемого	Ф.И.	Преобладающий уровень агрессии
1.	В.Е.	40 - Умеренная агрессия
2.	К.В.	41 - Умеренная агрессия
3.	П.Д.	41 - Умеренная агрессия
4.	Р.К.	41 - Умеренная агрессия
5.	Р.В.	41 - Умеренная агрессия
1.	В.Е.	41 - Умеренная агрессия
Уровень агрессии испытуемых		Выс. – 0% (0 чел.) Нор. – 100% (5 чел.) Низ. – 0% (0 чел.)

Таблица 7

Результаты исследования агрессивного поведения старших школьников по тесту агрессивности «опросник» (Л. Г. Почебут)

№ испытуемого	Ф.И.	Агрессивное поведение
---------------	------	-----------------------

1.	В.Е.	< 1 Норма
2.	К.В.	< 1 Норма
3.	П.Д.	< 1 Норма
4.	Р.К.	< 1 Норма
5.	Р.В.	< 1 Норма

Таблица 8

Результаты исследования агрессивного поведения старших школьников по всем методикам

№ испытуемого	Ф.И.	Опросник А. Басса – А. Дарки (Индекс агрессии)	Методика С. Дайхофф	Тест опросник Л. Г. Почебут	Общий уровень
1.	В.Е.	Норма	Норма	Норма	Норма
2.	К.В.	Норма	Норма	Норма	Норма
3.	П.Д.	Норма	Норма	Норма	Норма
4.	Р.К.	Норма	Норма	Норма	Норма
5.	Р.В.	Норма	Норма	Норма	Норма
Итог		С.Выс. – 0 чел. Нор. – 5 чел. Низ. – 0 чел.	Выс. – 0 чел. Нор. – 5 чел. Низ. – 0 чел.	Выс. – 0 чел. Нор. – 5 чел. Низ. – 0 чел.	Выс. – 0 чел. Нор. – 5 чел. Низ. – 0 чел.

Таблица 9

Расчеты по критерию Т. Вилкоксона.

Результаты методики теста «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки) индекса агрессии в констатирующем эксперименте и результаты в формирующем эксперименте

№ испытуемого Ф.И.	Индивидуальные значения Констатирующего эксперимента	Индивидуальные значения Формирующего эксперимента	Разность $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$	Абсолютная разность	R
1. В.Е.	26	22	-4	4	3.5
2. К.В.	26	22	-4	4	3.5
3. П.Д.	26	22	-4	4	3.5
4. Р.К.	27	24	-3	3	1
5. Р.В.	26	22	-4	4	3.5
Сумма					15

Приложение 5

Технологическая карта внедрения

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников».						
1.1. Изучить литературу по теме научного исследования.	Изучение и анализ литературы магистрантом	Обсуждение	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем. Базовое обучение на факультете психологии	1	С 2016г.	Магистрант, научный руководитель
1.2. Поставить	Обоснование целей	Обсуждение	Консультация с	1	Сентябр	Магистрант,

цели научного исследования	и задач научного исследования		научным руководителем Самостоятельная работа.		ь	научный руководитель
1.3. Разработать этапы исследования	Изучение и анализ содержания каждого этапа научного исследования, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Обсуждение, анализ состояния дел в школе	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем	1	Сентябрь	Магистрант, научный руководитель
1.4. Разработка программно-целевого комплекса	Анализ уровня подготовки педагогического коллектива, анализ работы в школе по	Составление программы, анализ материалов готовности ОУ к	Педсовет. Самостоятельная работа	1	Сентябрь	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-психолог

	теме	инновационной деятельности				
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета научного исследования администрации школы и руководителей метод объединений	Формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановку субъектов внедрения	Обоснование практической значимости. Индивидуальные и групповые консультации с педагогическим коллективом	Индивидуальные беседы с заинтересованным и субъектами внедрения Программы, работа психологической службы ОУ	1	Октябрь	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-психолог
2.2. Сформировать положительную реакцию на	Пропаганда передового опыта по внедрению	Беседы, семинары обсуждение, тренинги Научно-	Индивидуальная и групповая работа с педагогическим	Не мене 5	Сентябрь - ноябрь	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-

предмет внедрения Программы у педагогического коллектива ОУ	инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения Программы	исследовательская работа.	коллективом. Дискуссии.			психолог
2.3. Сформировать веру в свои силы по внедрению предмета научного исследования	Проектирование выхода из противоречий между «сущным» и «должным» в работе по теме научного исследования. Исследование психологического портрета субъектов	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Педсовет. Психологический практикум. Беседы, консультации, самоанализ	Не мене е 5	Сентябрь - ноябрь	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-психолог

	внедрения.						
3-й этап: «Изучение предмета внедрения Программы по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников»»							
3.1.	Изучить необходимые материалы и документы по предмету научного исследования	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной Программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Администрация МОУ СОШ №2, педагог- психолог
3.2.	Изучить сущность предмета научного исследования	Изучение предмета исследования, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Январь	Администрация МОУ СОШ №2, педагог
3.3.	Изучить	Освоение	Фронтально и в	Семинары,	1	Февраль	Администрация

методику внедрения темы научного исследования	системного подхода в работе над темой	ходе самообразования	тренинги			МОУ СОШ №2, педагог
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения Программы по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы научного исследования	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия, уроки	Не мене е 6	Апрель	Администраци я МОУ СОШ №2, педагог- психолог, научный руководитель
4.2. Закрепить и углубить знания и	Изучение теории предмета	Самообразование, научно-	Беседы, консультации,	1	Апрель	Администраци я МОУ СОШ

умения, полученные на предыдущем этапе	внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	исследовательская работа, обсуждение	работа психологической службы ОУ			№2, педагог-психолог
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Изучение состояния дел в ОУ по теме, обсуждения, экспертная оценка	Собрание педагогического коллектива	1	Май	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-психолог
4.4. Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, корректировка методики	Посещение уроков, работа психологической службы ОУ, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-психолог, инициативная группа по

							внедрению Программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников»							
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной Программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы ОУ	о Педсовет, работа психологической службы ОУ. Психологический практикум. Лекция по результатам работы.	1	Январь	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-психолог, инициативная группа по внедрению Программы	
5.2. Развить знания	Обновление знаний	Обмен опытом	Наставничество,	1	Январь –	Администрация	

и умения, сформированные на предыдущем этапе	о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги, работа психологической службы ОУ	консультации, работа психологической службы ОУ, семинар		март	МОУ СОШ №2, педагог-психолог, инициативная группа по внедрению Программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной Программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, педагогическое совещание, анализ документов ОУ	1	Май	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-психолог
5.4. Освоить всем педагогическим	Фронтальное освоение предмета	Наставничество, обмен опытом,	Работа психологической	1	Январь	Администрация МОУ СОШ №2,

коллективом предмет внедрения (Программа по психолого- педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников»)	внедрения	анализ и корректировка технологии внедрения Программы	службы ОУ, пед. совет, консультации, работа МО			педагог- психолог
6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших школьников»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствовани е знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, классные часы, анализ материалов, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Администрация МОУ СОШ №2, педагог- психолог

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению Программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждение, доклад	Педсовет, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения Программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, методическая работа	Работа психологической службы ОУ, методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-психолог
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения Программы по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников»						

7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов ОУ, посещение уроков, анализ	Работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты, распространение рекомендации, индивидуальные и групповые консультации	Не мене 3	Сентябрь - декабрь	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-психолог
7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению Программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по Программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, лекции, доклады, работа психологической службы ОУ		Март – май	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-психолог
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта	Пропаганда внедрения Программы ГМО	Выступления на семинарах. Конференциях,	Участие в конференциях, написание статей и	1-2	Январь – февраль	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-

по внедрению Программы в ОУ		научная и творческая деятельность	научной работы по внедрению Программы			психолог
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы, изучение последующего опыта внедрения Программы в различных ОУ	Не менее 2	Октябрь-февраль	Администрация МОУ СОШ №2, педагог-психолог

